

# 2026. 2 월 소식지



# 호산나데이케어

안녕하세요, 호산나데이케어입니다. 민족의 큰 명절 설날을 맞이하는 2월입니다. 이 뜻깊은 명절을 맞아 어르신과 보호자님 가정마다 건강과 평안, 따뜻한 웃음이 함께하시기를 진심으로 기원합니다. 호산나데이케어는 어르신들께서 매일을 편안하고 행복하게 보내실 수 있도록 정성과 따뜻한 마음으로 섬기고 있습니다. 아직 추위가 이어지는 시기인 만큼, 실내 온도 관리와 위생 관리, 감염 예방에 더욱 세심한 주의를 기울여 어르신들의 건강과 안전을 지키는 데 최선을 다하겠습니다. 설 명절 동안에도 가정마다 사랑과 행복이 가득하시기를 바랍니다. 감사합니다. (센터 내에서는 마스크 착용을 부탁드립니다.)

## - 호산나 일정 안내 -

### 01월

\*1월 13일 (화) 머리 손질이 필요하신 어르신 중심으로 이미용 프로그램을 실행하였습니다.

\*1월 21일 (수) 김선희, 정순덕, 손옥순, 허정숙, 차창순 어르신 생신잔치를 하였습니다. 떡과 과일을 보내주신 보호자님께 감사드립니다.

\*1월 28일 (수) 수요 콘서트를 진행하였습니다.

### 02월

\*2월 16일(월), 18일 (수) 저희 센터는 정상운영합니다. (저녁식사는 하지 않습니다)

\*2월 10일 노인 인권 교육이 있습니다.

\*2월 11일 (수) 김남조, 정재희, 박영월 어르신 생신잔치가 있습니다.

\*2월 25일 (수) 최정애, 이정향, 조규실 어르신 생신잔치가 있습니다.

\*2월 25일 (수) 수요콘서트가 진행됩니다.

## - 노로 바이러스 감염증 예방. 관리 수칙-

### 노로 바이러스란?

- 겨울철 유행하는 급성 위장관 감염병입니다.
- 소량의 바이러스로도 쉽게 감염됩니다.

### 주요증상

- 구토, 설사, 복통
- 발열, 탈수

\*어르신은 증상이 빠르게 악화될 수 있습니다

### 예방수칙

#### 개인위생관리

- ❖ 외출 후 식사 전 손 씻기 철저
- ❖ 개인 위생용품 공동 사용 금지

#### 식사 관리

- ❖ 음식은 충분히 익혀 섭취
- ❖ 날음식 섭취 자제

#### 생활관리

- ❖ 구토, 설사, 증상이 있을 경우 휴식 권장
- ❖ 실내 환경 청결 유지

## 1월 포토 갤러리

### \* 1월 생신잔치 \*



### \* 이미용 프로그램 \*



### \* 수요 콘서트 \*



### \* 외부강사 프로그램 (신체) \*



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

## 2 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.

## 2 월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
중식	잡곡밥 닭도리탕 브로콜리볶음 콩나물무침 배추김치 깍두기	잡곡밥 콩나물국 갈치구이 고사리볶음 봄동나물 배추김치	잡곡밥 된장국 오리훈제볶음 마늘쫑볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 돼지불고기 짜사이무침 연두부&양념장 배추김치	잡곡밥 동태탕 느트리버섯볶음 단호박조림 깻잎지 배추김치	쌀밥 콩나물국 순살찜닭 숙주볶음 연근조림 배추김치
일자	9	10	11	12	13	14
중식	잡곡밥 봄동된장국 훈제오리구이 우엉조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 생선까스&소스 양배추샐러드 단무지 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살아채볶음 명엽채볶음 톳나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 코다리조림 애호박새우젓볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은배추국 훈제오리피망볶음 미역초무침 부추무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 감자채볶음 콘샐러드 배추김치
일자	16	17	18	19	20	21
중식	쌀밥 떡국 도토리묵 굴전 시금치나물 배추김치	설 날	잡곡밥 만두국 야채전 어묵조림 무생채 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 고등어구이 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 카레라이스 단무지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지불고기 양배추*쌈장 마카로니콘샐러드 배추김치
일자	23	24	25	26	27	28
중식	잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 양배추샐러드 단무지 배추김치	잡곡밥 팽이버섯맑은국 돼지불고기 치커리무침 짜사이 배추김치	쌀밥 미역국 불고기 잡채 파일샐러드 배추김치	잡곡밥 건새우아육국 코다리조림 애호박볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 근대된장국 소고기 가지볶음 실곤약무침 표고튀김 배추김치	짜장밥 유부맑은국 탕수육 단무지무침 멸치볶음 배추김치