

인사말

안녕하세요, 호산나데이케어입니다. 따뜻한 봄기운이 서서히 느껴지는 3월입니다. 새싹이 돋아나듯 새로운 희망이 시작되는 계절에, 어르신과 보호자님 가정마다 건강과 평안이 함께하시기를 기원합니다. 호산나데이케어는 봄 햇살처럼 따뜻한 마음으로 어르신 한 분 한 분을 정성껏 섬기고 있습니다. 일교차가 큰 시기인만큼 건강 관리에 더욱 유의하며, 쾌적한 환경과 철저한 위생 관리로 어르신들의 안전을 지키는 데 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.

\*센터 내에서는 마스크 착용을 부탁드립니다.

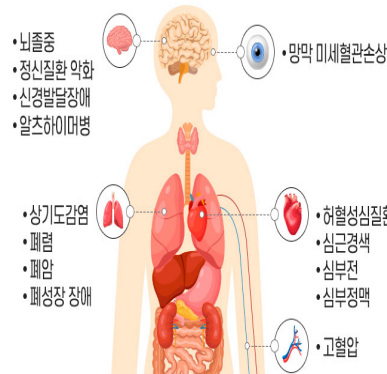
- 호산나 일정 안내 -

- 3월의 건강소식 (미세먼지 건강수칙) -

02월

- \*2월10일(화) 노인인권교육을 진행했습니다.
- \*2월10일(화) 이미용 프로그램을 실행하였습니다.
- \*2월 11일 (수) 김남조, 정재희, 박영월, 최정애, 조규실 어르신 생신잔치를 진행하였습니다. 떡과 간식을 보내주신 보호자님께 감사드립니다.
- \*2월 25일 (수) 수요일 콘서트를 진행하였습니다.

항사와 대부분의 먼지는 코나 기관지 점막에서 걸러져 배출되지만, **미세먼지는 세포보다 크기가 작으므로 흡입 시 폐, 혈액을 통해 우리 몸 전신에 영향을** 주게 됩니다.



호흡기 증상 시

미지근한 물 자주 마시기



눈 가려움, 충혈 시

손으로 비비지 말고, 인공눈물 사용



피부 트러블 발생 시

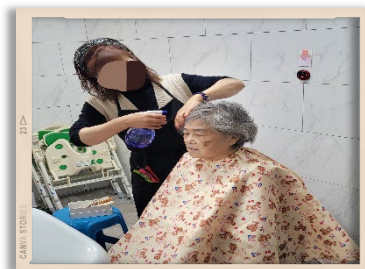
세안 후 보습제 사용, 자극 줄이기

03월

- \*3월 2일(월) 저희 센터는 **정상운영**합니다. (저녁식사는 하지 않습니다)
- \*3월 16일 (월) 낙상예방 교육이 있습니다.
- \*3월 25일 (수) 오정숙, 이음전 어르신 생신잔치가 있습니다.
- \*3월 25일 (수) 수요일콘서트가 진행됩니다.

2월 포토갤러리

\* 이미용 프로그램 \*



\* 신체 프로그램 \*



\* 2월 생신잔치 \*



\* 수요일 콘서트(오카리나공연) \*



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

3 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 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					

3 월 식단표

\* 노인 평균영양권장 열량:1,800-2,000kcal

\* 기타 변동에 의해 바뀔 수 있으니 양해 부탁드립니다.

\* 실버케어플러스의 영양사 식단 기준 자체 급식 제공.

\* 소화를 돕기 위해 백미밥을 제공하고 있습니다.

구분	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
중식	오곡밥 어묵탕 취나물볶음 시래기볶음 콩나물무침 호박고지볶음 배추김치	백미밥 등뼈묵은지탕 느타리볶음 미역무침 콩자반 얼갈이생채 배추김치	백미밥 호박새우젓국 코다리조림 콩자반 얼갈이생채 배추김치	백미밥 어묵국 고추장불고기 실곤약무침 취나물볶음 배추김치	백미밥 버섯맑은국 고등어구이 청포묵김가루무침 봄동나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 순살찜닭 숙주볶음 연근조림 배추김치
일자	9	10	11	12	13	14
중식	백미밥 얼갈이맑은국 갈치구이 우영조림 숙주나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 제육볶음 어묵볶음 도라지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 소불고기 호박나물 부추무침 배추김치	백미밥 들깨버섯국 간장찜닭 명엽채볶음 유채나물 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육간장불고기 햄야채볶음 근대나물 배추김치	백미밥 돼지고기김치찌개 닭갈비 붕어묵볶음 얼갈이겉절이 배추김치
일자	16	17	18	19	20	21
중식	백미밥 아욱국 훈제오리 브로콜리맛살볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돼지갈비찜 호박볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 맑은미역국 생선까스 새송이볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 감자국 제육볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 배추김치	백미밥 애탕 돈육가지볶음 불어묵볶음 봄동겉절이 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 마파두부 실곤약무침 숙주나물 배추김치
일자	23	24	25	26	27	28
중식	백미밥 얼갈이된장국 삼치무조림 우영조림 툇나물무침 배추김치	백미밥 미역국 닭도리탕 새송이볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 미역국 콜고기 잡채 과일샐러드 배추김치	백미밥 콩비지찌개 임연수구이 느타리볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 순두부백탕 돈육간장불고기 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치	카레라이스 된장국 무나물볶음 봄동겉절이 배추김치
일자	30	31				
중식	백미밥 배추맑은국 닭살간장볶음 애호박볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 돈민짜야채볶음 콩비지찌개 취나물볶음 오복지무침 배추김치				