



2026년 01월 가정통신문

2026년 붉은말의 해 병오년에는 하시는 모든 일에 복이 넘쳐서 풍요로운 한 해가 되기를 기원하겠습니다. 새해 복 많이 받으세요!

안내사항

- ① 1/1(신년)에 센터 정상운영 합니다. 사전조사에 따라 미리 연락을 주셨던 분들만 송영이 진행됩니다.
- ② 재난상황(폭우, 도로공사, 돌발상황 등)시 차량운행이 지연될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.
- ③ 어르신께서 준비가 되지 않아 차량 송·하차가 5분 이상 지연될 경우, 차량은 부득이하게 정해진 시간에 맞춰 출발하게 됩니다. 또한, 보호자님과 연락이 닿지 않을 경우 차량은 센터로 복귀하며, 이 경우 보호자님께서 직접 어르신을 모셔다 주시거나 모시러 오셔야 합니다.
- ④ 2026년부터는 가정통신문, 본인부담금 명세서를 '카키오독'으로 발송해드릴 예정입니다.
- ⑤ 어르신 및 보호자분들의 의견을 반영하여 1월부터는 센터에서 직접 식사를 조리하여 맛과 품질을 향상하고 더욱 다양한 식단을 구성하여 각 어르신의 입맛에 최대한 맞추고자합니다.
- ⑥ 등급진진, 등급재심사, 인정기간만료 등으로 인해 건강보험공단 서류가 재발급되는 경우에는 반드시 센터로 연락을 주셔야 서비스가 중단되지 않고 이용하실 수 있습니다.
- ⑦ 어르신의 편안한 입상을 위해 보호자·직원 모두가 서로 존중하는 돌봄 공동체를 지향하고 있습니다. 폭언·폭행·성희롱이 없는 안전한 환경 조성을 위해 언제나 배려와 존중의 마음으로 소통해 주시길 부탁드립니다.

◆ 이용자 복용약 투약관리 ◆

- 처방 받은 복용 약은 되도록 1회 복용용으로 개별포장하여 센터로 발송
(단, 약 포지로 포장이 불가능한 약은 제외 ex) 은박포장 약 등
- 질병 증상의 변화에 따라 복용 약이 변경될 경우 반드시!! 새로운 처방전을 센터로 보내주시기 바랍니다.
(수급자 투약 품목관리에 필요)

행사 및 교육일정

■ 생일잔치

- 일시: 1월 8일(목) 14:00~15:00
- 내용: 어르신 소개, 생신 축하 노래, 선물 전달, 축하 및 축하, 소감 나눔 등

■ 이마용(컷트)

- 1월에는 겨울방학으로 이마용서비스가 진행되지 않습니다.

■ 음악공연

- 1월 16일(금) 14:00~15:00 글로리아연주단 색소폰 연주 및 노래 공연

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



12월 어르신 활동사진



〈크리스마스 기념 글로리 악단〉



〈즐거운 생신 잔치〉



〈노래가요음악테라피〉



〈웃음꽃이 가득 활짝웃음테라피〉



〈다 같이 하나 되는 크리스마스 행사〉



〈미술심리테라피 (눈꽃화병)〉

♥ 일일 생활 시간표 ♥

A* 실버웨이 성북데이케어센터

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	목욕서비스(남)					
	목욕서비스(여)					
	* 정해진 목욕일정에만 목욕서비스가 제공됩니다. *					
	"뒹뒹뒹 안전하게 센터 차 🚌를 타고 생활실 도착"(오전 송영 서비스)					
10:00~10:30	"오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작" 아침조회 및 활력징후(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	혈액순환체조 (멧돌체조)	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) 박준티랩 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.

2026년 01월 식단표

2026년 01월

A+ 실버웨이 성북데이케어센터

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단					잡곡밥 사골만두국 돈감자찜 물파래무침 숙갓두부무침 한식잡채 김치 (758kcal)	잡곡밥 된장국 부대볶음 치커리유자무침 해초무침 부들어묵볶음 김치 (761kcal)	잡곡밥 미역국 돈물고기 연근조림 열무겉절이 두부오리엔탈샐 러드 김치 (784kcal)
저녁 식단					기장밥/소고기야 채죽 다시마채무국 궁중떡볶이 돌나물초무침 양배추통들깨무 침 삼치구이 김치 (749kcal)	기장밥/소라야채 죽 호박팽이국 너비아니조림 가지볶음 열갈이겉절이 근대나물 김치 (780kcal)	기장밥/달야채죽 소고기무국 닭근약조림 시금치고추장지 짐 콩나물무침 잡채전병 김치 (724kcal)
오전 간식					흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
오후 간식					미니파운드/차	와플/차	참물어빵/두유
구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단		잡곡밥 된장국 참치감자조림 도토리묵무침 수제장아찌 계란말이 김치 (723kcal)	잡곡밥 청국장 재육볶음 브로콜리흑임자 무침 콩나물무침 멸치볶음 김치 (790kcal)	잡곡밥 부대찌개 고등어구이 당면채 청경채겉절이 알감자조림 김치 (755kcal)	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 치커리유자무침 오이무침 야채튀김 김치 (777kcal)	잡곡밥 미역국 돈물고기 어묵볶음 열갈이겉절이 쌈채소+쌈장 김치 (785kcal)	잡곡밥 청국장 숯불맛닭조림 실곤약야채무침 숙주나물 두부조림 김치 (781kcal)
저녁 식단		기장밥/새우야채 죽 콩가루배추국 돈채피망볶음 새송이조림 돌나물초무침 꽃향 김치 (794kcal)	기장밥/버섯야채 죽 어묵국 하이라이스 숙갓나물 불등겉절이 가라야게 김치 (802kcal)	기장밥/호박죽 사골국 떡갈비조림 가지호박볶음 무알랭이락교무 침 근대나물 김치 (782kcal)	기장밥/소고기야 채죽 된장국 안동찜닭 병아리콩조림 열무겉절이 송무식오징어무 침 김치 (763kcal)	기장밥/새우야채 죽 김치콩나물국 소세지야채볶음 창포묵김가루무 침 무생채 죽순야채볶음 김치 (744kcal)	기장밥/달야채죽 호박새우젓국 마늘콩돈육볶음 목이버섯냉채 꼬서래기무침 계란장조림 김치 (719kcal)
오전 간식		소고기야채죽	소라야채죽	새우야채죽	깨죽	소라야채죽	버섯야채죽
오후 간식		사과꾸키/차	파운드/두유	도넛/차	과일/요플레	오뜨/차	비츠비/두유

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단		잡곡밥 복어무국 돈감자찜 양념깻잎지 불등겉절이 호박전 김치 (753kcal)	잡곡밥 콩나물국 강된장 어묵볶음 열무겉절이 쌈채소+쌈장 김치 (789kcal)	잡곡밥 바지락미역국 청경채물고기 모듬콩조림 오징어젓무침 한식잡채 김치 (782kcal)	잡곡밥 맑은파게장 순물맛닭조림 뽕두부무침 도토리묵무침 단호박튀김 김치 (758kcal)	잡곡밥 바지락미역국 계란후라이+약고 수장 무생채 콩나물무침 상추야채무침 김치 (831kcal)	잡곡밥 된장국 육두막볶이 두부숙갓무침 치커리무침 열대과일샐러드 김치 (748kcal)
저녁 식단		기장밥/새우야채 죽 된장국 오징어볶음 해초무침 시래기멸치조림 잡채전병 김치 (784kcal)	기장밥/버섯야채 죽 버섯찌개 닭강정 호박가지볶음 양배추샐러드 고들빼기무침 김치 (799kcal)	기장밥/호박죽 된장국 베이컨김치볶음 연근참깨무침 숙주나물무침 취나물볶음 김치 (791kcal)	기장밥/소고기야 채죽 우동장국 제육볶음 모듬버섯볶음 열갈이나물 건파래볶음 김치 (774kcal)	기장밥/소라야채 죽 순두부새우젓국 등그랑명난자완 스 부추겉절이 홀그레인오이무 침 고로케 김치 (802kcal)	기장밥/닭야채죽 팽이사르국 돌깨떡닭갈비 돌나물초무침 청경채겉절이 고구마맛탕 김치 (644kcal)
오전 간식		닭야채죽	깨죽	소라야채죽	흑임자죽	새우야채죽	요플레
오후 간식		통밀도넛/두유	컵과일/요거얌얌	떡/차	과일/요플레	마들렌/두유	크라운산도/두유
구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단		잡곡밥 사골무국 제육볶음 도시락김 열갈이겉절이 당면채 김치 (753kcal)	잡곡밥 된장국 야채카레 맛살냉채 오복지무침 새우튀김 김치 (811kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 순물맛물고기 등부숙야채무침 오이부추무침 쌈채소+쌈장 김치 (758kcal)	잡곡밥 김치여묵국 참치두부조림 단호박범벅 숙주나물 왕만두 김치 (756kcal)	잡곡밥 미역국 생선까스+타르타 르 실곤약야채무침 청경채겉절이 취나물볶음 김치 (832kcal)	잡곡밥 된장국 춘장닭조림 감자채볶음 열무겉절이 유부냉채 김치 (758kcal)
저녁 식단		기장밥/새우야채 죽 유부장국 돈육강정 알감자조림 파채무무침 근대나물 김치 (809kcal)	기장밥/버섯야채 죽 순두부예호박국 돌깨돈채볶음 미역초무침 콩나물무침 햄구이 김치 (784kcal)	기장밥/호박죽 나가사끼배추국 야채계란찜 마늘콩무침 열무고추장지침 파리멸치볶음 김치 (774kcal)	기장밥/소고기야 채죽 된장국 돈육숙주볶음 새송이버섯 콩조림 파채상추무침 김치 (780kcal)	기장밥/소라야채 죽 복어무국 오징어돈육볶음 콘샐러드 우열채조림 그린빈베이컨볶 음 김치 (793kcal)	기장밥/닭야채죽 닭곰탕 어묵잡채 병아리콩조림 아삭이고추무침 양파장아찌 김치 (741kcal)
오전 간식		소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
오후 간식		카스텔라/두유	훈제란/식혜	휘낭시에/차	과일/요플레	웨하스/차	촉촉한빵/두유

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단		잡곡밥 된장국 돈까스조림 죽순채야채볶음 양배추샐러드 김치 소고기야채죽 (720kcal)	잡곡밥 둘째호박국 소고기버섯소스 양념깻잎지 파채무침 김치 소라야채죽 (685kcal)	잡곡밥 새우살미역국 동태무조림 콩나물무침 땅콩조림 김치 깨죽 (680kcal)	잡곡밥 된장국 닭갈비 도토리묵무침 브로콜리참깨무 침 김치 흑임자죽 (697kcal)	잡곡밥 계란파국 유니짜장소스 묵이버섯냉채 단무지부추무침 김치 새우야채죽 (713kcal)	잡곡밥 부대찌개 돈민찌감자조림 둘째무나물 치커리무침 김치 버섯야채죽 (689kcal)
저녁 식단		기장밥 오징어무국 마파두부 뽕무침 얼갈이나물 김치 새우야채죽 (673kcal)	기장밥 콩가루배추국 김치제육볶음 얼무겉절이 숙주나물 김치 버섯야채죽 (644kcal)	기장밥 청국장 동채피망볶음 숙갓두부무침 오이무침 김치 호박죽 (654kcal)	기장밥 사골감자국 참치야채볶음 곤약조림 청경채겉절이 김치 소고기야채죽 (682kcal)	기장밥 순두부찌개 된장불고기 건파래볶음 불등겉절이 김치 소라야채죽 (640kcal)	기장밥 된장국 어묵소세지볶음 호박볶음 얼갈이시저샐러 드 김치 닭야채죽 (651kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		카스타드/요구르 드	보또/주스	후레쉬베리/요구 르트	과일푸딩	다이제핀/요구르 드	보리과자/두유

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

※ 원산지 표시 : 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

※ 알러지 유발식품 표시제

1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어

8-계, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두,

15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류, 19-잣

당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.

작성자 박자선 영양사