

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

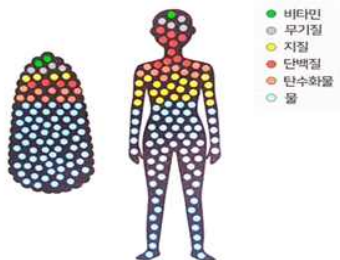
출처: 현대인의 생활영양 (교문사)

	탄수화물	포도당
에너지 영양소	지방	리놀레산, 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 유지하는데 필요한 모든 영양소를 공급받을 수 있다.

식품과 사람이 동일한 성분으로 구성되어있네!



출처: 현대인의 생활영양 (박태선·김은경, 교문사, 2017)

안심 프로그램

강아지	노인 명상 요가	머리 질라보기
동그라미 도형들만을 사용하여 귀여운 강아지 얼굴을 만들어 보았습니다.	명상을 통해 심신을 달래고 요가를 하면서 몸의 유연성을 향상시키는 시간이었습니다.	나뭇가지, 나뭇잎 등을 이용해 동물의 일부분을 꾸며 주었습니다. 자연물을 직접 만지면서 정서적 안정과 다양한 촉감 자극을 제공 할 수 있었습니다.
화분 컵케이크	골프	하늘 물고기 모빌
투명컵에 카스타드와 과자를 이용해 딸기 화분을 만들어 맛있게 먹었습니다.	골프를 하면서 허리, 하체 운동을 할 수 있는 시간이었습니다.	파쇄종이와 매직, 비닐을 이용해 예쁜 작품을 만들어 보았습니다.

느타나무 아래 행복 나눔

○ 물품 후원하기

복지용구(원저어, 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 섬김을 실천에 옮기는 곳이 되겠습니다. 많은 관심과 배려 부탁드립니다.

사회복지법인 느타나무 안심노인요양시설