

2024년 04월 가정통신문

꽃샘추위가 지나고 따스한 봄바람 벚꽃잎이 휘날리는 계절입니다.
최근 환경오염으로 인한 자연재해가 잦아지며 자연의 소중한 가치를 더 느끼게 됩니다.
그러기에 이번 식목일은 환경오염에 대해 생각하며 자연을 아름답게 가꾸기 위한 실천행동의 하나로 오랫동안 사용할 수 있는 품질보증제품, 중고제품 이용을 생활화하는 것은 어떨까? 생각해 보는것도 좋을 것 같습니다.

여전히 아침 저녁으로 쌀쌀한 바람이 불어옵니다
꽃샘 추위에 어르신들께서 감기에 걸리시지 않도록 유의하시기를 바랍니다.

■공지사항 ■

- 4월 5일(금) : 식목일
- 4월 10일(수) : 선거일에 센터는 정상운영 합니다.
(어르신들은 4.5.(금)~ 4.6.(토) 동사무소에 설치된
사전투표소에서 투표하시면 되겠습니다)
- 4월 25일(목) : 4월 생신잔치

◆ 신규프로그램 ◆

- 인지활동 : 까딱까딱움직여요,꽃가마꾸미기,쉬운꽃을 만들어요,동화로역사이야기
백합꽃종이접기,당당한컷(사진촬영)
- 신체활동 : 동굴속으로큰공굴리기,계란판구멍속, 접시위구멍

♥♥♥♥♥ 문의사항은 ☎ 031-896-3009 /10



3월에 진행했던 신체활동들입니다
승부욕자극과 하체운동과 집중력 자극에
도움이 되는 활동을 진행하였습니다.



3월달 생신 주인공을 모시고 축하파티를
진행하였습니다. 많은 사람들의 박수와
함께 축하인사는 너무도 행복한
얼굴로 변화하게 만드는
마술입니다.

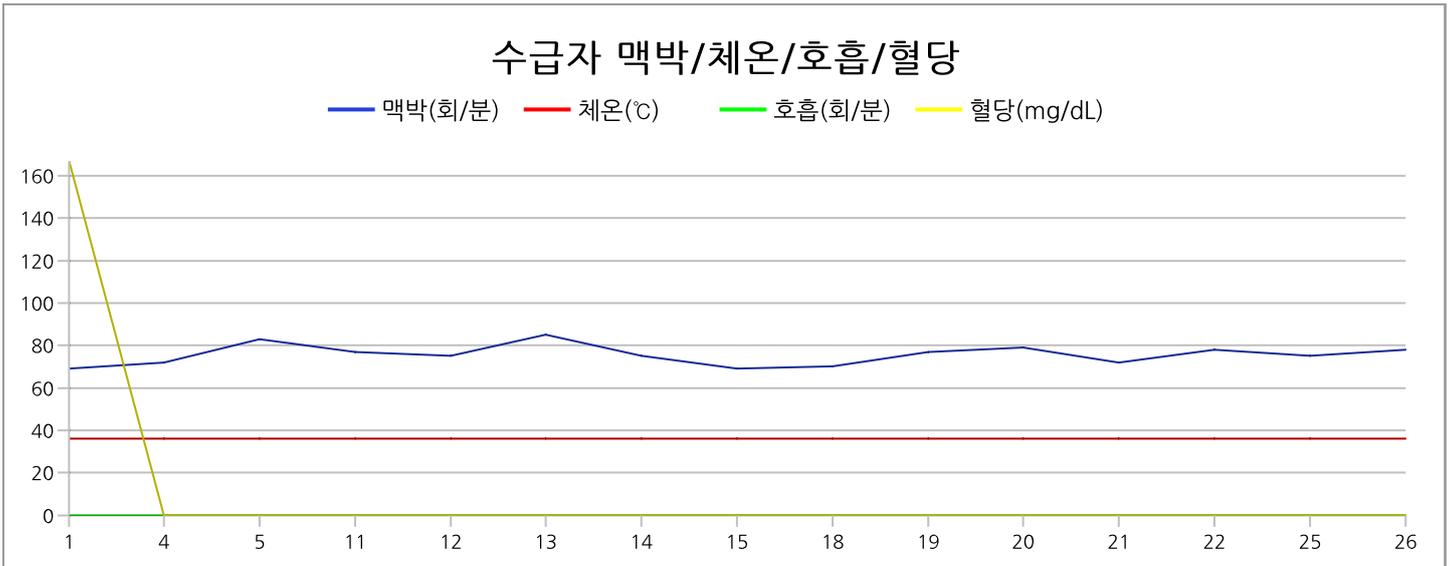
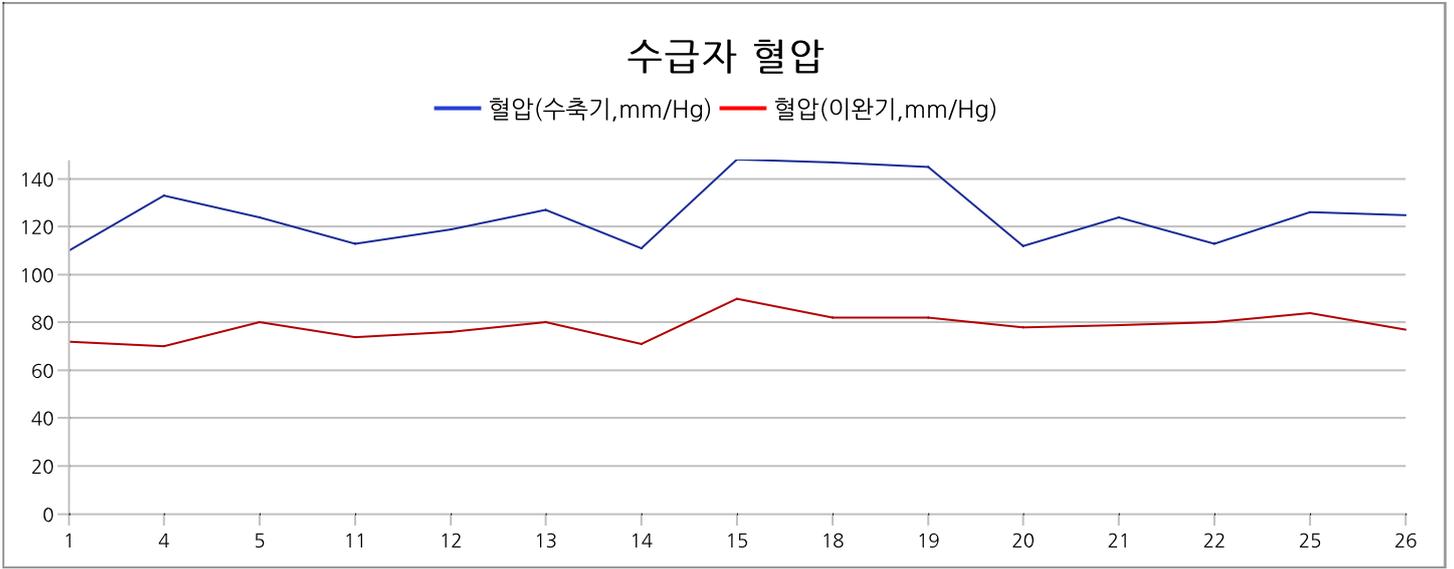


봄기운을 느끼며 공원산책을 나왔습니다
어르신들의 콧노래가 끊이지 않는
흥겨움이 산책 내내 즐거웠습니다

어르신 개인 현황표

성명	강금남	서비스기간	2024.03.01 ~ 2024.03.31	출석일수	19
생활상황 및 건강상태					

요일	이동서비스 시작			이동서비스 종료		
	시간	차량	운전자	시간	차량	운전자
월, 화, 수, 목, 금	09:25			17:30		



2024년 04월 이동서비스 일정

2024년 04월

홈케어

수급자	강금남	생년월일	1947.03.10 (여)	급여개시일	2022.12.23	인정번호	L2112157232	본인부담률	감경 9%	등급	5등급
-----	-----	------	----------------	-------	------------	------	-------------	-------	-------	----	-----

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 09:25~17:30 (8시간 5분)	2 09:25~17:30 (8시간 5분)	3 09:25~17:30 (8시간 5분)	4 09:25~17:30 (8시간 5분)	5 09:25~17:30 (8시간 5분)	6
7	8 09:25~17:30 (8시간 5분)	9 09:25~17:30 (8시간 5분)	10 22대 국회의원선거 09:25~17:30 (8시간 5분)	11 09:25~17:30 (8시간 5분)	12 09:25~17:30 (8시간 5분)	13
14	15 09:25~17:30 (8시간 5분)	16 09:25~17:30 (8시간 5분)	17 09:25~17:30 (8시간 5분)	18 09:25~17:30 (8시간 5분)	19 09:25~17:30 (8시간 5분)	20
21	22 09:25~17:30 (8시간 5분)	23 09:25~17:30 (8시간 5분)	24 09:25~17:30 (8시간 5분)	25 09:25~17:30 (8시간 5분)	26 09:25~17:30 (8시간 5분)	27
28	29 09:25~17:30 (8시간 5분)	30 09:25~17:30 (8시간 5분)				

2024년 04월 식단표

2024년 04월

홈케어

구분		월(04.01)	화(04.02)	수(04.03)	목(04.04)	금(04.05)	토(04.06)
점심 식단		잡곡밥 어묵속갓국 소불고기볶음 연두부/양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 닭볶음탕 연근조림 마늘쫄볶음 배추김치	잡곡밥 조갯살냉이된장 국 수육/새우젓 계란장조림 무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고갈비구이 어묵야채볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 알고니탕 백순대볶음 진미채무침 돌나물/초장 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육간장볶음 멸치고추장볶음 알배추쌈/쌈장 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 미역국 조기구이 감자채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 사태단호박찜 검은콩흰콩조림 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 임연수구이 오징어젓무침 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 폭찹스테이크 고구마샐러드 깻잎지 배추김치	잡곡밥 소고기무국 오징어떡볶음 청포묵김가루무 침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 맛살깻잎전 브로콜리볶음 무말랭이무침 배추김치
오후 간식		푸딩	오렌지	말랑오란다	바나나	너츠하임견과류/ 음료	요플레
구분	일(04.07)	월(04.08)	화(04.09)	수(04.10)	목(04.11)	금(04.12)	토(04.13)
점심 식단		잡곡밥 순두부찌개 남도식떡갈비 메추리알조림 치커리생채 배추김치	잡곡밥 옹심이감자국 임연수구이 단호박샐러드 시금치나물 배추김치	콩나물밥/달래양 념장 황태무국 소불고기볶음 계란후라이 김구이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 감자전 진미채무침 세발나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돼지양념구이 잡채무침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 미역국 주꾸미숙회/초장 견과류멸치볶음 콩나물무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 바지락무국 닭봉튀김 감자야채볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육고추장볶음 새송이야채볶음 푹고추된장무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 고등어자반구이 두부조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어고추장볶 음 우영조림 참나물생채 배추김치	잡곡밥 동태찌개 청포묵김가루무 침 브로콜리볶음 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 버섯야채죽 물김치 오징어젓무침 해초투스샐러드 배추김치
오후 간식		오렌지	썩떡/식혜	몰랑오란다	시몬케익/요구르 트	곡물과자/두유	요플레

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : *원산지 표시의무 대상 품목은 소고기-호주산, 돼지고기(수육용삼겹살-브라질산, 돈사태, 제육-국내산), 닭고기-국내산, 쌀-국내산(죽, 누룽지포함), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-중국산),

두부, 연두부-외국산(미국/캐나다/호주), 조기-국내산, 오징어-중국산, 조기-중국산, 고등어-노르웨이산입니다

※ 위 식단은 방희원 영양사(면허번호 제82343호)가 작성하였습니다.

2024년 04월 프로그램 일정표

2024년 04월 / 기본형

홈케어

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) NIE두뇌활동 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 신체(2팀) 큰공 동굴속으로 굴리기 15:00~15:50(50분) 신체(1팀) 힘뇌체조 15:10~15:40(30분) 인지(1팀) 아이클레이(외부강사) 16:00~17:00(60분)(외)	2 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) 두뇌개발 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 인지(2팀) 미술(만들기, 외부강사) 15:00~16:00(60분)(외) 신체(1팀) 산책 15:00~16:40(100분)	3 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 기타(2팀) [여가활동프로그램] 15:00~15:50(50분) 인지(1팀) 종이접기(외부강사) 15:00~16:00(60분)(외) 신체(1팀) 힘뇌체조 16:10~16:40(30분)	4 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 인지(2팀) 국악한마당(외부강사) 15:00~16:00(60분)(외) 신체(1팀) 힘뇌체조 15:10~15:40(30분) 기타(1팀) 국악한마당(외부강사) 16:00~17:00(60분)(외)	5 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 신체(2팀) 실버체조 15:00~16:00(60분)(외) 신체(1팀) 힘뇌체조 15:10~15:40(30분) 신체(1팀) 실버체조 16:00~17:00(60분)(외)	6 신체(전체) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(전체) 실버펜(창의력, 수리, 회상인지활동) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 기타(전체) [여가활동프로그램] 15:10~16:00(50분)
7	8 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 기타(2팀) [여가활동프로그램] 15:00~15:50(50분) 신체(1팀) 힘뇌체조 15:10~15:40(30분) 기타(1팀) [여가활동프로그램] 16:00~16:50(50분)	9 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 인지(2팀) 미술(만들기, 외부강사) 15:00~16:00(60분)(외) 인지(1팀) 미술(만들기, 외부강사) 15:00~16:00(60분)(외) 신체(1팀) 힘뇌체조 16:10~16:40(30분)	10 22대 국회의원 선거 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 기타(2팀) [여가활동프로그램] 15:00~15:50(50분) 신체(1팀) 힘뇌체조 15:10~15:40(30분) 기타(1팀) [여가활동프로그램] 16:00~16:50(50분)	11 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 인지(2팀) 국악한마당(외부강사) 15:00~16:00(60분)(외) 신체(1팀) 힘뇌체조 15:10~15:40(30분) 기타(1팀) 국악한마당(외부강사) 16:00~17:00(60분)(외)	12 신체(2팀) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(2팀) [인지활동프로그램] 10:30~11:30(60분) 신체(1팀) 건강스트레칭 10:50~11:10(20분) 인지(1팀) [인지활동프로그램] 11:10~12:10(60분) 신체(2팀) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 신체(2팀) 실버체조 15:00~16:00(60분)(외) 신체(1팀) 힘뇌체조 15:10~15:40(30분) 신체(1팀) 실버체조 16:00~17:00(60분)(외)	13 신체(전체) 건강스트레칭 10:10~10:30(20분) 인지(전체) 실버펜(창의력, 수리, 회상인지활동) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘뇌체조 14:10~14:40(30분) 기타(전체) [여가활동프로그램] 15:10~16:00(50분)

