

2026년 09월 가정통신문

안녕하세요.

어르신들의 가정에 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

8월 어르신 활동사진은 카카오톡으로 보내드리오니 확인 부탁드립니다.

1. 9월 어르신 생신잔치 안내

9월 어르신 생신잔치는 **9월 17일(목)**에 진행할 예정입니다.

9월에 생신을 맞으시는 어르신께서는 회신 부탁드립니다.

2. 환절기 건강관리 안내

아침저녁으로 날씨가 선선해지면서 목감기 등 호흡기 질환이 우려되는 시기입니다.

어르신들의 건강관리를 위해 목에 두를 수 있는 스카프 또는 손수건을 어르신 편으로 보내 주시기 바랍니다.

3. 추석 연휴 센터 운영 안내

추석 연휴 기간 중 센터는 아래와 같이 운영합니다.

9월 24일(목): 정상 운영

9월 25일(금): 추석 당일 휴무

9월 26일(토): 정상 운영

연휴 기간 동안 어르신의 출석일 및 결석일을 회신해 주시기 바랍니다.

센터 이용에 차질이 없도록 협조 부탁드립니다.

항상 어르신들의 건강과 안전을 위해 최선을 다하겠습니다.

가정에서도 따뜻한 관심과 협조 부탁드립니다.

감사합니다.



8월에 생신을 맞으신 어르신들을 함께 축하하며 행복한 시간을 보냈습니다.



스틱퍼즐을 맞추며 집중력과 문제해결력을 기르고 인지기능 향상에 도움을 드렸습니다.



재활자전거와 워크메이트 운동을 통해 하체 근력과 균형감각을 기르고 건강한 신체 활동을 도왔습니다.



어르신들의 건강과 입맛을 고려한 특식을 제공하여 맛있고 즐거운 식사시간을 가졌습니다.

식단표

2026년 09월

A+광진데이케어센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		혼합잡곡밥 콩비지찌개 우불고기볶음 어묵파프리카볶음 오그락지 포기김치 (547 / 25kcal)	혼합잡곡밥 대파육개장 코다리무조림 애호박새우젓볶음 오이지무침 포기김치 (534 / 21kcal)	혼합잡곡밥(1/2) 짜장면 목화숨탕수육 시금치나물 단무지부추무침 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 물만두계란국 제육고추장불고기 감자채파프리카볶음 열무된장나물 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 들깨수제비 닭살청양홍조림 건파래자반 숙주나물무침 포기김치 (542 / 20kcal)
저녁 식단		쌀밥 버섯무채국 훈제오리야채볶음 미역줄기맛살볶음 비타민겉절이 포기김치 (565/16kcal)	쌀밥 두부배추된장국 춘천닭갈비 브로콜리송이볶음 치커리사과생채 포기김치 (565 / 16kcal)	쌀밥 소고기미역국 두부양념조림 가지양파볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치 (528 / 23kcal)	쌀밥 돈육김치찌개 생선까스&타르타르 실곤약초무침 청경채나물 포기김치 (545 / 19kcal)	쌀밥 북어탕국 오징어볶음 느타리무볶음 간장깻잎지 포기김치 (524 / 20kcal)
오전 간식		매생이죽	소고기야채죽	흑임자죽	검은깨죽	참치야채죽
오후 간식		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	혼합잡곡밥 뼈없는감자탕 이면수구이 단호박샐러드 오그락지무침 포기김치 (558 / 23kcal)	혼합잡곡밥 숙갓어묵국 안동찜닭 유부맛살냉채 브로콜리두부무침 포기김치 (545/15kcal)	혼합잡곡밥 콩나물김치국 우불고기 도토리묵야채무침 어린열무쌈장나물 포기김치 (560/15kcal)	혼합잡곡밥 유부우동 전통고기경단조림 양배추참깨소스샐러드 단무지부추무침 포기김치 (558 / 23kcal)	혼합잡곡밥 사골떡국 오삼불고기 감자메추리알조림 치커리사과생채 포기김치 (540 / 21kcal)	혼합잡곡밥 고추장찌개 순대야채볶음 파리고추멸치볶음 느타리청경채나물 포기김치 (540 / 18kcal)
저녁 식단	쌀밥 냉이콩가루국 숯불향간장불고기 도라지나물 오이양파생채 포기김치 (545/15kcal)	쌀밥 호박된장찌개 돈사태폭찹 연근치커리흑임자무침 얼갈이나물 포기김치 (565/16kcal)	쌀밥 닭곰탕 두부양념조림 유채나물 양념깻잎지 포기김치 (538/16kcal)	쌀밥 콩비지백탕 훈제오리야채볶음 애호박새우젓볶음 참나물무생채 포기김치 (550/15kcal)	쌀밥 아욱된장국 적어무조림 가지양파볶음 콩나물무침 포기김치 (566/15kcal)	쌀밥 계란부추국 짜장소스 레몬탕수육 오이고추쌈장무침 포기김치 (545/17kcal)
오전 간식	들깨죽	단호박죽	계란죽	콩가루죽	매생이죽	팥죽
오후 간식	찐고구마&차	구운계란&식혜	프렌치토스트&두유	단호박팥찜&차	탕수만두	제철과일

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	혼합잡곡밥 홍합무채국 고추장불고기 유부포고볶음 모듬쌈&쌈장 포기김치 (545/16kcal)	혼합잡곡밥 북어해장국 닭살묵은지찜 마늘쫄어묵볶음 돌나물사과유자청무 침 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥 유부계란부추국 짜장라이스 간소두부강정 오이양파생채 포기김치 (538/16kcal)	혼합잡곡밥 바지락살미역국 우불고기야채볶음 한식잡채 양상추양배추샐러드 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥 배추된장국 동태무조림 새송이파프리카볶음 브로콜리곰피초회 포기김치 (566/15kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 해물완자전 올방개묵김무침 양념깻잎지 포기김치 (547/20kcal)
저녁 식단	쌀밥 순두부찌개 비엔나소시지볶음 매콤애호박볶음 모듬콩조림 포기김치 (542/ 24kcal)	쌀밥 동태탕 야채계란찜 우채가지볶음 얼갈이된장나물 포기김치 (529 / 22kcal)	쌀밥 시래기된장국 임연수구이 매콤감자조림 숙주나물무침 포기김치 (528 / 21kcal)	추가밥 잔치국수 포기김치 (529 / 22kcal)	쌀밥 설렁탕 오징어굴소스볶음 미역줄기팽이볶음 고들빼기무침 포기김치 (536 / 21kcal)	쌀밥 버섯샤브국 돈민씨두부조림 파래자반 무도라지볶음 포기김치 (529 / 22kcal)
오전 간식	새우살죽	소고기야채죽	참깨죽	브로콜리아채죽	흑임자죽	계란야채죽
오후 간식	증편&생강차	감자버터구이	단호박팥찜&사과주 스	순살치킨강정	프렌치토스트&두유	토마토&굴
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	혼합잡곡밥 감자옹심이수제비국 코다리시래기조림 썩갠두부무침 숙주미나리나물 포기김치 (528/24kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 춘천닭갈비 들기름막국수 비타민치커리사과무 침 포기김치 (595/18kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 모듬장조림 단호박샐러드 어린열무쌈장나물 포기김치 (579/16kcal)	혼합잡곡밥 소고기토란탕 조기구이 한식잡채 오이도라지생채 포기김치 (538 / 19kcal)		혼합잡곡밥 아욱된장국 훈제오리김치볶음 애호박새우젓볶음 콩나물부추무침 포기김치 (534 / 21kcal)
저녁 식단	쌀밥 순두부백탕 매콤순대야채볶음 아몬드멸치조림 열무된장무침 포기김치 (544 / 21kcal)	쌀밥 호박된장찌개 떡갈비조림 연근흑임자무침 청경채나물 포기김치 (516 / 23kcal)	쌀밥 배추장국 오삼불고기 무도라지나물 양념깻잎지 포기김치 (524 / 20kcal)	추가밥 청국장찌개 도통동그랑땡전 새송이곤약조림 청경채쌈장나물 포기김치 (542 / 24kcal)		쌀밥 북어무국 미트볼케찹조림 우채가지볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치 (562/18kcal)
오전 간식	참깨죽	참치야채죽	시금치죽	계란죽		단호박죽
오후 간식	물만두찜&초간장	안흥편빵&차	제철과일	순살치킨강정		꿀호떡&차

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	혼합잡곡밥 미나리나주곰탕 삼치무조림 연두부&양념장 얼갈이된장나물 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 오징어찌개 우불고기볶음 궁채들깨볶음 모듬쌈*견과류쌈장 포기김치 (545/15kcal)	혼합잡곡밥 콩나물무채국 순살간장찜닭 견과류멸치볶음 오이고추쌈장무침 포기김치 (538 / 19kcal)			
저녁 식단	쌀밥 호박된장찌개 오징어순대콩나물찜 올방개묵김무침 비름나물 포기김치 (528 / 23kcal)	쌀밥 맑은버섯샤브국 함박스테이크&브라 운소스 매콤감자조림 돌나물사과유자청무 침 포기김치 (565/16kcal)	쌀밥 홍합살미역국 제육고추장볶음 사각어묵야채볶음 시금치나물 포기김치 (560 / 21kcal)			
오전 간식	계란야채죽	매생이죽	소고기야채죽			
오후 간식	카스텔라&차	찐고구마&차	김치전			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 간략형

A+광진데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	2 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	3 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	4 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	5 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
6	7 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	8 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	9 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	10 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	11 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	12 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
13	14 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	15 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	16 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	17 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 생신 잔치	18 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	19 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
20	21 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	22 10:30~11:30 인지체조훈련 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	23 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청	24 추석 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	25 추석	26 추석 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
27	28 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	29 10:30~11:30 뇌인지교구팡팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	30 10:30~11:30 인지체조훈련 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상 시청			