

사랑 표현..

사랑 표현

(사랑 표현  
지산 고종만)

그대를 만나면  
두 손을 꼭 잡고  
놓지 말아야지.

아니야.  
어깨에 손을 얹고  
어깨동무를 해야지.

아니야.  
내 팔과 마주하여  
팔짱을 끼려야.

아니야.  
내 가슴에 따뜻하게  
안아 줄 거야.

인연이 아니다  
생각하지 않고  
운명이 아니다  
피하지 않을 거야.

그렇게  
끝까지  
사랑할 거야.

사랑시집 '사랑과 시 그리고 나' 중에서

출처 : 좋은글

노인성 질환 • 치매 • 파킨슨 • 중풍 등으로 지역사회의 보호가 필요한 어르신들을 보호하여 안전사고를 예방하고 신체 • 정서적인 서비스를 제공하여 심신기능을 유지 및 향상 시키며, 소외를 방지하고 가족의 부양부담을 감소시킴으로써 지역사회 내에서 안정된 생활을 영위할 수 있도록 돕는다.

▣ 이용대상  
-65세 미만 또는 65세 이상 노인성 질환으로 상시·주야간 보호가 필요한 장기요양등급 판정어르신(1~5등급 또는 인지지원등급)

▣ 이용정원  
-입소:21명, 주간보호:09명

▣ 이용시간  
-평일, 토요일, 공휴일 (상시)

▣ 구비서류  
-장기요양인정서, 복지용구급여확인서  
개인별장기요양이용계획서, 주민등록증  
건강진단서 및 처방전  
\* 수급자의 경우 '수급(권)자증명서' 지참

찾아오시는 길



효사랑고향의집 (입소·주간보호)

시설비전 1. 건강한 어르신 2. 활동하는 어르신  
3. 협력하는 어르신 4. 행복한 어르신

시설사명 1. 효도하는 시설 2. 순종하는 시설  
3. 배려하는 시설 4. 베푸는 시설

시설원훈 섬김 사랑 미소



표어 : 효사랑 어르신의 고향

- 시설장 : 최O철 ▪ 간호부장 : 나O안 ▪ 복지과장 : 고O희
- 복지과장 : 오O준 ▪ 사회복지사 : 최O원 ▪ 요양팀장 : 김O숙
- 요양보호사 : 오O심 ▪ 요양보호사 : 유O영 ▪ 요양보호사 : 유O자·김O순
- 요양보호사 : 박O순 ▪ 요양보호사 : 김O순 ▪ 요양보호사 : 지O숙·유O경
- 요양보호사 : 임O덕 ▪ 사무원 : 유O미 ▪ 조리원 : 정O순·정O례

광주광역시 남구 송암로 98번길 52(송하동 340-4번지)

☎ 062) 456-9988

휴대폰 : 010-5647-3400

# 프로그램 활동사진



음악치료



음악치료



신바람건강체조교실



신바람건강체조교실



실버건강체조



실버건강체조



전래놀이



전래놀이

## I. 노인학대신고기관

광주광역시노인보호전문기관  
노인학대 신고번호  
1577-1389 / 129 / 112

## II. 노인보호전문기관정보

광주광역시노인보호전문기관  
광주광역시 남구  
사직안길 18(사동 57-1)  
TEL : 062-655-4155~7  
Fax : 062-655-4158



## III. 노인학대유형

노인학대(7가지)

※ 노인학대 정의(노인복지법 제1조 제3호)  
- 노인에게 대하여 신체적 정신적, 성적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기 또는 방임을 하는 것을 말한다

※ 노인학대 유형

① 신체적학대

- 물리적 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 손상, 고통, 장애 등을 유발시키는 행위
- 폭행, 폭력, 흥기사용, 감금, 화상 등 신체적 손상을 주는 행위

② 언어정서적학대

- 비난, 모욕, 위협, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 주는 행위

③ 성적학대

- 성저구치심유발 행위 및 성희롱, 성추행, 성폭력 및 강간 등 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위

④ 재정적학대(착취)

- 노인의 자산을 노인의 동의 없이 사용하거나 부당하게 착취하여 이용하는 행위
- 노동에 대한 합당한 보상을 제공하지 않는 행위

⑤ 방임

- 부양의무자로서의 책임이나 의무를 의도적 혹은 비의도적으로 거부, 불이행 혹은 포기하여 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위

⑥ 자기방임

- 노인 스스로 의식주 제공 및 의료 처치 등의 최소한의 자기 보호관련 행위를 의도적으로 포기 또는 비의도적으로 관리하지 않아 심신이 위험해지는 경우

⑦ 유기

- 보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위



♡ 2023년 9월 후원금 수입·지출 내역 ♡

(단위 : 원)

수입		지출	
항목	금액	항목	금액
전년도이월금	비지정후원금	비지정후원금	수용기관경비
소계	-	소계	-
지정후원금	지정후원금	총계	-
비지정후원금	비지정후원금		
소계	-		
총계	-		

프로그램 활동사진



힘뇌체조



힘뇌체조



인지활동형프로그램



인지프로그램(그룹)



수공예활동



규칙게임



회상활동 // 세상뉴스전하기, 신문보기



음악활동

# 알려드립니다!!

## 10월 프로그램 활동 계획 일소

## 생활 일정표

요일 시간	일	월	화	수	목	금	토	시간	일과내용
날짜	1	2 <b>임시공휴</b>	3	4	5	6	7	06:00 ~ 07:00	아침식사, 개별약 복용, 양치질
오전	보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	10:40 ~ 11:00	보건체조 [신체기능회복훈련]
오후	가족사진보며 대화나누기 인지프로그램 (그룹)	다룬수급자이 름알기 음악치료 인지프로그램 (그룹)	인지프로그램 (그룹) 신바람건강체 조교실	실버체조 인지프로그램 (그룹)	전래놀이 세상뉴스전하 기				
날짜	8	9	10	11	12	13	14	11:00 ~ 12:30	점심식사, 개별약 복용, 양치질
오전	보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	13:00 ~ 15:30 (요일별상 이)	맞춤프로그램 [음악치료, 신바람건강체조교실, 실버체조, 전래놀이]
오후	가족사진보며 대화나누기 인지프로그램 (그룹)	다룬수급자이 름알기 음악치료 인지프로그램 (그룹) <b>*우동약단</b>	인지프로그램 (그룹) 신바람건강체 조교실	실버체조 인지프로그램 (그룹)	전래놀이 세상뉴스전하 기				
날짜	15	16	17	18	19	20	21	14:00 ~ 15:00 (요일별상 이)	인지프로그램(그룹) 사회적응훈련 [가족사진보며대화나누기, 다룬수급자이름알기 세상뉴스전하기]
오전	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	15:40 ~ 16:30	가족참여프로그램 [시간여행] <b>가족 여러분의 내방참여 부탁드립니다</b>
오후	가족사진보며 대화나누기 인지프로그램 (그룹)	다룬수급자이 름알기 음악치료 인지프로그램 (그룹)	인지프로그램 (그룹) 신바람건강체 조교실	실버체조 인지프로그램 (그룹)	전래놀이 세상뉴스전하 기				
날짜	22	23	24	25	26	27	28	16:30 ~ 17:30	저녁식사, 개별약 복용, 양치질
오전	보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	보건체조 신체기능회복 훈련	21:00 ~ 06:00	라운딩 [체위변경,기저귀교 체,배뇨훈련], 취침
오후	가족사진보며 대화나누기 인지프로그램 (그룹)	다룬수급자이 름알기 음악치료 인지프로그램 (그룹)							

# 후원현황

1page

후원 해주신 많은 분들께  
감사드립니다!!

한 달에 한 번 걱정하시는 어르신들을 응원해주세요.  
작은 시작이 큰 희망으로 변화됩니다..  
마음 한잔으로 즐기는 여유...

### 개인


나누면 행복해요 (후원계좌 : 효사랑고향의집)

광주은행 : 001-107-543588

광주광역시 남구 송암로 98번길 52(송하동 340-4번지)  
☎ 062) 456-9988      휴대폰 : 010-5647-3400



# 10월 차량운행 계획

수급자	강O원	보호자	손O심	연락처	010-4661-0
주소	(61997) 광주 서구 화정로 O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 목, 금, 토			08:00 ~ 16:10		

수급자	김O진	보호자	김O기	연락처	010-4602-0
주소	(61650) 광주 남구 독립로 O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 수, 목, 금, 토			07:25 ~ 17:00		

수급자	김O	보호자	최O철	연락처	010-5647-0
주소	(61976) 광주 서구 월드컵4강로 O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 수, 목, 금, 토			07:30 ~ 17:35		

수급자	이O숙	보호자	이O향	연락처	010-3298-0
주소	(61764) 광주 남구 효우로 O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 수, 목, 금, 토			07:00 ~ 17:10		

수급자	임O순	보호자	기O연	연락처	010-8615-0
주소	(61632) 광주 남구 덕림남길 O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 수, 목, 금, 토			07:20 ~ 17:20		

# 식단표

식단표

2023년 10월

효사랑고향의집

1	2	3	4	5	6	7
일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
아침(616kcal) 잠금(612kcal) 참깨밥 시래기떡국 연두부요즘장 양파부침 숙주나물부침 배추김치	아침(617kcal) 잠금(612kcal) 참깨밥 상추밥 달걀포도찜 배추김치	아침(617kcal) 잠금(612kcal) 참깨밥 상추밥 달걀포도찜 배추김치	아침(611kcal) 잠금(619kcal) 참깨밥 김치고추장떡국 연두부요즘장 양파부침 숙주나물부침 배추김치	아침(623kcal) 잠금(619kcal) 참깨밥 김치떡국 고등어구이 감자조림 인덕배추김치 배추김치	아침(613kcal) 잠금(624kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(614kcal) 잠금(619kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치
저녁(629kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(613kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(627kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(621kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(614kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(629kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(624kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치
8	9 한글날	10	11	12	13	14
아침(620kcal) 잠금(614kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(611kcal) 잠금(617kcal) 참깨밥 상추밥 달걀포도찜 배추김치	아침(623kcal) 잠금(624kcal) 참깨밥 상추밥 달걀포도찜 배추김치	아침(615kcal) 잠금(612kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(613kcal) 잠금(612kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(611kcal) 잠금(620kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(619kcal) 잠금(627kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치
저녁(623kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(628kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(620kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(628kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(614kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(617kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(618kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치
15	16	17	18	19	20	21
아침(613kcal) 잠금(617kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(618kcal) 잠금(623kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(624kcal) 잠금(612kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(611kcal) 잠금(622kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(620kcal) 잠금(629kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(614kcal) 잠금(619kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(621kcal) 잠금(612kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치
저녁(625kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(615kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(623kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(613kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(628kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(623kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(625kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치
22	23	24	25	26	27	28
아침(613kcal) 잠금(620kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(610kcal) 잠금(617kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(616kcal) 잠금(619kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(621kcal) 잠금(620kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(617kcal) 잠금(623kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(625kcal) 잠금(614kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(629kcal) 잠금(629kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치
저녁(615kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(620kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(623kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(613kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(616kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(623kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(617kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치
29	30	31				
아침(625kcal) 잠금(610kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(617kcal) 잠금(621kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	아침(620kcal) 잠금(619kcal) 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치				
저녁(618kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(619kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치	저녁(614kcal) 간식 참깨밥 왕겨떡국 내어머니 낙성채 낙성채 부추김치 오스식(양파) 배추김치				

\* 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.  
\* 해남군보건소(http://www.haenam.go.kr) 제공 식단표

# 알려드립니다!!

10월 프로그램 활동 계획 주민보호								생활 일정표	
요일 시간	일	월	화	수	목	금	토	07:00 ~ 08:30	송영시간, 자유선택활동
날짜	1	2	3	4	5	6	7		
오전		인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	08:30 ~ 09:20	오전간식
오후		인지프로그램 (A그룹) 수공예활동	음악치료 인지프로그램 (그룹) 규칙게임	신바람건강체조 교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기	실버건강체조 음악활동	전래놀이 인지프로그램 (A그룹)	자유선택활동		
날짜	8	9	10	11	12	13	14	09:30 ~ 09:50	09:50 ~ 10:00
오전		인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	09:50 ~ 10:00	
오후		인지프로그램 (A그룹) 수공예활동	음악치료 인지프로그램 (그룹) 규칙게임	신바람건강체조 교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기	실버건강체조 음악활동	전래놀이 인지프로그램 (A그룹)	자유선택활동	10:30(50) ~ 10:30(50)	10:30(50) ~ 11:00
날짜	15	16	17	18	19	20	21	10:30(50) ~ 11:00	
오전		인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 12:00
오후		인지프로그램 (A그룹) 수공예활동 *우동약단	음악치료 인지프로그램 (그룹) 규칙게임	신바람건강체조 교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기	실버건강체조 음악활동	전래놀이 인지프로그램 (A그룹)	자유선택활동		
날짜	22	23	24	25	26	27	28	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
오전		인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	12:00 ~ 13:00	
오후		인지프로그램 (A그룹) 수공예활동	음악치료 인지프로그램 (그룹) 규칙게임	신바람건강체조 교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기	실버건강체조 음악활동	전래놀이 인지프로그램 (A그룹)	자유선택활동	13:00 ~ 15:00	13:00 ~ 15:00
날짜	29	30	31					13:00 ~ 15:00	
오전		인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)					15:00 ~ 16:20	15:00 ~ 16:20
오후		인지프로그램 (A그룹) 수공예활동	음악치료 인지프로그램 (그룹) 규칙게임					15:00 ~ 16:20	
날짜								16:20 ~ 17:30	16:20 ~ 17:30
오전		인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)	인지활동형 프로그램 (5등급 그룹) 힘뇌체조(노인 건강체조)					16:20 ~ 17:30	
오후		인지프로그램 (A그룹) 수공예활동	음악치료 인지프로그램 (그룹) 규칙게임						

## 식단표

주민보호

## 식단표

2023년 10월

호시랑 고향의 집 주간보호

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2	3	4	5	6	7
점심(612kcal) 저녁(626kcal)	점심(626kcal) 저녁(613kcal)	점심(616kcal) 저녁(627kcal)	점심(615kcal) 저녁(621kcal)	점심(624kcal) 저녁(614kcal)	점심(618kcal) 저녁(628kcal)	점심(624kcal) 저녁(624kcal)
점곡밥 아묵국 달걀우유오믈 배추김치	점곡밥 달걀장 복아구이 김치찌개 배추김치	점곡밥 콩만두국 간장편육 애호박김 고추장김치 배추김치	점곡밥 김치고추장찌개 등갈비 등가스 브로콜리/조청 참나물 배추김치	점곡밥 채장 소고기비빔국 3포리프렐 인민냉면 김구이 배추김치	점곡밥 완자탕 완자탕 복쌈 명란국 오이스크/생채 배추김치	점곡밥 완자탕 완자탕 복쌈 명란국 오이스크/생채 배추김치
8	9	10	11	12	13	14
점심(614kcal) 저녁(623kcal)	점심(617kcal) 저녁(626kcal)	점심(624kcal) 저녁(620kcal)	점심(612kcal) 저녁(628kcal)	점심(617kcal) 저녁(628kcal)	점심(620kcal) 저녁(617kcal)	점심(627kcal) 저녁(616kcal)
점곡밥 추어탕 밤호박김치/조청 고추장 양배추김치	점곡밥 순두부찌개 채류볶음 무말랭이우유 배추김치	점곡밥 창국장찌개 요양부침 오이무침 참나물 배추김치	점곡밥 완자탕 소고기비빔국 달걀소스부침 김치전 미-리/숙주부침 배추김치	점곡밥 유채탕 달걀구이/부침 완자탕 우유김치 생채-나물 배추김치	점곡밥 완자탕 완자탕 복쌈 명란국 오이스크/생채 배추김치	점곡밥 불고기/비빔국 삼선국 김치조림 양채 배추김치
15	16	17	18	19	20	21
점심(617kcal) 저녁(623kcal)	점심(623kcal) 저녁(615kcal)	점심(612kcal) 저녁(624kcal)	점심(622kcal) 저녁(616kcal)	점심(626kcal) 저녁(613kcal)	점심(615kcal) 저녁(628kcal)	점심(612kcal) 저녁(625kcal)
점곡밥 순대국 동그랑땡 김구이 배추나물 배추김치	점곡밥 오리탕 포리리프렐 익힌콩나물 김구이 배추김치	점곡밥 불면국 찜치즈 등가스 부추김치 시래기/김 배추김치	점곡밥 완자탕 완자탕 골뱅이탕 명란국 우유김치 양채-나물 배추김치	점곡밥 두부채우어국 낙양채 무순 도토리묵우유 배추김치	점곡밥 불만두국 수육 명아주 생채 배추김치	점곡밥 육개장 동그랑땡 바삭불고기 김치전 양배추볶음 배추김치
22	23	24	25	26	27	28
점심(620kcal) 저녁(615kcal)	점심(610kcal) 저녁(620kcal)	점심(619kcal) 저녁(622kcal)	점심(620kcal) 저녁(613kcal)	점심(623kcal) 저녁(610kcal)	점심(614kcal) 저녁(623kcal)	점심(625kcal) 저녁(617kcal)
점곡밥 김치찌개 달걀 김치찌개 무나물 배추김치	점곡밥 애호박찌개 달걀소스부침 새송이조림 간짜리우유 배추김치	점곡밥 떡볶이 채류볶음 배추김치	점곡밥 완자탕 완자탕 요양부침 김치전 생채김치 배추김치	점곡밥 완자탕 완자탕 복쌈 명란국 오이스크/생채 배추김치	점곡밥 완자탕 완자탕 복쌈 명란국 오이스크/생채 배추김치	점곡밥 완자탕 완자탕 복쌈 명란국 오이스크/생채 배추김치
29	30	31				
점심(610kcal) 저녁(618kcal)	점심(621kcal) 저녁(619kcal)	점심(618kcal) 저녁(614kcal)				
점곡밥 김치고추장찌개 수육 명아주 팽이소 배추김치	점곡밥 두부채우어국 달걀장 완자탕 새송이조림 콩나물우유 배추김치	점곡밥 육개장 완자탕 양송이볶음 만-콩조림 토란대우유 배추김치	점곡밥 참치찌개 아귀탕 생채-나물 오이스크/생채 배추김치	점곡밥 소고기비빔국 아미두부 가리볶음 시금치-콩부침 배추김치		

\* 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

\* 해남군보건소(http://www.haenam.go.kr) 제공 식단표