

12월 가정통신문

○발행일 : 2021년 12월 1일 ○전화 : 051)543-3001-2



한해를 마무리하고 새해를 준비하는 12월입니다. 2021년 달력 한 장만을 남겨둔 지금, 연초에 계획했던 일을 다 이루지 못해서인지 약간의 아쉬움이 남습니다. 가정에서도 가족과 함께 행복한 시간을 보내며 알차고 일 년을 마무리 지어보면 어떨까요? 추워지는 날씨만큼 옷차림도 두꺼워지면서 자유롭게 몸을 움직이는 것이 어려워졌습니다. 때문에 몸의 반응도 둔해졌지요. 특히 겨울철에는 공공 열은 빙판길이 많아 안전에 더욱 유의해야 합니다. 거리를 걸을 때는 춥다고 주머니에 손을 넣고 가지 않도록 장갑을 꼭 챙기시기 바랍니다. 또한 미끄럽지 않은 신발을 신게 해주시고, 천천히 걷도록 하세요. 길어지는 코로나-19로 가정과 시설 모두 더욱 힘들겠지만 안전을 위하여 최선을 다하도록 노력하는 시기가 되기를 바랍니다.

안심 소식 - 알 립 니 다

* 시설의 각종 행사, 프로그램은 당분간 자체 내에서 시행됩니다.

* **코로나-19 대응으로 인해 비대면 면회만 가능합니다.(양해 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 12월 영양소식 *

[출처 : 한국건강증진개발원 2021. 12] **비타민A의 황제 당근**

12월 재철 식품 Merry Christmas 영양만점 브로콜리

- ✓ 비타민 C가 양배추보다 풍부해 위장질환을 완화시키는 효과가 있음
- ✓ 위장과 위궤양을 일으키는 헬리코박터파일로리균을 죽이는 식모리산 성분 함유
- ✓ 풍부한 셀레늄 성분이 노화를 방지하고 항암 효과, 면역력을 강화, 성장발육에 도움
- ✓ 비타민 C가 피로를 풀어주고 감기예방에 도움을 주며, 식이섬유가 장 건강을 도움

추운 날씨 구별법!

겉으로 보았을 때 풍오리가 풍긋아고 작으면서 진한 녹색인지를 살펴보고 노란색으로 변한 것은 오래된 것이고, 서리를 맞은 것은 보라빛이 날 수 있으니 주의한다. 살짝 휘어보았을 때 단단함이 느껴지면서 가운데가 둥그랗고 딱 찬 것이 좋은 것. 꽃송이의 입자들은 균일하면 서도 깨알처럼 작은 것이 좋고, 줄기도 단단하면서 구멍이 없는지 살핀다. 꽃 속에 벌레가 있는지도 체크!

TIP!

생것인 상태로 얼음물에 담가두면 싱싱한 상태가 오래 유지됩니다. 브로콜리를 보관할 때는 랩을 피워서 냉장고에 넣어두는 데 아래 줄기가 아래로 오도록 세워 보관하는 것이 좋습니다

- ✓ 체내에서 비타민 A로 변신하는 베타카로틴이 항산화 효과를 낸다!
- ✓ 노화를 방지하고 암을 예방하는데 도움을 줌
- ✓ 루테인, 리코펜 성분이 풍부하여 눈 건강과 시력형성에 효과가 있음
- ✓ 면역력 향상, 고혈압, 동맥경화 예방, 식욕을 돋우고 변비 예방에 탁월한 효과

추운 날씨 구별법!

색깔은 주황색이 선명하고 진할수록 카로틴이 풍부한 것. 표면이 매끈한 것이 단단 이 높다. 모양은 단단하면서 휘지 않은 것이 좋다. 간혹 머리 부분이 푸른빛이 난다면 햇볕에 오래 노출되어 쓴맛이 날 수 있다. 머리 부분에 꽃이 피었거나, 물렁물렁한 것 검은 테두리가 있는 것 역시 오래된 것. 또 세척당근은 오랫동안 물에 담가두기 때문에 미끈미끈한 경우도 있으니 되도록 흙 당근이 좋다.

TIP!

표면의 흙을 깨끗이 씻어서 밀봉하여 냉장 보관하거나, 흙이 묻은 채로 신문지에 싸서 그늘지고 서늘한 곳에 보관하면 좋습니다.

안심 프로그램



가을에 잘 익은 호박을 접어 호박 밭에 붙여보는 활동을 하였습니다.

반쪽그리기



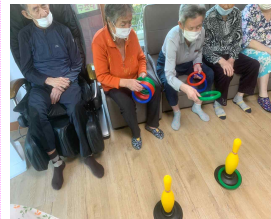
동물의 반쪽을 똑같이 따라 그려보는 활동을 하였습니다. 뛰어난 관찰력을 잘 보여 주셨습니다.

빼빼로접기



빼빼로데이에 특별히 빼빼로 막대에 초코를 싹워보는 종이접기를 진행하였습니다.

고리 던지기



고리 10개씩 들고 1:1 대결을 해 1등을 가려보는 게임을 하였습니다.

점프하는 귀뚜라미



가을에 귀뚜라미 우는 귀뚜라미를 만들어 점프하는 놀이를 해 보았습니다.

누가 도토리를 먹나?



가을에 도토리를 열심히 모으고 먹는 다람쥐를 만들어 보았습니다. 예쁘게 색칠 한 후 도토리도 오려 다람쥐 배에 넣어주었습니다.

느타나무 아래 행복 나눔

○ 물품 후원하기

복지용구(휠체어, 보행기, 욕창매트 등), 생활품(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 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

지회 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