



인사말

안녕하세요, 호산나데이케어입니다. 늦더위가 기승을 부리는 9월, 조금 더디게 찾아오는 가을 속에서도 보호자님과 어르신 모두 평안하시길 바랍니다. 들녘에 익어가는 곡식처럼, 가정에도 풍성한 기쁨과 감사가 가득하시기를 진심으로 바랍니다. 호산나데이케어는 어르신들께서 안전하고 쾌적한 환경에서 일상을 누리실 수 있도록 정성과 마음을 다해 섬기고 있으며, 감염병 예방을 위한 방역지침도 철저히 준수하고 있습니다. 어르신들의 건강과 웃음을 언제나 최우선으로 생각하며, 작은 변화 하나도 세심히 살피며 더욱 정직하게 노력하겠습니다. 감사합니다.

(센터 내에서는 마스크 착용을 부탁드립니다)

- 호산나 일정 안내

8월

- *8월7일 (목) 신체활동 중심의 체험형 음악 수업을 진행하였습니다.
- *8월13일 27일 (수) 어르신 생신 잔치 를 하였습니다.
- *8월27일 (수) 수요콘서트 행사가 진행되었습니다.

9월

- *9월8일 (월) 재난상황대응훈련이 있습니다.
- *9월18일 (목) 농업진흥청에서 진행하는 원에 활동이 있습니다.
- *9월24일 (수) 수요콘서트 행사가 있습니다.



희 호산나데이케어는
치매 예방과 치료를 위해
매일 꾸준히
독소배출 목마사지를
실시하고 있습니다.
택내에서도
함께 참여해 주시면
감사 하겠습니다.

- 9월 환절기, 건강 챙기기-

실천하면 도움 되는 감기 예방법

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

환절기 감기에 좋은 식품 5가지



대추

(농금산, 주석산, 비타민A)



마늘

(알리신)



생강

(진저롤, 쇼가올)



도라지

(사포닌)



콩나물

(비타민 A·B·C)

8월 포토 갤러리

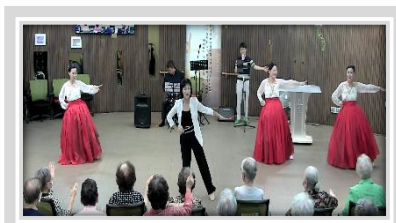
음악수업-8/7 ▼



▼ 생신잔치-8/13,27



▼ 수요콘서트-8/27



외부강사-국악수업 ▼



| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|-------------|-------------------------------------|------------------------|---|---|---|----------------------|
| 08:00~10:00 | 입소 시작 아침 인사/ 몸단장/ 차 마시기 및 답소/ 뉴스 보기 | | | | | |
| 09:30~10:00 | 손, 의복 소독/ 기본활력체크(혈압/체온/혈당 등)/오전 간식 | | | | | |
| 10:00~10:30 | opening/ 모닝 송 및 체조로 인사 나누기 | | | | | |
| 10:30~11:30 | 신체(공통) 재활신체운동 (외부강사) | 인지/신체(공통) (간호팀) | 종교 및 기타 행사 (사회복지사) | 인지(공통) 웃음치료 (외부강사) | 인지(공통) 미술치료 (외부강사) | 인지기능향상(4) (사회복지사) |
| 11:30~12:00 | 자유시간 및 식사준비를 위한 연하운동 | | | | | |
| 12:00~13:00 | 점심 식사/ 일상생활 지도(차 마시기, 구강청결, 투약) | | | | | |
| 13:00~14:00 | 오침 / 휴식 | | | | | |
| 14:00~15:00 | 인지기능향상(4) (사회복지사) | 인지(공통) 국악 (외부강사) | 목욕서비스 사회적응 사회적응 및 신체 지원 (사회복지사) | 신체활동(3) (사회복지사) 원예활동(1) (외부강사) | 신체활동(4) (사회복지사) 미용/족욕(1) (요양팀) | 신체지원(4) (사회복지사) |
| 15:00~15:30 | 맛있는 간식 | | | | | |
| 15:30~16:00 | 선택활동/ 그림 및 퍼즐 | | | | | |
| 16:00~16:30 | 신체활동 /건강체조 | | | | | |
| 16:30~17:00 | closing / 송영준비 및 귀가(선택적) | | | | | |
| 17:00~17:30 | 저녁식사 및 산책 | | | | | |
| 17:30~18:30 | 송영준비 및 귀가 | | | | | |

- 노인 평균영양권장 열량:1,800-2,000kcal
 - 실버 케어플러스의 영양사 식단 기준으로 자체 급식 제공합니다.
- 기타 변동에 의해 바뀔 수 있으니 양해해 주시길 바랍니다.

9월 식단표

| 구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 일자 | 9/1 | 9/2 | 9/3 | 9/4 | 9/5 | 9/6 |
| 중식 | 잡곡밥 채소달걀말이 오징어무국 명엽채볶음 고춧잎나물 배추김치 | 잡곡밥 돈육불고기 시래기된장국 스크램블에그 오이지무침 배추김치 | 잡곡밥 소불고기 콩비지찌개 버섯강정 참나물무침 배추김치 | 카레라이스 치킨가라아게 팽이미소된장국 단무지무침 숙주나물무침 배추김치 | 잡곡밥 돈육간장불고기 맑은순두부찌개 고구마순무침 취나물무침 배추김치 | 잡곡밥 닭볶음탕 어묵탕 열무나물 마늘쫄무침 배추김치 |
| 일자 | 9/8 | 9/9 | 9/10 | 9/11 | 9/12 | 9/13 |
| 중식 | 잡곡밥 닭갈비 다시마무채국 총알새송이볶음 숙주무침 배추김치 | 콩나물밥*부추양념장 떡갈비구이 계란파국 치커리사과무침 무생채 배추김치 | 잡곡밥 소고기야채볶음 콩나물국 양파장아찌 양배추찜 배추김치 | 잡곡밥 두부강정 동태탕 건파래무침 청경채나물 배추김치 | 잡곡밥 훈제오리부추볶음 버섯샤브국 양배추샐러드 오복지무침 배추김치 | 잡곡밥 코다리찜 배추된장국 시금치무침 옥수수전 배추김치 |
| 일자 | 9/15 | 9/16 | 9/17 | 9/18 | 9/19 | 9/20 |
| 중식 | 잡곡밥 순대야채볶음 홍합국 툇된장무침 청경채나물 배추김치 | 잡곡밥 부대찌개 김부각 콩나물샐러드 시금치무침 배추김치 | 잡곡밥 돈까스 미소된장국 양배추참깨마용네즈 샐러드 아삭이고추된장무침 배추김치 | 잡곡밥 돼지갈비찜 들깨무국 느카리버섯볶음 애호박나물 배추김치 | 잡곡밥 닭살카레볶음 오징어무국 간장깻잎지 고사리나물 배추김치 | 잡곡밥 오삼불고기 맑은콩나물국 맛살피망볶음 툇된장무침 배추김치 |
| 일자 | 9/22 | 9/23 | 9/24 | 9/25 | 9/26 | 9/27 |
| 중식 | 잡곡밥 어묵볶음 청국장찌개 애호박볶음 실곤약무침 배추김치 | 잡곡밥 임연수구이 콩나물김치국 연근조림 무나물 배추김치 | 백미밥 소불고기 미역국 양상추샐러드 오복지무침 배추김치 | 잡곡밥 치킨난반 다시마무국 꽃말살샐러드 양파절임 배추김치 | 잡곡밥 돈육잡채 들깨수제비국 아삭이된장무침 아욱나물 배추김치 | 짜장밥 탕수육 계란파국 단무지무침 배추김치 |
| 일자 | 9/29 | 9/30 | | | | |
| 중식 | 잡곡밥 청경채간장돈육고기 팽이계란국 노각무침 버섯탕수육 배추김치 | 잡곡밥 훈제오리굴소스볶음 어묵국 돌미나리나물 얼갈이된장무침 배추김치 | | | | |