

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
일수 동래데이케어 주간보호

일수 동래 데이케어

제 2022 - 04호

발행인 : 김지연  
담당자 : 이영애  
발행일 : 2022. 03. 25



꽃향기가 짙어지는 4월입니다  
눈부신 봄 햇살과 활짝 피어난  
화사한 봄꽃들과 함께 봄인사를 전합니다  
꽃들이 가득한 눈부시게 아름다운 4월  
꽃길만 걸으시길 바랍니다  
행복하세요

## \* 04월 일정 안내 및 알림 \*

- ♣ 04월 18일 미용봉사가 있습니다.
- ♣ 04월 12일 생신잔치가 있습니다.  
이필희어르신(양력 04월16일) 한향순어르신(음력 03월21)
- ♣ 04월 12일에는 외부강사를 초빙해서 노인학대예방에 대한 교육이 있습니다.
- ♣ 보건복지부 권고로 이달부터 코로나4차 예방접종이 시작됩니다.  
단체생활을 하고 있다보니 저희 시설어르신은 일단 센터에서 순서대로 예약을 잡아 저희가 모시고 다녀오겠습니다. 혹시라도 어르신의 이상 증상이라든지 접종을 원하지 않으시면 연락주시기 바랍니다.  
(3차접종후 4개월경과후 예약가능)
- ♣ 4월에는 봄을 느낄수 있는 달이기도하고 어느정도 코로나도 우리의 일상이 되어버린 지금 이젠 어르신을 모시고 야외활동을 그룹별로 해 보려고 합니다. 물론 방역과 안전을 최우선으로 하고 짧은 나들이 위주로 그동안 갑갑했던 일상을 털고 기분전환을 하려합니다.
- ♣ 본인부담금 계좌번호 :  
하나은행 (주)동래데이케어 186 - 910002 - 83704
- ♣ 공지
  - 2022년 3월‘급여제공기록지’부분은 각 가정으로 우편발송하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.
  - 보내드리는 계약서와 급여제공기록지는 꼭 보관해두시기 바랍니다.
- ♣ 사회복지사 : 김지연 ( H.P 010-8805-0086 )

# ★ 04월의 건강정보 ★

## 봄제철식품안내 및 추천간식

### “제철식품은 맛과 영양이 최고”

제철식품이란? 각 계절에 따라 많이 나오는 식품을 말합니다. 요즘 제철식품이란 말이 무색할 정도로 일년내내 먹을 수 있는 다양한 식품들이 존재하지만 동일한 식품이라도 제철에 나오실 것과 비교했을때 맛과 영양에 차이는 존재합니다.



### “봄 (3~5월)”

봄 제철 식품은 나물 종류가 많습니다. 봄나물의 씹살한 맛은 미각을 회복시키고 춘곤증을 예방합니다. 또 대부분의 봄식품은 칼로리는 높지 않고 비타민과 무기질이 풍부하여 미용과 건강에 도움을 줍니다.



**딸기 4~5월**

비타민 C가 풍부해 항산화작용이 뛰어난 과실입니다.



**숙 3월  
냉이 3~4월  
달래 3~4월**

씹살하면서도 향긋한 봄의 대표 채소로 잃었던 입맛을 되찾게 해주고 나른해지기 쉬운 봄, 활기를 부여합니다. 또 소화기관을 튼튼하게 만드는데 도움이 됩니다.



**명게 5월**

노화, 숙취, 당뇨에 좋으며 저칼로리 수산식품입니다.

**꼬막 3월**

철분과 각종 무기질이 다량 함유되어 있어 빈혈에 도움을 줍니다.



**매실 4~5월**

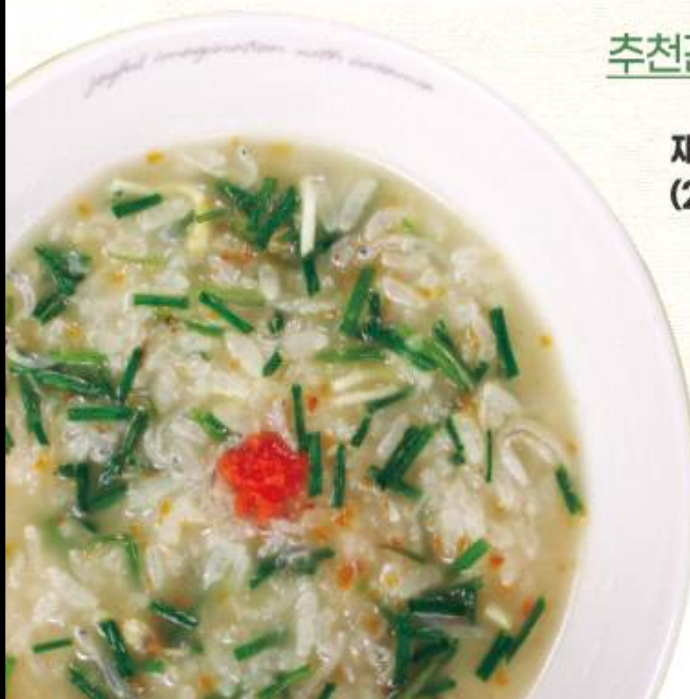
피로회복과 소화력 증진에 좋습니다. 식이섬유소가 많고 저열량, 저지방 식품이나 매실청 또는 장아찌로 섭취하는 경우 당 섭취에 주의합니다.



**주꾸미 3~5월**

타우린이 풍부해 피로회복에 좋습니다.

### 추천간식 "잔멸치달래죽"



**재료 (2인분)**

잡쌀 40g, 멥쌀 40g, 잔멸치 15g, 달래 30g, 당근 15g, 양파 100g, 참기름 1작은술, 청주 약간, 육수(국물용 멸치 5마리, 다시마 1조각, 무 1/2토막, 대파 1/2줄기, 물 4컵)

**조리법**

1. 육수재료를 이용해 육수를 만든다. 잡쌀과 멥쌀은 섞어 찬물에 불린다.
2. 달래는 송송썰고 당근, 양파는 잘게 다진다. 잔멸치는 청주로 밑간한다.
3. 냄비를 달궈 참기름을 두른 후 멸치를 넣고 볶다가 쌀, 당근, 양파를 넣고 볶는다. 쌀의 겉면이 반 투명해지면 육수를 넣고 한소끔 끓이다가 달래를 넣고 섞어 완성한다.

\* 잔멸치의 짠맛을 이용하기 때문에 간을 따로 하지 않는다.