

시립동부데이케어센터 3월의 복주머니

*** 어르신

동부이야기

- 2월 12일(목) ‘설날 행사’ 진행

설날을 맞이하여 어르신들과 함께 명절의 즐거움을 나누는 시간을 가졌습니다. 원장님의 인사말씀과 직원들의 절 인사로 행사가 시작되며 따뜻한 명절 분위기를 느낄 수 있었습니다. 전통 한지를 활용한 소원등 만들기 활동을 진행하여 어르신들께서 직접 색칠하고 소원을 적어 꾸미는 시간을 가졌으며, 완성된 소원등을 바라보며 서로의 작품을 이야기 나누는 모습도 볼 수 있었습니다.

이어 진행된 ‘2026 복 골프 게임’에서는 팀을 나누어 응원하며 활기차고 즐거운 분위기 속에서 참여하셨습니다.

또한 동그랑땡, 부추전, 식혜 등 특별 간식을 함께 나누며 명절의 따뜻한 정을 느끼는 시간이 되었고, 포토존에서 기념사진을 촬영하며 즐거운 추억을 남겼습니다.

- 3월 10일(화) ‘생신 잔치’ 진행

3월 생신의 주인공은 임귀선 어르신, 여두님 어르신, 서두이 어르신, 정성채 어르신, 함정순 어르신, 서인숙 어르신으로 총 여섯 분이셨습니다. 생신을 맞이하신 어르신들을 위해 생신상을 준비하여 함께 축하하는 시간을 가졌으며, 어르신들께서 생일 머리띠를 착용하시고 축하를 받으시며 환한 미소를 보이셨습니다. 특히 기억키움 선생님께서 축하를 불러주셔서 더욱 따뜻하고 즐거운 분위기 속에서 생신잔치가 진행되었습니다. 다른 어르신들께서도 함께 박수를 치며 축하해주셔서 더욱 의미 있는 시간이 되었습니다. 생신 어르신들의 감사 인사가 전해지며 모두가 함께 웃는 행복한 시간이 되었으며, 센터를 이용하시는 모든 어르신의 건강과 행복을 기원합니다.

- 4월 문화행사 안내

- 4월 7일(화) : 생신잔치

동부사진



▲ 2월 12일(목) ‘설날 행사’ 진행



▲ 3월 10일(화) ‘생신 잔치’ 진행

데이케어 평일야간 이용 안내

- ◆ 데이케어센터는 8시부터 21시까지 센터를 운영하고 있습니다. 야간 이용과 관련해 상담을 받고 싶은 분들께서는 사무실로 연락 바랍니다.

수령증

- ◆ 첨부된 수령증에 서명하여 3월 20일 금요일까지 센터로 보내주세요.

어르신 정보

※ 정상 수치를 참고하여 어르신 건강관리를 체크해주세요~ ※

일자	성함	혈압	맥박	체온	혈당	작성자
특이사항						

구분	수치	
저 혈 압	최대 100 ~ 최저 60 이하	
정상혈압	최대 140 ~ 최저 90	
고 혈 압	최대 160 ~ 최저 95 이상	
구분	공복	식후 2시간
정상혈당	80 ~ 100	140 이하

차량 이동 서비스

- ◆ 사무실 연락처: 02)3407-2738~9, 02)3407-2750
- ◆ 송영 문의 시 센터에서 차량 출발하기 전에는 사무실로, 차량 운행 중일 때에는 차량 휴대폰으로 연락 부탁드립니다!

코스	차량번호	휴대폰 번호	행선지
A코스	스타렉스 5867	010-5121-2738	하왕십리동, 행당동, 금호동, 응봉동 등
B코스	스타리아 9473	010-5150-2738	하왕십리동, 행당동, 응봉동, 마장동, 금호동 등
C코스	스타렉스 1108	010-8875-2738	홍익동, 하왕십리동 등

당일 지각/결석/조퇴/외출 시 식사비, 간식비 청구

- ◆ 당일 결석/조퇴/외출 통보 시 식사비와 간식비가 청구됩니다.

은행 계좌 안내

- ◆ 이용료 납부 시 국민은행 전용 계좌로 납부 부탁드립니다.
국민은행 : 631601-01-533139

식 단 표

※ 어르신께서 드시는 모든 생선종류는 가시를 제거한 생선을 조리하여 제공되고 있습니다 ※

◆ 전체 식단표는 센터 홈페이지 ([http:// www.dbosc.or.kr](http://www.dbosc.or.kr)) [자료실 메뉴 - 주간 식단표]를 참고해 주세요. ^

구분	03월 02일	03월 03일	03월 04일	03월 05일	03월 06일	03월 07일
	대추차	호박마차	아몬드땅콩차	쌍화차	한초코	생강+유자차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	오곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로콜리죽	잡곡밥/검은깨죽
	얼갈이된장국	유부맑은국	부대찌개	팽이맑은국	닭곰탕	근대된장국
	콩나물코다리찜	쭈꾸미야채볶음	생선가스&타르소스	파채불고기	오징어야채볶음	오리구이
	단호박샐러드	호박고지	들기름막국수	고구마맛탕	고사리볶음	가지나물
	숙주나물	건시래기나물	두부양념조림	어묵볶음	부추무침	미나리무생채
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
저녁 (17:30 ~ 18:30)	제철과일	도리아끼빵+두유	요거트	참봉어빵+두유	편만두+두유	몽헬+두유
		잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
		콩나물국	된장찌개	계란국	누룽지탕	
		떡갈비양념구이	닭갈비	가자미조림	돈육청경채볶음	
		계란찜	청포묵무침	감자채볶음	무들깨나물	
		도토리묵무침	고들빼기무침	무판지무침	세발나물	
간식		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
구분	03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일	03월 14일
	호박마차	아몬드땅콩차	쌍화차	한초코	생강+유자차	대추차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로콜리죽	잡곡밥/검은깨죽
	북어채무국	늪은호박찌개	동태찌개	유부맑은국	건새우무국	육개장
	닭갈비	숯불돼지불고기	파채불고기	돈LA갈비양념구이	낙지야채볶음	제육볶음
	꽃맛샐러드	도토리묵김치무침	쫄면야채무침	상추쌈&쌈장	양배추샐러드	어묵야채볶음
	참나물	양배추쌈&쌈장	두부구이&양념장	알감자고추장조림	두절콩나물무침	고구마순나물
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
저녁 (17:30 ~ 18:30)	제철과일	생신잔치	오프+두유	카스타드+두유	요거트	오예스+두유
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	유부맑은국	수제비국	쇠고기무국	된장찌개	감자국	
	오리김치볶음	고등어조림	임연수조림	버섯불고기	닭살야채볶음	
	느타리볶음	표고탕수	깻잎전	실곤약야채무침	어묵볶음	
	부추무침	치커리무침	고사리볶음	오복지무침	양파장아찌	
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
구분	03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일	03월 21일
	아몬드땅콩차	쌍화차	한초코	생강+유자차	대추차	호박마차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로콜리죽	잡곡밥/검은깨죽
	유부맑은국	묵은지감자탕	도토리묵밥	된장찌개	콩나물국	아욱국
	짜장소스	삼치데리야끼구이	파채불고기	오징어미나리볶음	돈수육	돈육김치볶음
	잡채	해초무침	봄동전	옛날소세지전	상추쌈&쌈장	양송이게맛살볶음
	단무지무침	꽃고추된장무침	오징어젓무침	구운김&달래장	비빔막국수	청경채나물
간식	포기김치/후식	포기김치/석박지	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
저녁 (17:30 ~ 18:30)	제철과일	단팥빵+두유	요거트	후레쉬베리+두유	에그타르트+두유	통스+두유
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	수제비국	김치국	쇠고기무국	콩비지찌개	늪은호박찌개	
	쭈꾸미야채볶음	쇠고기야채볶음	임연수조림	닭살야채볶음	코다리조림	
	새송이볶음	감자조림	명엽채볶음	시금치프리타타	어묵볶음	
	얼갈이나물	미나리무생채	마늘쫄무침	무판지무침	고들빼기무침	
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
구분	03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일
	쌍화차	한초코	생강+유자차	대추차	호박마차	아몬드땅콩차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로콜리죽	잡곡밥/검은깨죽
	동태찌개	바지락칼국수	된장찌개	우렁살된장국	순두부찌개	우렁된장국
	쇠고기당면볶음	닭다리양념구이	돈육고추장볶음	고등어구이	돈육콩나물볶음	오리김치볶음
	가지양념구이	애호박볶음	양배추쌈&쌈장	감자고추장조림	고구마맛탕	불어묵볶음
	양상추샐러드	미나리무생채	마늘파스타볶음	연근유자무침	모듬야채피클	치커리깨장무침
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
저녁 (17:30 ~ 18:30)	제철과일	바나나빵+두유	편만두+두유	빅파이+두유	요거트	오프+두유
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	미역국	감자국	건새우무국	물만두국	근대된장국	
	제육볶음	돼지갈비찜	참치야채볶음	연양식불고기	코다리조림	
	계란찜	꽃맛샐러드	고구마순나물	어묵볶음	새송이볶음	

	양파절임	오징어젓무침	무판지무침	오이도라지무침	깻잎지	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
간식	두유	두유	두유	두유	두유	
구분	03월 30일 생강+유자차	03월 31일 울무차				
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽				
	배추국	감자국				
	모듬장조림	돈갈비감자조림				
	꽃맛샐러드	바지락살콩나물찜				
	시금치나물	청포묵무침				
	포기김치	포기김치				
간식	제철과일	오뜨+두유				
저녁 (17:30 ~ 18:30)	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽				
	김치콩나물국	수제비국				
	오징어야채볶음	가자미조림				
	잔멸치볶음	천사채샐러드				
	무생채	고사리볶음				
	포기김치	포기김치				
간식	두유	두유				

시간 \ 요일	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	어르신 맞이 및 위생케어 / 오전 차량이동서비스/ ADL 훈련					
10:00~10:20 행복방	안녕하세요! (인사 / 일과안내 / 치매예방체조 / 지남력체크)					
10:20~11:20 행복방	작업치료 전체인지	인지-리듬인지 (외부강사)	인지-밸런스워킹PT (외부강사)	인지-미술치료 (외부강사)	신체-건강체조 (외부강사)	인지활동 (행복방)
10:20~11:20 기쁨방		작업치료 소그룹인지	작업치료 소그룹인지	(작업치료 소그룹인지)		
11:20~13:20	손씻기, 점심식사, 양치, 투약관리 / 휴식 / 산책					
13:20~14:20 행복방	작업치료 전체신체	인지-음악회상 (외부강사)	작업치료 전체인지	작업치료 전체인지	인지-두뇌노래교실 (외부강사)	신체활동 (행복방)
13:20~14:20 기쁨방		인지-기억키움 (외부강사)		사회적응훈련 (매월)		
14:20~14:30	오후 간식					
14:30~15:30	산책/휴식	산책/휴식	산책/휴식	산책/휴식	산책/휴식	산책/휴식
		동부공작소			동부공작소	
15:30~16:30 행복방	인지-인지레크 (외부강사)	작업치료 전체신체	작업치료 전체신체	작업치료 전체신체	인지-음악치료 (외부강사)	여가활동 (행복방)
15:30~16:30 기쁨방	작업치료 소그룹인지					
16:30~17:30	주간보호 어르신 귀가 준비 / 야간보호 어르신 정서 지원/ ADL 훈련					귀가 준비
17:00~18:00	오후 차량이동서비스					
야간보호 (월 ~ 금)						
17:30~19:00	저녁식사 / 양치 / 세안 및 위생관리 / 휴식					
19:00~19:40 행복방	신체/인지	신체/인지	신체/인지	신체/인지	신체/인지	
19:40~20:00	휴식 / 귀가 준비					
20:00~21:00	야간 차량이동서비스, 업무 및 환경 정리					

▶ 노인학대신고 : 긴급 129 / ☎ 1577-1389
 중앙노인보호전문기관 : 02-3677-1389
 ▶ 노인실종신고센터 : 중앙치매센터 031-628-6733

▶ 센터 이용에 따른 고충이나 개선사항을 말씀해 주세요.
 ▶ 홈페이지 주소 www.dbsc.or.kr
 (02)3407-2750, 김송이 사회복지사