

2025년 12월 가정통신문

한해를 마무리하는 12월입니다. 돌잔치 축하산 일들이 잘 성사되는 한달 되시길 바랍니다. 바쁘셔도 늘 건강과 웃음을 챙기세요^^

◆내선일지◆

- 재난상황(독우, 도복공사, 돌발상황 등)시 차장은별이 차연될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.
- 어르신께서 준비가 되지 않아 차장 중·하차가 **5분 이상** 지연될 경우, 차장은 부득이하게 정해진 시간에 맞춰 출발하게 됩니다. 또한, 보호자님과 **연락처·발차 안을 경우 차장은 센터로 복귀**하며, 이 경우 보호자님께서 직접 어르신들 모셔다 주시거나 모셔라 오셔야 합니다.
- 2026년 변경된 수가에 따라 **변경계약서**가 가정으로 발송될 예정이오니, 확인하신 후 센터로 회신해주시면 되겠습니다.
- 2026년부터는 가정통신문, 본인부담금 명세서를 **'커가오톡'**으로 발송해드릴 예정입니다.

◆이동차 목적별 주의사항◆

- 처방 받은 복용 약은 되도록 1회 복용량으로 개별포장하여 센터로 발송
(단, 약 포장에 포장이 불가능한 작은 제제 ex) 분별포장 약 등
- 질병 증상의 변화에 따라 복용 약에 변경될 경우 반드시!! 새로운 처방전을 센터로 보내주시기 바랍니다.
(수급자 주위 통복관리해 필요)

◆건강관리프로그램◆

▷ 생활권지

- 일시: 12월 11일(목) 14:00~15:00
- 내용: 어르신 소개, 생신 축하 노래, 선물 건달, 축하 및 축가, 조감 나눔 등

▷ 어미용서비스

- 일시: 12월 2일(화), 23(화) 13:30 ~ 15:30
- 1월에는 **거동방학으로 어미용서비스가 진행되지 않습니다.** 필요하신 분들은 12월에 받아주세요^^

▷ 음악공연

- 12월 19일(금) 14:00~15:00 글로리아연주단 협소문 연주 및 노래 공연

♥ 12월 24일(수) 크리스마스 연말행사 ♥

- 크리스마스 연말행사 때 상영 할 **'가족 영상편지'**를 받고자 합니다. ex. 부모님께 드리고 싶었던 말씀, 크리스마스 인사, 새해 인사 등 자유롭게 촬영 ▶ **12월1일(월)~12월15일(월)까지 커가오톡으로 발송**
- 어르신들께서 가족분들의 영상이 나오면 매우 기뻐하시고 큰 행복감을 느껴십니다. 바쁘시겠지만 가족 간의 따뜻한 마음을 나누는 시간이 될 수 있도록 영상 촬영에 참여해주시면 감사하겠습니다.

- 본인부담금 납부일: 매월 15일까지(공휴일 및 휴일인 경우 전날)
- 입금자명: 어르신 성함
- 계좌번호: 국민은행 016701-04-166481 (예금주: A+실버웨이 성북데이케어센터)

11월 어르신 활동사진



〈즐거움 생선판지(1)〉



〈즐거움 생선판지(2)〉



〈말씀 남기는 실버스포츠〉



〈생활 안전 교육〉



〈소방교육〉



〈소방교육(화재 대피 훈련)〉

♥ 일일 생활 시간표 ♥

A* 실버웨이 성북데이케어센터

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	목욕서비스(남)					
	목욕서비스(여)					
	* 정해진 목욕일정에만 목욕서비스가 제공됩니다. *					
	"뽐뽐뽐뽐 안전하게 센터 차  를 타고 생활실 도착"(오전 송영 서비스)					
10:00~10:30	"오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작" 아침조회 및 활력강후(체온, 혈압, 맥박 등) 건강 체크					
10:30~11:00	영양 한가득! 죽(오전간식)을 드시며 서로 인사해요~ 					
11:00~12:00	인지활동프로그램 (개별 Work Book)	미술심리테라피 (외부강사)	인지활동프로그램 (개별 Work Book)	인지활동프로그램 (개별 Work Book)	실버레크리에이션 (외부강사)	인지활동프로그램 (개별 Work Book)
12:00~13:30	점심 식사 (식사 도움, 투약 관리, 구강 관리) 및 휴식					
13:30~14:00	노래교실 (자체프로그램)	노래교실 (자체프로그램)	노래교실 (자체프로그램)	노래교실 (자체프로그램)	노래교실 (자체프로그램)	노래교실 (자체프로그램)
14:00~15:00	노래가요음악테라피 (외부강사)	인지활동프로그램 (개별 Work Book)	활짝웃음테라피 (외부강사)	틈새프로그램 (종이접기, 노래방, 문 해활동, 사회적응 등)	아로마실버뷰티	네일아트 및 손마사지
15:00~15:30	오후 간식 및 휴식					
15:30~16:30	실버체육 (외부강사)	두뇌튼튼체조 (실버체조)	혈액순환체조 (멧돌체조)	두뇌튼튼체조 (실버체조)	인지활동프로그램 (개별 Work Book)	혈액순환체조 (멧돌체조)
16:30~17:00	걷기운동	걷기운동	걷기운동	걷기운동	걷기운동	걷기운동
17:00~17:30	1차 송영 서비스(16:00 ~ 17:10) & 저녁 식사 (식사 도움, 투약 관리, 구강 관리)					
17:30~19:00	2차, 3차 송영 서비스					

■ 인지 활동형 프로그램

: 개별 워크북(월별 달력 꾸미기, 종이접기, 색칠하기, 한글 및 한자 따라쓰기 등), 퍼즐, 칠교, 맞춤형 개별학습 등

■ 신체 활동형 프로그램

: 두뇌튼튼체조(실버체조), 혈액순환체조(멧돌체조), 튜빙밴드, 실버스포츠 등

■ 동아리활동: 바둑, 장기, 독서, 스마트폰 활용 등 어르신 흥미에 맞는 활동

■ 족욕, 노래교실, 놀이치료(오재미놀이, 고리던지기, 볼링, 투호, 젠가, 풍선놀이 등), 걷기운동, 동아리활동 프로그램은 상시 운영

■ 물리치료

: 전문 물리치료사와의 상담을 통해 주 1회 물리치료 서비스 제공(보호자 및 어르신 상담 필수)

■ 지역사회자원 연계 프로그램

1) 아름채움 이미용 (월 2~4회, 평일 13:30 ~ 15:30 활동)

2) 박준뷰티랩 이미용서비스 (격월 1회, 평일 14:00 ~ 16:00 활동)

3) 글로리연주단 (월 1회, 셋째주 금요일 14:00 ~ 15:00 활동)

■ 상기 프로그램 일정은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

2025년 12월 식단표

2025년 12월

A+ 실버웨이 성북데이케어센터

구분		월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
점심 식단		잡곡밥 황태우국 분짜감자조림 농무복무침 밀부겉절이 양송조림 김치 소고기야채국 (655kcal)	잡곡밥 전장국 김치참치볶음 브로콜리볶음 무침 복숭아무부무려 김치 소고기야채국 (711kcal)	잡곡밥 다시마채우국 고등어조림 콩나물무침 약교무침 김치 떡국 (650kcal)	잡곡밥 사골감자국 돌계프불고기 도토리묵무침 얼굴머니를 김치 죽염자숙 (682kcal)	잡곡밥 전장국 모듬야채뽕볶음 수제장아찌 숙주나물 김치 새우야채국 (682kcal)	잡곡밥 호박버섯국 달걀형 양파주철리드 피클김치볶음 김치 배춧야채국 (703kcal)
저녁 식단		기장밥 비어국 소세지어묵볶음 무형채조림 불그샤란오이무 침 김치 새우야채국 (674kcal)	기장밥 호박채우국 복숭아볶음 죽이배춧볶음 양파채김치 김치 배춧야채국 (688kcal)	기장밥 황국장 달걀새송이볶음 얼무고추장자킴 궁배장아찌 김치 호박죽 (671kcal)	기장밥 비지팩 미트볼조림 가지볶음 콩나물무침 김치 소고기야채국 (651kcal)	기장밥 어묵국 아과두부 멜리마늘볶음 도시락기무침 김치 소고기야채국 (647kcal)	기장밥 황국장 계곡볶음 새송이야채볶음 콩나물무침 김치 달걀야채국 (650kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		약동/요구르트	파인애플/주스	초코파이/요구르트	과일무딩	크라운산도/주스	모국물/무유
구분		월(12.07)	화(12.08)	수(12.09)	목(12.10)	금(12.11)	토(12.12)
점심 식단		잡곡밥 콩나물국 김치돼지볶음 피커리무침 과채무무침 김치 소고기야채국 (665kcal)	잡곡밥 부동장국 아래기래 멕시코산리드 양파채김치 김치 소고기야채국 (712kcal)	잡곡밥 비어국 비섯부불고기 청로묵이채무침 새파라냉채 김치 새우야채국 (670kcal)	잡곡밥 소고기부국 달류콩탕 콩겉리드 오이지무침 김치 떡국 (693kcal)	잡곡밥 황국장 삼치구이 편육갈집이 숙주나물 김치 소고기야채국 (643kcal)	잡곡밥 황국장 배이컨그린빈 콩 새송이야채볶음 수제짜글 김치 배춧야채국 (690kcal)
저녁 식단		기장밥 황국장 통그랑말난지향 스 무친피감자조림 무추무침 김치 새우야채국 (679kcal)	기장밥 모듬어부국 달다리아찌조림 죽순새야채볶음 얼무겉절이 김치 배춧야채국 (658kcal)	기장밥 황국장 계란찜 건새우호박볶음 콩나물무침 김치 호박죽 (622kcal)	기장밥 순두부찌개 시래기부불고기 곤약조림 무명채 김치 소고기야채국 (664kcal)	기장밥 김치어묵국 너비아니조림 시작셀리드 하나물볶음 김치 새우야채국 (658kcal)	기장밥 시골부국 숙물맛불고기 새우젓호박볶음 꽃무침 김치 달걀야채국 (673kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		알약우유/요구르트	빈즈/주스	카스타드/요구르트	다이아몬드/요구르트	누네치네/주스	보리과자/무유

구분	월(12.14)	월(12.15)	월(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
점심 식단		잡곡밥 전장국 참치야채볶음 콩나물무침 양념장칼국 김치 달걀채우 (645kcal)	잡곡밥 북어죽 불고기 채송이볶음 콩나물무침 김치 채우 (692kcal)	잡곡밥 비빔국 떡갈비피망볶음 조림 양배추샐러드 콩나물무침 김치 소고기채우 (700kcal)	잡곡밥 전장국 통대부조림 치커리무침 콩나물무침 김치 묵임자채우 (666kcal)	잡곡밥 비빔국 소고기비빔소스 떡갈감자조림 말무김치 김치 새우채우 (711kcal)	잡곡밥 류우장국 달걀약조림 브로콜리콩볶음 콩 파채부무침 김치 비섯야채채우 (639kcal)
저녁 식단		기장밥 비섯호박국 무대황콩 어묵볶음 숙주나물 김치 새우채우 (678kcal)	기장밥 부동장국 하이라이프 삼겹살야채무침 콩나물무침 김치 비섯야채채우 (648kcal)	기장밥 매추시브국 분짜감자조림 말치볶음 알감이나물 김치 호박채우 (632kcal)	기장밥 계란국 채볶음 시래기조림 콩부무침 김치 소고기채우 (677kcal)	기장밥 호박황어국 베이컨김치볶음 콩부무침 오이무침 김치 소고기채우 (684kcal)	기장밥 전장국 콩채피망볶음 드라미콩볶음 알감나물 김치 달걀채우 (552kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		오레오/요구르트	빅파이/주스	후라이베리/요구르트	과일무딩	바베크래커/주스	후면 피자/두유
구분	월(12.27)	월(12.28)	월(12.29)	수(12.30)	목(12.31)	금(1.1.2020)	토(1.2.27)
점심 식단		잡곡밥 콩가루채우국 비섯불고기 콩조림 콩나물무침 김치 말채우 (682kcal)	잡곡밥 전장국 계란후라이+양고추장 콩나물무침 호박나물 김치 소고기채우 (702kcal)	잡곡밥 부거지채우국 두부볶음 한식잡채 군대장아찌 김치 채우 (682kcal)	잡곡밥 부동장국 칼파스타이크 콘샐러드 삼겹살채우 김치 묵임자채우 (709kcal)	잡곡밥 떡갈비채우국 떡볶음 도토리묵무침 알감나물 김치 새우채우 (655kcal)	잡곡밥 전장국 채볶음 연근조림 치커리무침 김치 비섯야채채우 (638kcal)
저녁 식단		기장밥 다시마채우국 비엔나채우볶음 콩나물무침 부추묵무침 김치 새우채우 (647kcal)	기장밥 비빔국 고구마당조림 가지볶음 콩나물무침 김치 비섯야채채우 (640kcal)	기장밥 콩부채우국 콩나물고구마 콩나물무침 콩나물무침 김치 호박채우 (660kcal)	기장밥 전장국 콩채순대볶음 양파감자채 군대나물 김치 소고기채우 (690kcal)	기장밥 부대찌개 참치무침 그린채볶음 콩나물무침 김치 소고기채우 (640kcal)	기장밥 사골감자국 달걀약조림 드라미콩볶음 말무김치 김치 달걀채우 (678kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		그랜얼시커/요구르트	해이스/주스	미니롤케이크/요구르트	초코파이/요구르트	버터링/주스	밤떡볶/두유

구분	점(12.28)	평(12.28)	해(12.38)	수(12.31)			
점식 식단		잡곡밥 김치콩나물국 짜장소스 단무지부침 가지튀김 김치 소고기야채국 (1720kcal)	잡곡밥 달큰파게장 어채계란찜 양념조림 청경채나물 김치 소고기야채국 (1653kcal)	잡곡밥 시래기국 소물맛탕고기 콩 통걸절이 숙주나물 김치 채국 (1685kcal)			
저녁 식단		가장밥 현장국 흔들두부조림 죽순채야채볶음 오이부추부침 김치 새우야채국 (1644kcal)	가장밥 두동장국 오징어흔들볶음 탕완재 미역줄기볶음 김치 배춧야채국 (1661kcal)	가장밥 비지파게 안동찜닭 보리새우부침 마늘콩부침 김치 효박국 (1649kcal)			
오전 간식		오들래	오들래	오들래			
오후 간식		다이제스트/요구르트	흑흑한우기/후스	비니도넛/요구르트			

* 위 식단표는 시설 및 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

* 원산지 표시 : 돈육(국내산), 닭가슴살(국내산), 닭다리살(브라질산), 닭안심(국내산), 우육(호주산), 훈제오리(국내산), 오들랭(돈육)(국내산), 이트볼(돈육,계육)(국내산), 네비어니(계육,돈육)(국내산), 비안나(계육,돈육)(국내산), 배물한자(한육(한도네시아), 돈육강정(국내산), 공식(한)원향산, 오징어(칠레산), 동대(피시산), 가지마(미국산), 쌀(백미/잡쌀(축미/두콩지)-국내산, 김치(배추, 고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

* 주식회사올바를 제공 식단표