

# 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 \*

**영양소들은 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.

**무기질의 기능**

- ☑ 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.

**비타민의 기능**

- ☑ 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**

단순화물, 물, 무기질, 비타민, 에너지 공급, 인산염과 조직의 유지, 대사과정의 조절, 지질, 단백질

**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

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

## 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**