



더운 여름이 찾아왔습니다.
정열적인 것으로 따지자면,
지금 7월만큼 더 불태우기 좋은 때가 없을겁니다.
이고비를 넘기고 나면 또 가을이 옵니다
더더 불태우십시오. 더 정열적으로 하십시오.
이제 곧 무더위는 지나갈 것입니다.
다가오는 7월 무더위 걱정만 하기보다
내 건강도 물론 챙겨야겠지만
상대방의 건강까지 챙기며,
반가운 여름인사말을
건네보시는건 어떨까요.

* 7월 일정 안내 및 알림 *

♣ 일정 안내

▷ 07월 01일 (수) **생신잔치** 합니다.

오순선 어르신(음력5/11) 김춘자 어르신(음력5/17)

윤금순 어르신(음력6/1) 이순희 어르신(양력6/26)

이종효 어르신(음력6/7)

♣ 미용봉사일정

▷ 07월 20일 월요일 미용봉사가 있습니다.

♣ 어르신들과의 수업과 소통을 **밴드활동**으로 보호자님과 함께 하고자하는 마음으로 올려놓고 있으니 많이들 들어오셔서 보시고 댓글이나 더 원하시거나 **건의사항**있으시면 남겨주시면 어르신들 모시시데 큰 도움이 되리라 믿습니다.

♣ 보호자님들의 **장기나 재능**들이 있으시면 우리 어르신들을 위해 **기부**해주시면 어떨까요? 기다리고 있을게요~~♥.

♣ 본인부담금 계좌번호 :

하나은행 (주)동래데이케어 186 - 91002 - 83704

♣ 공지

- 2020년 05월 ‘급여제공기록지’ 부분 은 각 가정으로 우편발송하였 고, 확인 자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

- 택으로 보내드리는 계약서와 급여제공기록지는 꼭 보관해두시기바랍니다.

♣ 사회복지사 : 김지연 (H.P 010-8805-0086)



‘두부견과쉐이크’ 레시피



영양 듬뿍~ 건강 음료! 두부견과쉐이

두부

콩으로 만들어진 두부는 대표적인 식물성 단백질 급원으로, 건강에 좋지 않은 포화지방산 대신 불포화지방산이 많이 들어 있습니다. 또한 항산화 물질인 이소플라본도 많이 들어있어 골다공증과 유방암을 예방하고, 폐경기 이후의 불편한 증상 완화에도 도움을 준다고 알려져 있습니다. 이 외에도 두부는 콩보다 소화되기 쉬워, 소화력이 약한 어르신도 부담 없이 즐길 수 있는 식품입니다.



견과류

슈퍼푸드인 견과류는 불포화지방산과 섬유소, 비타민E, 셀레늄 같은 항산화 영양소가 풍부하게 들어 있습니다. 견과류에 들어 있는 항산화 영양소는 우리 몸 속에 발생하는 유해한 활성산소를 억제시켜 노화와 각종 성인병, 암을 예방하고 두뇌를 튼튼하게 하는 역할을 한다고 알려져 있으며, 오메가-3 지방산과 같은 불포화 지방산은 중성지방 수치를 감소시켜 혈관질환에 도움을 준다고 알려져 있습니다. 이 외에도 풍부한 섬유소가 지방의 흡수를 방해하고 포만감을 제공해 체중조절을 위한 건강한 간식으로 알려져 있습니다.



■ 재료 (2인분)

저지방우유 3/4컵(150g), 땅콩 10알(10g), 아몬드 5알(6g), 연두부 1/2모, 바나나 1/3

■ 만드는 법

- ① 연두부는 끓는 물에 살짝 데쳐 식혀줍니다.
- ② 땅콩 10알, 아몬드 5알을 달군 팬에 기름 없이 볶은 후 식혀둡니다.
- ③ 바나나 1/3개를 준비합니다.
- ④ 블렌더에 식은 연두부와 저지방 우유 3/4컵, 땅콩, 아몬드, 바나나 1/3개를 넣고 갈아줍니다.

■ 조리 팁

- 견과류나 과일의 종류를 다양하게 응용해 보세요~
- 연두부 대신 모닝두부를 사용할 경우 데치지 않고 바로 블렌더에 갈아도 괜찮습니다.
- 유당불내증이 있을 경우 우유 대신 두유를 사용하셔도 맛있습니다.