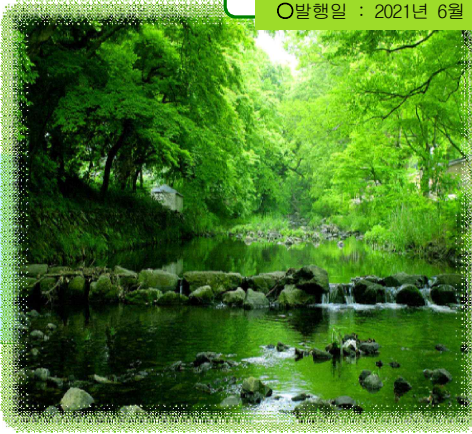


# 6월 가정통신문

○발행일 : 2021년 6월 1일 ○전화 : 051)543-3001-2



은 세상이 초록색으로 물들어 보는 이의 마음까지 시원하게 만들어주는 계절입니다. 해가 질 무렵 불어오는 시원한 바람과 그 안에 실려 온 아련한 풀냄새가 초여름의 청량한 기분을 느끼게 해 줍니다. 보호자님들도 초여름이 주는 또 다른 설렘이 있으신가요?

현재 안심요양시설 직원들은 백신 2차 접종까지 완료하였으며 지속적으로 소독과 위생에 신경을 쓰고 있습니다. 가정에서도 손씻기, 뉘기 등의 위생관리에 힘 써주시기 바랍니다.

## 안심 소식 - 알 립 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 의료서비스를 제공하는 서비스입니다. 궁금한 사항은 문의바랍니다.

## 이 달의 음식과 건강 정보

[출처 : 한국건강증진개발원 2021. 06]

### \* 6월 영양소식 \*

### 탄수화물의 기능

- 1 주요 에너지원**  
우리는 일일 소모 열량의 55~65%를 탄수화물로부터 얻습니다.  
탄수화물은 적혈구, 뇌, 신경세포에 에너지를 제공합니다.
- 2 식이섬유소 제공**  
체내에서 분해되지 않은 채 대변으로 배출되는 탄수화물로 만성질환 예방효과를 지닙니다.
- 3 음식에 단맛을 제공**  
달은 음식의 향미와 맛을 개선해줍니다.
- 4 케톤증의 방지**  
탄수화물의 섭취가 부족하면(50~100g이하) 간의 지방대사가 불완전해져 케톤증을 유발합니다.  
**케톤증이란?** 혈액과 조직에 케톤체가 다량 축적된 증상. 식욕저하, 당뇨, 갈증 및 심하면 뇌손상을 유발한다.

한국건강증진개발원

### 탄수화물, 얼마나 먹어야 할까?

**최소섭취량**  
50~100g/day  
(단백질 소모를 막고 케톤증을 예방하기 위한 최소섭취량)

**바람직한 섭취량**  
총 열량의 55~65%  
예) 2,500kcal × 0.65 = 1,600kcal → 400g/day  
※ 대부분을 복합당질로!

**1일 당류(단순당·이당류) 섭취기준** 총 열량의 10~20%  
**첨가당** 총 열량의 10% 이내로 섭취 권고

(2015 한국인 영양소 섭취기준)

## 안심 프로그램

만들기	색깔판 뒤집기	어버이날 행사
 <p>부처님오신날을 기념하여 연꽃을 만들어 보았습니다. 지금도 틀에 예쁘게 피어있습니다.</p>	 <p>색깔판을 뒤집다가 내가 더 많이 가져가기 게임이 되어버린 시간!! 직원들도 동참하여 어르신께 등짝을 맞아가며 게임을 즐겼습니다.</p>	 <p>조출하지만 보호자님의 손수 만든 컵떡케이크가 빛을 내어준 어버이날 상차림이었습니다. 카네이션을 달아드리고 작은 선물도 드렸습니다. 내년에는 공연도 크게 하는 날이 되기를 바랍니다.</p>
크래미 유부초밥	스피드 컵쌓기	습자지 양 꾸미기
 <p>작년에 인기가 좋았던 크래미 유부초밥을 다시 한 번 만들어 보았습니다. 어르신들이 맛있게 잘 드셨습니다.</p>	 <p>개인전을 통해 세가지 버전으로 게임을 하였습니다. 각자 잘 하는 활동이 있으셔서 각 버전을 통해 모두 1~3등을 한 자리씩 차지 하셨습니다.</p>	 <p>습자지를 찢고 구겨서 양의 털을 꾸미는 활동이었습니다., 빨간색으로 꾸며더니 완성 후에는 사자가 된 듯한 모습이었습니다.</p>

## 네티나무 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 네티나무)  
부산은행 057-01-035832-3 (예금주:네티나무 요양시설)  
농협 821-17-003470 (예금주:사회복지법인 네티나무)

노인학대 신고·상담전화  
**1577-1389**  
당지의 단어가 될 것입니다

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

저희 네티나무 안심요양시설에서는 보호자님들의 말씀 한마디 한마디를 귀담아 듣고 어르신들을 가족과 같이 따뜻한 마음으로 섬김을 실천에 옮기는 곳이 되었습니다. 많은 관심과 배려 부탁드립니다.

사회복지법인 네티나무 안심노인요양시설