

5월 가정통신문

○발행일 : 2021년 5월 1일 ○전화 : 051)543-3001~2

고맙습니다



가정의 달인 5월이 왔습니다.

따뜻한 햇빛과 거리마다 넘치는 꽃들로 어르신과 보호자님의 마음에도 따뜻한 봄이 스며 들었기를 바랍니다.

아직 코로나-19로 인해 조심해야 하는 시기입니다. 나들이와 모임을 최소한으로 줄이셔서 건강에 유의하시기 바랍니다.

늘 생각하며 행동하지만 가정의 달인 만큼 더욱더 감사하는 마음으로 어르신을 섬기도록 하겠습니다.

안심 소식 - 알 린 니 다

- * 시설의 각종 행사, 프로그램은 당분간 자체 내에서 시행됩니다.
- * 코로나로 인해 당분간 비대면 면회를 합니다.(사전에 면회예약 부탁드립니다.)

궁금한 사항이 있으시면 전화문의바랍니다.(051-543-3001 ~2)

▶안심에서는 가정간호 서비스가 연계되어 있습니다.

전문가정간호사가 시설에 직접 방문해 의뢰서비스를 제공하는 서비스입니다. 궁금한 사항은 문의바랍니다.

이 달의 음식과 건강 정보

[출처 : 한국건강증진개발원 2021. 04]

* 5월 영양소식 *

필수 영양소의 종류

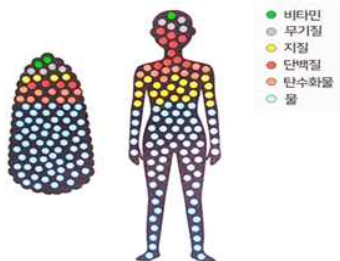
출처: 현대인의 생활영양 (교문사)

	탄수화물	포도당
에너지 영양소	지방	리놀렌산, 리놀렌산
	단백질 (아미노산)	히스티딘, 이소류신, 루신, 메티오닌, 라신, 페닐알라닌, 트레오닌, 트립토판, 발린
조절 영양소	비타민	지용성 비타민: 비타민 A, D, E, K 수용성 비타민: 티아민, 리보플라빈, 나이아신, 판토텐산, 비오틴, 비타민 B6, 비타민 B12, 엷산, 비타민 C
	무기질	다량 무기질: 칼슘, 인, 마그네슘, 황, 소듐, 포타슘, 염소 미량 무기질: 철분, 아연, 구리, 요오드, 불소, 셀레늄, 망간, 크롬, 몰리브덴
	물	물

"People eat foods, cells eat nutrients"

성인의 몸은 6~10 X 10¹³개에 달하는 세포로 구성되어 있고, 매초마다 수천만 개의 세포가 파괴되고 새로운 세포로 교체된다. 신체는 결국 세포교체가 원활히 이루어져야만 건강을 유지할 수 있고, 건강한 세포를 만들기 위해서는 세포를 구성하는 재료가 되는 '영양소(nutrient)'의 지속적인 공급이 필수적이다. 그림에서 보듯이 인체를 구성하는 성분과 식품 구성 성분이 같으므로 식품섭취를 통해 인간이 생명을 유지하는 데 필요한 모든 영양소를 공급받을 수 있다.

식품과 사람이 동일한 성분으로 구성되어있네!



출처: 현대인의 생활영양 (박태선·김은경, 교문사, 2017)

안심 프로그램

풍선 꾸미기	곤 끼우고 빼기	머리 잘라보기
<p>작은 컨패티를 이용해 예쁜 풍선을 들고 있는 듯한 표현을 해줍니다.</p>	<p>번호 순서대로 실을 빨대 속에 넣어 누가 누가 빠리하는지 대결을 해 보았습니다.</p>	<p>미용사가 되어 가위를 원하는대로 오려 머리 모양을 나타내 보는 시간이었습니다.</p>
종이 화분 꾸미기	미션 신발 던지기	자연물로 동물 꾸미기
<p>꽃을 예쁘게 색칠하고 화분 그림도 꾸며서 예쁜 종이 화분을 만들어 보았습니다.</p>	<p>신발을 발로 던져 광이 나오면 미션지를 뽑아 '윙크, 노래, 춤' 등의 미션을 해 보았습니다.</p>	<p>나뭇가지, 나뭇잎 등을 이용해 동물의 일부분을 꾸며 주었습니다. 자연물을 직접 만지면서 정서적 안정과 다양한 촉감 자극을 제공 할 수 있었습니다.</p>

느타나무 아래 행복 나눔

○ 물품 후원하기

복지용구(휠체어, 보행기, 욕창매트 등), 생필품(치약, 칫솔, 휴지), 부식(쌀, 국수, 과일, 야채 등), 간식(메지밀, 빵, 과일 등)

○ 자동이체 및 계좌이체 후원하기

부산은행 057-01-035745-1 (예금주:사회복지법인 느타나무)
부산은행 057-01-035832-3 (예금주:느타나무 요양시설)
농협 821-17-003470 (예금주:사회복지법인 느타나무)

노인학대 신고·상담전화
1577-1389
당신의 도움이 필요합니다



치매에 대해 궁금하실 때
치매상담콜센터 (1899-9988)로!
24시간 365일 운영

저희 느타나무 안심요양시설에서는 보호자님들의 말씀 한마디 한마디를 귀담아 듣고 어르신들을 가족과 같이 따뜻한 마음으로 성심을 실천에 옮기는 곳이 되겠습니다. 많은 관심과 배려 부탁드립니다.

사회복지법인 느타나무 안심노인요양시설