

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 공풍 열린 빈방갈이 많아 안전에 더욱 유의해야 합니다. 어르신과 함께 거리를 걸을 때는 춥다고 주머니에 손을 넣고 가지 않도록 장갑을 꼭 챙겨주세요. 또한 미끄럽지 않은 신발을 신게 해주시고, 천천히 걸도록 합니다. 가정에서도 건강한 겨울을 보낼 수 있도록 많은 협조 부탁드립니다.

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

[출처 : 한국건강증진개발원 2021. 12]

* 12월 영양소식 *

12월 재철 식품 영양만점 브로콜리

- ✓ 비타민 U가 양배추보다 풍부해 위장질환을 완화시키는 효과가 있음
- ✓ 위암과 위궤양을 일으키는 헬리코박터균을 죽이는 설포라판 성분 함유
- ✓ 풍부한 셀레늄 성분은 노화를 방지하고 항암 효과, 면역력을 강화, 성장발육에 도움
- ✓ 비타민 C가 피로를 풀어주고 감기예방에 도움을 주며, 식이섬유가 장 건강을 도움

좋은 상용 구별법! ☆☆☆
겉으로 보았을 때 봉오리가 봉긋하고 작으면서 진한 녹색인지를 살펴보고, 노란색으로 변한 것은 오래된 것이고, 서리를 맞은 것은 보랏빛이 날 수 있으니 주의한다. 살짝 꺾어보았을 때 단단함이 느껴지면서 가운데가 둥그랗고 짙은 것이 좋은 것. 꽃송이의 입자들은 균일하면서도 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 씌워서 냉장고에 넣어두는데 아래 줄기가 아래로 오도록 세워 보관하는 것이 좋습니다

비타민A의 황제 당근

- ✓ 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

좋은 상용 구별법! ☆☆☆
색깔은 주황색이 선명하고 진할수록 카로틴이 풍부한 것. 표면이 매끈한 것이 단맛이 높다. 모양은 단단하면서 휘지 않는 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 유통당근이 좋다.

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

안심 프로그램

옥수수 만들기



올록볼록 에어캡을 이용해 노란 옥수수를 만들어 보았습니다. 어르신들이 재미있어 하셨어요.

허수아비 만들기



개성 가득한 선글라스 낀 허수아비부터 넥타이를 맨 모습까지 아주 멋진 모습을 만들어 주셨습니다.

시계 워크북



시계를 보고 읽는 모습을 워크북으로 반복적으로 풀어보며 인지력을 향상시켰습니다.

고구마 경단



포슬포슬한 고구마를 굴러 카스테라 가루, 소보루 과자 가루에 굴러 맛있는 경단을 만들었습니다.

같은 공 놀아보기



색깔 공을 미리 두고 기억 한 후 똑같이 놓아보는 활동을 해 기억력 향상 활동을 해 보았습니다.

사자탈 만들기



원하는데로 색칠하고 한지로 사자 갈기를 붙여 나폴나폴 사자탈을 만들고는 매우 좋아하셨습니다.

느티나무 아래 행복 나눔

○ 물품 후원하기

복지용품(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 돈까가 달콤합니다



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