

9월 가정통신문

○발행일 : 2021년 9월 1일 ○전화 : 051)543-3001-2



'더도 말고 덜도 말고 늘 한가위만 같아라'
가장 먼저 떠오르는 추석 인사말입니다.
맛있는 음식을 한상 차려놓고, 밤낮을 즐겁게 놀 듯
이한 평생을 보내고 싶다는 뜻의 속담이지요.
올해도 친인척이 한 자리에 모일 수 없어 안타까운
마음이 먼저 듭니다. 아쉬운 마음을 모아 어르신들과
함께 좀 더 다양한 프로그램으로 허전함을 풀려
노력하고 있습니다.
가정에서도 '한가위만 같아라'라는 속담의 의미가 잘
전달될 수 있도록 더욱 즐거운 명절 연휴 보내시기
바랍니다.
가을의 설레는 마음에 코로나라는 병으로 지치고 힘
드시겠지만 어르신들과 함께 건강 유의하며 개인 방
역 및 정부지침을 철저히 지켜주시기 바랍니다.

안심 소식 - 알 립 니 다

- * 시설의 각종 행사, 프로그램은 당분간 자체 내에서 시행됩니다.
- * **코로나-19 3단계 대응으로 인해 비대면 면회를 실시합니다.(사전 예약 후 가능합니다.)**
- 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. 09]

* 9월 영양소식 *

열량영양소는 아니지만 생명 유지에 필수인
비타민·무기질

무기질이란?
무기질은 타지 않고 재로 남는 물질로, 인체의 약 4%를 구성합니다. 칼슘, 인, 마그네슘, 나트륨, 칼륨 등이 있습니다.

무기질의기능

- ☑ 건조적인 뼈와 치아의 구성성분으로서 그 조직의 강도를 높여준다.
- ☑ 조직의 수분이동을 조절하여 체내 수분평형을 유지한다.
- ☑ 체액과 혈액의 산-알칼리 평형을 조절한다.
- ☑ 체내 다양한 효소들의 활성을 도움을 준다.
- ☑ 신경전달 및 근육의 수축·이완을 조절한다.

비타민은?
정상적인 성장을 돕고, 생명을 유지시켜 주며, 생리작용을 조절하는 유기 화합물질입니다.

비타민의기능

- ☑ 에너지를 내는 열량의 대사과정에 필수적인 물질이다.
- ☑ 신경안정을 돕거나 건강한 생식능력을 증진한다.
- ☑ 종류에 따라 소화기관의 정상적 작용과 무기질의 이용에 도움을 준다.
- ☑ 전염성 질병에 대한 저항력을 길러준다.

영양소들의 상호관계

Q&A
감기야 안녕~ 면역력을 높이는 미량영양소

비타민A
눈의 각막, 피부, 입안, 위장, 허파, 기관지 등의 기관을 둘러싸고 있는 점막을 튼튼하게 유지시킵니다.

아연
감기 바이러스 증식 예방

비타민C&질분
감염병 예방

안심 프로그램

| | | |
|---|--|--|
| 접기 | 접시 공 옮기기 | 해바라기 접기 |
| | | |
| 여름의 해변에 파라솔을 접어 넣고 색칠을 해 보며 푸른 바닷가를 상상해 보았습니다. | 넓은 접시에 탁구공을 담아 옆 사람에게 옮겨 담아주는 활동으로 집중력과 협동심을 향상시켜 보았습니다. | 여름의 상징인 해바라기 꽃을 반복적인 접기를 통해 기억력을 향상시키는 방법으로 만들어 보았습니다. |
| 우유 빙수 만들기 | 투호 던지기 | 종이컵 발레리나 |
| | | |
| 우유를 얼렸다가 부숴 팔과 연유, 과일 등을 올려 시원~한 여름을 마무리하는 시간이었습니다. | 전통 놀이인 투호 던지기를 통해 삶의 활력과 신체 활동을 향상시키는 시간을 보내었습니다. | 입체감을 나타낼 수 있는 인형 같은 예쁜 발레리나를 만들어 다양한 각도에서 물체를 볼 수 있는 감각을 가져 보았습니다. |

느티나무 아래 행복 나눔

○ 물품 후원하기

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

○ 자동이체 및 계좌이체 후원하기

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

노인학대 신고·상담전화

1577-1389

당신의 도움이 필요합니다



치매에 대해 궁금하실 때

치매상담콜센터 (1899-9988)로!

24시간 365일 운영

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

사회복지법인 느티나무 안심노인요양시설