

2023년 08월 가정통신문



안녕하세요? 어르신들의 하루 데이케어센터입니다.

무더위가 기승을 부리는 8월입니다. 장마가 끝나고 본격적으로 더위가 시작되는 때이니 만큼 몸과 마음이 지치기 쉬운 때이지만, 저희 센터에서는 어르신들과 함께 건강하고 활기찬 여름을 보낼 수 있도록 노력하겠습니다. 가정에서도 무더운 더위에 건강 유의하시고 즐거운 8월이 되시길 바라겠습니다. 감사합니다^^

◎ 주요일정(***센터 사정상 변동될 수 있습니다)

- 8월 01일 : 체력측정(자체) (→7월31일에서 8월1일로 변경되었습니다)

- 8월 02일 : 샌드위치 만들기

- 8월 11일 : 8월 생신잔치

- 8월 12일 : 7월 본인부담금 청구서 및 급여제공기록지 발송(카카오알람톡-케어포)

※ 본인부담금은 청구서 확인 후 25일까지 입금부탁드립니다. 가능하시면 어르신 성함으로 입금 부탁드립니다^^

- 외부 맞춤프로그램 일정 :

월(전래/놀이), 화(신체/재활), 수(미술/언어), 목(음악/회상), 금(교구/수학)

◎ 안내사항

- 공단에서 어르신에 관한 서류(인정서 갱신으로 인한 새로운 인정서, 본인부담금 증감 관련 서류 등)를 받으셨다면 필히 센터로 보내주시기 바랍니다. 복사 후 원본은 다시 보내드리도록 하겠습니다.

- 가정통신문과 본인부담금 청구서 뿐 아니라 어르신 등급 갱신으로 인한 표준약관, 연 1회 발송되는 급여제공계획서 등이 카카오톡 알림톡(케어포)으로 전송되고 있습니다. 기관 이름이 아니라 '케어포'로 알림톡이 가더라도 스팸으로 보시지 마시고 필히 확인하여 주시기 바랍니다.

◎ 코로나19 예방 활동

- 센터 내 생활 중 마스크 착용 관리

- 어르신과 종사자를 포함한 모든 방문자를 대상으로 체온측정 및 의심증상여부 확인



- 매일 센터 실내 소독 및 실내 환기, 분기별 외부 전문 소독업체 소독 실시
- 가정에서도 코로나19 예방을 위해 주기적인 손 씻기로 관리해주시고, 발열, 기침과 같은 코로나 관련 유사 증상이 나타날 경우 등원을 중지하시고 센터로 연락주시기 바랍니다.



7월 생신잔치



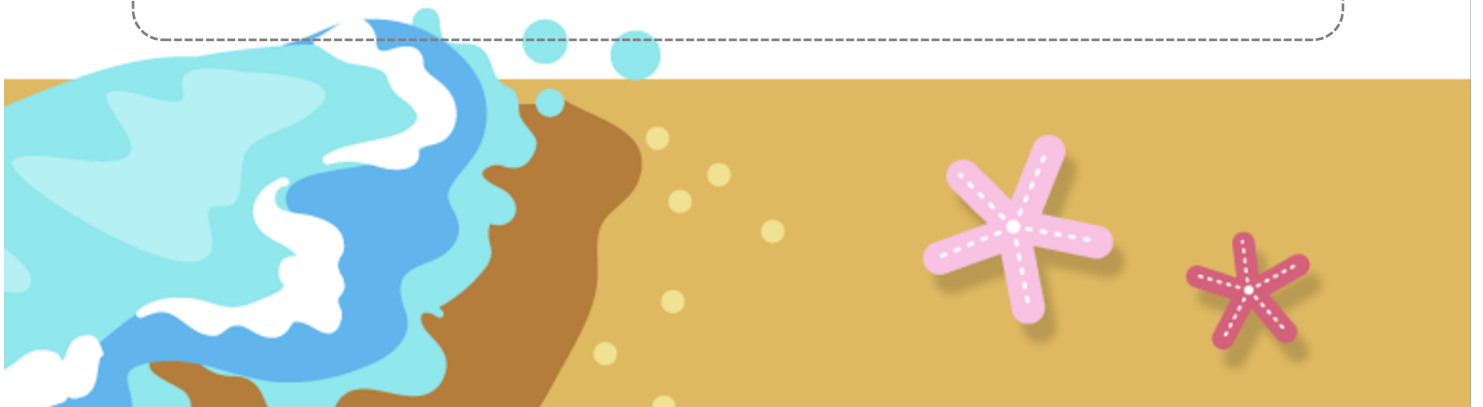
신체 프로그램



협동화(7월 여름이야기)



부채만들기



2023년 08월 식단표

2023년 08월

어르신이하루데이케어센터

구분		화(08.01)	수(08.02)	목(08.03)	금(08.04)	토(08.05)
점심 식단		혼합잡곡밥 해물칼국수 연두부&양념장 계란장조림 근대나물 배추김치 (559 / 25kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 참조기구이 사각햄볶음 브로컬리숙회 배추김치 (608 / 26kcal)	혼합잡곡밥 오이미역냉국 닭살바베큐소스조림 근대된장무침 숙주나물 배추김치 (525 / 20kcal)	혼합잡곡밥 복어무국 돈육양배추볶음 어묵잡채 방풍나물무침 배추김치 (598 / 27kcal)	혼합잡곡밥 사골파국 야채스크림블에그 미니리생채 파래자반볶음 배추김치 (584 / 32kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 호박고추장국 돈육폭찜 새송이버섯볶음 곱게다진오징어젓 배추김치 (617 / 16kcal)	혼합잡곡밥 종합어묵국 우민찌마늘쫄볶음 애호박나물 콩나물무침 배추김치 (537 / 29kcal)	혼합잡곡밥 버섯두부국 동그랑땡전 탕평채 궁채절임 배추김치 (765 / 29kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 고등어무조림 고사리나물 취나물무침 배추김치 (553 / 22kcal)	혼합잡곡밥 콩나물김치국 한입메밀전병 미역줄기볶음 고추잎무침 배추김치 (574 / 17kcal)
오전 간식		맛있는핫도그	오징어야채전	토마토	프렌치토스트	떠먹는비피더스 후레쉬
오후 간식		스위트 애플망고	감자샌드위치	곡물과자&요구르트	고구마맛탕	미니딸기샌드
구분	월(08.07)	화(08.08)	수(08.09)	목(08.10)	금(08.11)	토(08.12)
점심 식단	혼합잡곡밥 건새우아욱국 소고기버섯볶음 감자샐러드 가지나물 배추김치 (516 / 24kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 가지미구이 잔멸치호두볶음 간장깻잎 배추김치 (675 / 30kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 고추잡채&꽃빵 애호박볶음 고구마순나물 배추김치 (699 / 23kcal)	혼합잡곡밥 초계국수 갈비찜만두 미니새송이초절임 숙주나물 배추김치 (819 / 55kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 명태전&양념장 취나물무침 고들빼기무침 배추김치 (558 / 18kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 돈육곤약장조림 맛살옥수수전 파래자반볶음 배추김치 (717 / 28kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 닭간장조림 브로컬리숙회 오복지무침 배추김치 (506 / 19kcal)	혼합잡곡밥 계맛살연두부국 야채계란찜 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치 (548 / 19kcal)	혼합잡곡밥 복어채국 코다리감자조림 도토리묵새싹무침 연근조림 배추김치 (431 / 20kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 마파두부 비엔나야채볶음 참나물무침 배추김치 (755 / 24kcal)	혼합잡곡밥 유부숙삭국 야채계란말이 양상추샐러드 도라지무침 배추김치 (659 / 21kcal)	혼합잡곡밥 미소장국 소고기카레라이스 애호박파리고추볶음 파래자반볶음 배추김치 (554 / 19kcal)
오전 간식	양송이스프	삼육두유 바나나	단호박죽	스위트홍삼-사과	요요꿀호떡	요거타임 베리베리
오후 간식	바나나	찐고구마	목초란으로 구운계란	수박	삼색어묵핫바	흑임자증편

구분	월(08.14)	화(08.15)	수(08.16)	목(08.17)	금(08.18)	토(08.19)
점심 식단	혼합잡곡밥 바지락미역국 소고기당면볶음 양배추쌈&쌈장 숙주나물 배추김치 (600 / 25kcal)	혼합잡곡밥 콩국수 오징어양배추볶음 고사리들깨찜 콩나물무침 배추김치 (520 / 31kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 겨자채무침 가지나물 배추김치 (567 / 23kcal)	혼합잡곡밥 바지락살부추국 코다리무조림 해초오이무침 콩나물무침 배추김치 (722 / 39kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 닭살단호박조림 어묵피망볶음 오이무침 배추김치 (561 / 24kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 미트볼케찹조림 참치샐러드 파래자반볶음 배추김치 (578 / 29kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 근대된장국 콩치캔무조림 부추야채전 오이무침 배추김치 (798 / 24kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 새우까스&소스 마카로니맛살샐러드 청경채나물 배추김치 (548 / 26kcal)	혼합잡곡밥 어묵무국 순대야채볶음 건새우무조림 꼬시래기무침 배추김치 (725 / 28kcal)	혼합잡곡밥 감자들깨국 두부양념조림 팽이버섯볶음 얼갈이나물 배추김치 (646 / 22kcal)	혼합잡곡밥 맑은파게장 옥수수계란찜 감자채볶음 청경채나물 배추김치 (543 / 22kcal)	혼합잡곡밥 북어무국 우민찌가지볶음 취나물볶음 궁채무침 배추김치 (587 / 18kcal)
오전 간식	단호박죽	사과	고기짬뽕만두	비타민두유	치즈롤인	하루요거트 사과(병)
오후 간식	곡물과자&요구르트	소보로빵	찜감자	수수부꾸미	우리밀허니카스테라 -초코	동글동글단호박꿀떡
구분	월(08.21)	화(08.22)	수(08.23)	목(08.24)	금(08.25)	토(08.26)
점심 식단	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육파불고기 감자조림 방풍나물무침 배추김치 (645 / 29kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 닭살데리야끼볶음 양배추샐러드 시래기나물 배추김치 (614 / 33kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 삼치후라이구이 느타리버섯볶음 미나리무침 배추김치 (510 / 21kcal)	혼합잡곡밥 동태지리탕 들기름두부구이 고사리나물 숙주나물 배추김치 (628 / 32kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 우민찌메추리알조림 치커리사과무침 고구마순나물 배추김치 (803 / 26kcal)	혼합잡곡밥 감자양파국 너비아니엿장구이 비트무생채 파래자반볶음 배추김치 (638 / 26kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 계란파국 방어무조림 어묵피망볶음 양념깻잎지무침 배추김치 (632 / 18kcal)	혼합잡곡밥 토란국 소고기굴소스볶음 청포묵김무침 꼬들한오이지 배추김치 (686 / 31kcal)	혼합잡곡밥 돈육고추장찌개 함박스테이크&소스 가지소박이찜 부추양파무침 배추김치 (532 / 21kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 안동찜닭 연근조림 참나물무침 배추김치 (588 / 19kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 주꾸미콩나물볶음 멸치파리조림 오이무침 배추김치 (602 / 15kcal)	혼합잡곡밥 어묵숙갓국 토마토계란볶음 도토리묵무침 간장고추지 배추김치 (568 / 19kcal)
오전 간식	소라죽	칼슘두유	프렌치토스트	어묵핫바	해물파전	하루요거트(병) 사과
오후 간식	참외	식빵&딸기잼	찜고구마	우유하트도넛	요거팅딸기파운드	영양듬뿍찰약밥
구분	월(08.28)	화(08.29)	수(08.30)	목(08.31)		
점심 식단	혼합잡곡밥 들깨미역국 돈육감자조림 콩나물무침 브로컬리볶음 배추김치 (536 / 27kcal)	혼합잡곡밥 호박새우젓국 깻잎닭갈비 양배추샐러드 열무나물 배추김치 (621 / 26kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 고등어간장소스조림 고구마샐러드 오이무침 배추김치 (679 / 30kcal)	혼합잡곡밥 잔치국수 야채계란말이 부추적채무침 한입모듬장아찌 배추김치 (758 / 37kcal)		
저녁 식단	혼합잡곡밥 미역오이냉국 갈치찜살구이 고사리들깨볶음 청경채겉절이 배추김치 (513 / 15kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 소고기그린빈스볶음 우영조림 근대된장나물 배추김치 (587 / 24kcal)	혼합잡곡밥 버섯야채탕 새우살짜장소스 사각어묵채소볶음 참나물무침 배추김치 (477 / 22kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 순살아귀콩나물찜 느타리버섯볶음 쪽파김무침 배추김치 (631 / 25kcal)		
오전 간식	소고기죽	영양가득미숫가루	다시마채소죽	요거타임사과		
오후 간식	사과	버터링쿠키	찜단호박	슈크림빵		

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

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산 배추김치(배추,고춧가루)-중국산 돼지고기-국내산 떡갈비(돈육)-국내산 닭고기-국내산 소고기-호주산 동태-러시아산 갈치-모로코산 참치(캔)-원양산 햄(돈,계육)-국내산 두부,순두부(콩)-외국산 오징어젓-중국산 고등어-국내산 북어

2023년 08월 프로그램 일정표

2023년 08월 / 기본형

어르신이하루데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 노래 배우기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 체력측정 15:30~16:30(60분)	2 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 샌드위치 만들기 14:00~15:00(60분)	3 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)	4 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 달력만들기 14:00~14:45(45분) 인지(전체) 맞춤프로그램(교구/수학) 15:30~16:30(60분)(외)	5 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 협동화 그리기 15:30~16:30(60분)
6	7 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 노래 배우기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(전래/놀이) 15:30~16:30(60분)(외)	8 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(신체,재활) 15:30~16:30(60분)(외)	9 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(미술/언어) 15:30~16:30(60분)(외)	10 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)	11 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 모자만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(교구/수학) 15:30~16:30(60분)(외)	12 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 비석치기 15:30~16:30(60분)
13	14 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 노래 배우기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(전래/놀이) 15:30~16:30(60분)(외)	15 광복절 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(신체,재활) 15:30~16:30(60분)(외)	16 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(미술/언어) 15:30~16:30(60분)(외)	17 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)	18 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 영상 감상 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(교구/수학) 15:30~16:30(60분)(외)	19 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 병뚜껑 컬링 15:30~16:30(60분)
20	21 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 노래 배우기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(전래/놀이) 15:30~16:30(60분)(외)	22 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(신체,재활) 15:30~16:30(60분)(외)	23 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(미술/언어) 15:30~16:30(60분)(외)	24 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)	25 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 숫자 점선 잇기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(교구/수학) 15:30~16:30(60분)(외)	26 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 볼링 15:30~16:30(60분)
27	28 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 노래 배우기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(전래/놀이) 15:30~16:30(60분)(외)	29 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(신체,재활) 15:30~16:30(60분)(외)	30 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(미술/언어) 15:30~16:30(60분)(외)	31 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)		