



## 인사말

안녕하세요, 호산나데이케어입니다. 차가운 바람 속에서 따뜻한 햇살이 반가운 11월입니다. 깊어져 가는 가을의 정취 속에서 보호자님과 어르신 모두 건강과 평안이 가득하시길 바랍니다. 한 해의 마무리를 준비하는 이 시기에 호산나데이케어는 어르신들께서 안전하고 즐거운 일상을 보내실 수 있도록 늘 따뜻한 마음으로 섬기고 있습니다. 또한, 감염병 예방을 위한 방역수칙을 철저히 지켜 보다 안전하고 쾌적한 환경을 유지하고 있습니다. 작은 변화에도 세심히 귀 기울이며, 어르신들의 건강과 미소가 늘 함께할 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 감사합니다. (센터 내에서는 마스크 착용을 부탁드립니다.)

## - 호산나 일정 안내 -

## 10월

- \*10월 1일 (수) 추석맞이 송편 만들기 프로그램을 진행하였습니다.
- \*10월 22일 (수) 수요콘서트를 실시 하였으며, 김성환, 김승자 어르신 생신잔치를 하였습니다.
- \* 10월 27일 어르신들과 함께 독감 예방접종을 위해 병원을 다녀왔습니다.
- \* 10월에도 산책 활동을 실시하였습니다.

기온차가큰 요즘, **몸을 따뜻하게**하고 **면역력을 높이는 습관**이 중요합니다.

- 아침저녁으로 따뜻하게 옷 입기 (겹겹이 보온)
- 따뜻한 물 자주 마시기로 기관지 보호
- 배/굴/사과 등 제철과일 꾸준히 섭취하기
- 실내 적정온도 (20°~22°)

- 아침에 창문 열고 신선한 공기 환기하기
- 가습기나 젖은 수건으로 실내 습도 유지하기
- 하루 10분 걷기와 스트레칭으로 혈액순환 돋기
- 주변 사람과 웃음과 대화 나누기

## 11월

- \*11월 12일 (수) 황정자, 양순목, 이순덕, 이경희 어르신 생신잔치가 있습니다.
- \*11월 19일 (수) 추수감사절 예배 및 수요콘서트가 있습니다.
- \*11월 26일 (수) 박상분, 박야덕, 이호재, 주판순 어르신 생신잔치가 있습니다.

10월  
포토 갤러리

호산나데이케어는 치매 예방과 관리를 위해 매일 독소 배출 목 마사지를 실시하고 있습니다  
가정에서도 함께 참여해 주시길 권장드립니다

## 11 월 프로그램

- 프로그램 세부일정은 별지로 첨부 합니다.

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
08:00~10:00			입소 시작 아침 인사/ 몸단장/ 차 마시기 및 담소/ 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.

## 11 월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
일자						11/1
종식						생선까스/타르타르소스 잡곡밥 콩나물국 맛살피망볶음 청경채나물 배추김치
일자	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
종식	찜닭 잡곡밥 우거지국 두부무침 무생채나물 배추김치	조기구이 잡곡밥 들깨무국 알감자조림 취나물무침 배추김치	우삼겹숙주볶음 잡곡밥 버섯샤브국 도토리묵무침 치커리무침 배추김치	코다리조림 잡곡밥 유채된장국 명염채볶음 얼갈이나물 배추김치	돼지고기찹스테이크 잡곡밥 얼큰콩나물국 얼갈이나물 새송이볶음 배추김치	비엔나야채볶음 잡곡밥 바지락맑은국 스크램블에그 참나물무침 배추김치
일자	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
종식	꽁치김치찌개 잡곡밥 들깨미역국 취나물무침 천사채샐러드 배추김치	동태찌개 잡곡밥 고기완자전 아육나물 양념깻잎찌 배추김치	간장불고기 쌀밥 미역국 야채잡채 과일샐러드 배추김치	갈치조림 잡곡밥 애호박젓국 숙주무침 깻잎장아찌 배추김치	탕수육 짜장밥 유부장국 단무지무침 배추김치	김치돈육볶음 잡곡밥 근대된장국 브로콜리/초장 양배추나물 배추김치
일자	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
종식	삼치구이 잡곡밥 깻갓유부장국 단호박샐러드 우엉조림 배추김치	소고기무국 잡곡밥 해물완자 무생채 연근조림 배추김치	고추장불고기 쌀밥 미역국 버섯잡채 과일샐러드 배추김치	닭살버터구이 잡곡밥 콩나물국 미역줄기볶음 콩자반조림 배추김치	제육볶음 잡곡밥 감자고추장찌개 취나물무침 해초무침 배추김치	고등어무조림 잡곡밥 소고기미역국 유채나물 콩나물무침 배추김치
일자	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
종식	돼지김치찌개 잡곡밥 두부부침/간장 감자조림 청경채나물 배추김치	코다리조림 잡곡밥 콩나물국 시금치나물 청경채나물 배추김치	소불고기 쌀밥 미역국 야채잡채 과일샐러드 배추김치	카레라이스 잡곡밥 유부장국 단무지무침 양배추샐러드 배추김치	우삼겹숙주볶음 잡곡밥 애호박두부젓국 무생채 연근조림 배추김치	조기구이 잡곡밥 사골만두국 양파장아찌 애호박볶음 배추김치