

 인사말

안녕하세요, 호산나데이케어입니다. 포근한 봄바람에 한층 더 기분이 좋아지는 4월입니다. 꽃들이 만개하며 생기가 가득한 이 계절에, 어르신과 보호자님 가정에 웃음과 행복이 넘치시기를 바랍니다. 호산나데이케어는 따사로운 햇살 처럼 온화한 마음으로 어르신 한 분 한 분께 세심한 돌봄을 이어가고 있습니다. 환절기에는 건강이 쉽게 흔들릴 수 있는 만큼 더욱 세심히 살피며, 청결하고 안락한 환경 속에서 어르신들께서 편안하게 지내실 수 있도록 늘 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.


\*센터 내에서는 마스크 착용을 부탁드립니다.

- 호산나 일정 안내 -

- 봄철 건강관리 -

03월


- \*3월10일(화) 이미용 프로그램을 실행 하였습니다.
- \*3월16일(월) 낙상예방교육을 진행했습니다.
- \*3월25일(수) 오정숙, 이정향, 이음전 어르신 생신잔치를 진행하였습니다. 떡과 간식을 보내주신 보호자님께 감사드립니다.
- \*3월 25일 (수) 수요 콘서트를 진행하였습니다.



**습도**

**50~60% 적정**


낮은 습도는 체내 저항력을 낮추며 코와 기관지 점막이 마르게 되면 호흡기 질환을 야기할 수 있습니다.



**환기**

**옷장과 서랍까지**

습도 조절 및 세균 번식을 막기 위해 하루 1번, 30분 이상 옷장까지 열어 실내 환기를 매일 해주세요.



**보습**

**충분한 수분 섭취**

건조한 실내에서 난방을 하면 손과 얼굴이 쉽게 트고 갈라집니다. 보습제와 수분 섭취는 필수.

04월

- \*4월8일(수) 부활절예배와 생신잔치가 있습니다. (박영분, 박판원, 이강자, 정세화어르신)
- \*4월13일(월) 배변도움교육이 있습니다.
- \*4월14일(화) 머리 손질이 필요하신 어르신들을 대상으로 이미용 프로그램이 진행됩니다.
- \*4월22일(수) 수요콘서트와 생신잔치가 진행됩니다. (김정순, 박진희, 이경심, 서영순어르신)
- \*따뜻해진 날씨에 맞춰 테이블별로 가벼운 산책 활동이 진행될 예정입니다.
- \*5월 1일 (금) 근로자의 날을 맞아 센터는 휴무입니다. 참고 부탁드립니다.

3월 포토갤러리



\* 낙상예방 프로그램 \*



\* 웃음치료 프로그램 \*



\* 3월 생신잔치 \*



\* 수요 콘서트 \*

4 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					

4 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			1	2	3	4
중식			백미밥 어묵숙갓국 짜장돈육볶음 꼬마새송이절임 깻잎순나물 배추김치	백미밥 된장국 간장달걀비 호박나물 무생채무침 배추김치	백미밥 미역국 돈사태김치찜 숙주나물 청경채나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 제육볶음 간마늘장아찌 상추쌈 배추김치
일자	6	7	8	9	10	11
중식	백미밥 콩나물국 카레라이스 마늘즙 부추양파무침 배추김치	백미밥 된장국 떡갈비 브로컬리숙회 무생채 배추김치	백미밥 미역국 소불고기 잡채/과일샐러드 오징어미나리무침 배추김치	백미밥 근대된장국 조기구이 모듬쌈&쌈장 깻잎지 배추김치	백미밥 마파두부 소고기버섯볶음 시금치나물 마늘쫄무침 배추김치	백미밥 다시마무국 오징어볶음 오이숙갓무침 미나리나물 배추김치
일자	13	14	15	16	17	18
중식	백미밥 어묵탕 돈채피망볶음 콩나물조림 다진무말랭이 배추김치	백미밥 복어채무국 간장오리불고기 상추겉절이 짜사이무침 배추김치	백미밥 들깨버섯국 탕수육 봄동겉절이 연근조림 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 고등어구이 느타리버섯볶음 브로컬리숙회 배추김치	백미밥 애탕 닭살양배추볶음 맛살피망볶음 부추무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 동그랑땡전 도토리묵&양념장 오이무침 배추김치
일자	20	21	22	23	24	25
중식	백미밥 호박고추장찌개 닭도리탕 숙갓두부무침 양배추샐러드 배추김치	백미밥 감자미역국 떡갈비 토란대볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 미역국 소불고기 잡채 과일샐러드 배추김치	백미밥 애호박두부된장국 코다리조림 볼어묵볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 모듬버섯찌개 돼지불고기 도토리묵&양념장 상추겉절이 배추김치	백미밥 감자양파국 가자미카레구이 볼어묵조림 오복채무침 배추김치
일자	27	28	29	30		
중식	백미밥 들깨무채국 돼지불고기 계란말이 천사채샐러드 배추김치	백미밥 부대찌개 새우가스*타르타르 멸치조림 고춧잎무침 배추김치	백미밥 미역국 소고기청경채볶음 감자조림 툇나물무침 배추김치	백미밥 된장국 닭도리탕 부추전 콩나물무침 배추김치		