



## 인사말

안녕하세요, 호산나데이케어입니다. 한 해의 끝자락, 차분한 겨울 기운이 스며드는 12월입니다. 따뜻한 온기와 사랑이 가득한 연말, 보호자님과 어르신 가정에 평안과 기쁨이 함께하시길 바랍니다. 호산나데이케어는 한 해 동안 보내주신 관심과 믿음에 감사드리며, 어르신들께서 편안하고 행복한 시간을 보내실 수 있도록 정성과 마음을 다해 모시고 있습니다. 또한, 겨울철 건강관리를 위해 실내 온도 유지와 위생관리, 감염 예방에 더욱 주의를 기울이고 있습니다. 남은 2025년의 마지막 날들, 따뜻한 미소와 감사의 마음으로 마무리하시길 바랍니다. 감사합니다. (센터 내에서는 마스크 착용을 부탁드립니다.)

## - 호산나 일정 안내 -

## 11월

- \*11월3일 성폭력 예방교육을 실시하였습니다.
- \*11월7일 오전에 특별 노래교실 체험 수업이 있었습니다.
- \*11월 12일 (수) 양순목, 이순덕, 이경희, 박상분 어르신 생신잔치를 하였습니다.
- \*11월 19일 (수) 추수감사절 예배 및 수요콘서트를 진행하였습니다.
- \*11월 26일 (수) 박야덕, 이호재, 남상복 어르신 생신잔치가 있었습니다.

## 12월

- \*12월부터 둘째주에 미용 봉사가 진행될 예정입니다. > 12월 예정일 : 12/9 (화)
- \*12월 24일 (수) 유재숙 어르신 생신잔치가 있습니다.
- \*12월 24일 (수) 성탄절 예배 및 수요콘서트, 크리스마스 행사를 진행합니다.
- \*12월 25일(목) 저희 센터는 정상운영합니다.
- \*성탄절 예배를 따뜻하게 함께하고자 합니다. 어르신들께서 가능한 범위 내에서 작은 선물을 준비해 오실 수 있도록 협조 부탁드립니다.



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

## - 추운 날씨 속 혈압·혈당 관리 -

## 11월

## ① 겨울철 혈압 관리

- 추운 날씨에는 혈관이 수축해 혈압이 쉽게 상승합니다.
- 외출 전, 따뜻한 옷 착용, 아침 기상 시 천천히 일어나기가 중요합니다.
- 짠 음식은 줄이고, 수분은 충분히 섭취하여 주세요.

## ② 겨울철 혈당 관리

- 추울수록 활동량이 줄어 혈당 변동이 심해질 수 있습니다.
- 규칙적인 식사와 간식 과다 섭취에 주의해주세요.
- 따뜻한 물로 체온 유지, 갑작스러운 피로와 식은땀 시 알려주세요.

## 11월 포토 갤러리



## \*11월 생신잔치\*



## \*성폭력 예방교육\*



## \*추수감사예배/수요콘서트\*



## \*노래교실(체험 프로그램)\*



## 12 월 프로그램

- 프로그램 세부일정은 별지로 첨부 합니다.

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
08:00~10:00			입소 시작 아침 인사/ 봄단장/ 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.

## 12 월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6
중식	돈육장조림 쌀밥/잡곡밥 우거지국 모듬콩조림 콩나물무침 배추김치	햄감자채볶음 쌀밥/잡곡밥 홍어탕 우엉조림 호박나물 배추김치	소고기야채볶음 쌀밥/잡곡밥 된장국 술주나물 양배추찜 배추김치	동태탕 쌀밥/잡곡밥 두부강정 유채나물 깻잎 배추김치	떡갈비조림 쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 메추리알장조림 숙주나물 배추김치	코다리강정 쌀밥/잡곡밥 배추된장국 시금치무침 옥수수전 배추김치
일자	8	9	10	11	12	13
중식	순대국 쌀밥/잡곡밥 수주베이컨볶음 우엉조림 미역줄기볶음 배추김치	어묵국 쌀밥/잡곡밥 고등어묵은지조림 오징어젓갈 상추겉절이 배추김치	소불고기 쌀밥/잡곡밥 미역국 고기잡채 야채샐러드 배추김치	카레라이스 팽이미소시루 치킨가라아게 단무지무침 배추김치	조기구이 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 오이무침 애호박볶음 배추김치	육개장 쌀밥/잡곡밥 계란말이 맛살피망볶음 고춧잎나물 배추김치
일자	15	16	17	18	19	20
중식	고등어구이 쌀밥/잡곡밥 맑은순두부찌개 새송이볶음 실곤약무침 배추김치	간장돈육불고기 쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 연근조림 무나물 배추김치	소불고기 쌀밥/잡곡밥 미역국 잡채 양배추샐러드 배추김치	치킨난반 쌀밥/잡곡밥 다시마무국 꽃갓살샐러드 파래무침 배추김치	짜장밥 계란파국 탕수육 단무지무침 배추김치	설렁탕 쌀밥/잡곡밥 계란장조림 연두부 청경채나물 배추김치
일자	22	23	24	25	26	27
중식	순대야채볶음 쌀밥/잡곡밥 재첩국 톳된장무침 청경채나물 배추김치	가자미구이 쌀밥/잡곡밥 나가사끼짬뽕국 죽순피망볶음 도시락김 배추김치	간장불고기 쌀밥/잡곡밥 미역국 잡채 양배추샐러드 배추김치	돈가스 쌀밥/잡곡밥 유부미소국 애호박나물 단무지무침 배추김치	닭살카레볶음 쌀밥/잡곡밥 오징어무국 느타리버섯볶음 구이김 배추김치	생선까스 쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 계란말이 치커리무침 배추김치
일자	29	30	31			
중식	돈육간장불고기 쌀밥/잡곡밥 감자고추장찌개 취나물무침 짜사이무침 배추김치	고등어조림 쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 불어묵조림 무나물 배추김치	날치알계란찜 쌀밥/잡곡밥 우렁된장찌개 연두부/양념장 깻잎나물 배추김치			