



## 2026년 02월 가정통신문

여느덧 겨울의 마지막 달인 2월이 되었네요. 꽃길을 여미게 되는 추위 속에서도 마음만은 봄날처럼 따뜻  
한 한 달 보내시길 바랍니다.

### ※학내소통※

- ① 설 당일 2/17(수)을 제외한 2/16(화) 2/18(목)은 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 합니다. 또한, 보호자님과 연락이 잘자 않을 경우 차량은 센터로 복귀하며, 이 경우 보호자님께서 직접 어르신을 모셔다 주시거나 모시러 오셔야 합니다.
- ④ 응급경전, 응급재심사, 인명거전만료 등으로 인해 건강보험공단 서류가 재발급되는 경우에는 반드시 센터로 연락을 주셔야 서비스가 중단되지 않고 이용하실 수 있습니다.
- ⑤ 어르신에 안전한 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 주의관리 ◆

- 처방 받은 복용 약은 되도록 1회 복용용으로 개별포장하여 센터로 발송  
(단, 약 포장지 포장에 불가한 약은 제외 ex) 온백도량 약 등
- 질병 증상과 변화에 따라 **복용 약이 변경될 경우 반드시 새로운 처방전**을 보내주시기 바랍니다.

### ※특별프로그램※

#### ■ 설 명절행사

- 2월 12일(목) 10:30~16:30 만두 빚기, 나만애 만뽕국 만들기, 노래가요 음악테라피

#### ■ 이매음(깃트)

- 2월 5일(목), 19(목) 13:30~15:30 어르신 두발 정리 및 컷트

#### ■ 음악공연

- 2월 20일(금) 14:00~15:00 글로리아연주단의 석소동 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)



1월 어르신 활동사진



〈어제가 들춰어는 글로리아 악단〉



〈즐겁고 행복한 생신 잔치〉



〈신나는 노래가요흥악태라피〉



〈말짱에 가득한 실버레크레이션〉



〈기분까지 다듬는 붓다 모먼트 이미유〉



〈'새해 복' 만왕 복주머니' 미술심리태라피〉

# ♥ 일일 생활 시간표 ♥

A+ 실버웨이 성북데이케어센터

|             | 월                                                                                                                         | 화                          | 수                          | 목                                       | 금                          | 토                          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 08:00~10:00 | 목욕서비스(남)                                                                                                                  |                            |                            |                                         |                            |                            |
|             | 목욕서비스(여)                                                                                                                  |                            |                            |                                         |                            |                            |
|             | * 정해진 목욕일정에만 목욕서비스가 제공됩니다. *                                                                                              |                            |                            |                                         |                            |                            |
|             | "뒹뒹뒹뒹 안전하게 센터 차  를 타고 생활실 도착"(오전 송영 서비스) |                            |                            |                                         |                            |                            |
| 10:00~10:30 | "오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작"<br>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<br>(개별 Work Book)                                                                                                | 미술심리테라피<br>(외부강사)          | 인지활동프로그램<br>(개별 Work Book) | 인지활동프로그램<br>(개별 Work Book)              | 실버레크리에이션<br>(외부강사)         | 인지활동프로그램<br>(개별 Work Book) |
| 12:00~13:30 | 점심 식사 (식사 도움, 투약 관리, 구강 관리) 및 휴식                                                                                          |                            |                            |                                         |                            |                            |
| 13:30~14:00 | 노래교실<br>(자체프로그램)                                                                                                          | 노래교실<br>(자체프로그램)           | 노래교실<br>(자체프로그램)           | 노래교실<br>(자체프로그램)                        | 노래교실<br>(자체프로그램)           | 노래교실<br>(자체프로그램)           |
| 14:00~15:00 | 노래가요음악테라피<br>(외부강사)                                                                                                       | 인지활동프로그램<br>(개별 Work Book) | 활짝웃음테라피<br>(외부강사)          | 틈새프로그램<br>(종이접기, 노래방, 문<br>해활동, 사회적응 등) | 아로마실버뷰티                    | 네일아트 및<br>손마사지             |
| 15:00~15:30 | 오후 간식 및 휴식                                                                                                                |                            |                            |                                         |                            |                            |
| 15:30~16:30 | 혈액순환체조<br>(멧돌체조)                                                                                                          | 두뇌튼튼체조<br>(실버체조)           | 혈액순환체조<br>(멧돌체조)           | 두뇌튼튼체조<br>(실버체조)                        | 인지활동프로그램<br>(개별 Work Book) | 혈액순환체조<br>(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 02월 식단표

2026년 02월

A+ 실버웨이 성북데이케어센터

| 구분       | 일(02.01) | 월(02.02)                                                              | 화(02.03)                                                                      | 수(02.04)                                                                    | 목(02.05)                                                                | 금(02.06)                                                               | 토(02.07)                                                                     |
|----------|----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>우거지채향국<br>삼치소금구이<br>선두부<br>참나물겉절이<br>구이김<br>백음김치<br>(737kcal)  | 잡곡밥<br>황태무국<br>제육볶음<br>고구마맛탕<br>팔채소+발장<br>유채겉절이<br>김치<br>(775kcal)            | 잡곡밥<br>관자국수<br>단호박튀김<br>도토리묵+양념장<br>얼갈이겉절이<br>간장고추장<br>(786kcal)            | 잡곡밥<br>콩나물국<br>고등어김치조림<br>마늘콩볶음<br>마카로니콘샐러드<br>식용치나물<br>김치<br>(760kcal) | 잡곡밥<br>유부무국<br>동태백달걀비<br>진미채볶음<br>꽃두부부침<br>고등대구부침<br>김치<br>(761kcal)   | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>돈육장조림<br>호박볶음<br>일본막아배부침<br>콩나물부침<br>김치<br>(784kcal)        |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>미파국<br>돈육두반장볶음<br>스크램블에그<br>콩자반<br>부추겉절이<br>김치<br>(757kcal)    | 기장밥<br>창국장<br>황갑지채볶음<br>표고근덕조림<br>브로콜리+조고추<br>장<br>양배추돌짜부침<br>김치<br>(747kcal) | 기장밥<br>두부김치국<br>달걀간장조림<br>부들머뚱볶음<br>도라지나물<br>청경채겉절이<br>김치<br>(762kcal)      | 기장밥<br>새우국찌개<br>오징어돈육볶음<br>들깨두나물<br>깻잎지<br>멸무전장부침<br>김치<br>(749kcal)    | 기장밥<br>전장국<br>비엔나야채볶음<br>모리새우부침<br>숙주나물부침<br>새호박샐러드<br>김치<br>(780kcal) | 기장밥<br>훈합무국<br>계란장조림<br>청포묵야채부침<br>견과류볶음<br>무말랭이부침<br>김치<br>(724kcal)        |
| 오전<br>간식 |          | 흑임자죽                                                                  | 새우야채죽                                                                         | 계란죽                                                                         | 소라야채죽                                                                   | 버섯야채죽                                                                  | 죽                                                                            |
| 오후<br>간식 |          | 미니파운드/수정<br>과                                                         | 요플레/바나나<br>과                                                                  | 천가지떡/청국장                                                                    | 천황/모리차                                                                  | 미니카스테라/마<br>시는요거트                                                      | 0                                                                            |
| 구분       | 일(02.08) | 월(02.09)                                                              | 화(02.10)                                                                      | 수(02.11)                                                                    | 목(02.12)                                                                | 금(02.13)                                                               | 토(02.14)                                                                     |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>닭야채조림<br>감자전<br>육개장부부침<br>양파초절임<br>김치<br>(723kcal)   | 잡곡밥<br>부대찌개<br>오징어까스+소스<br>느리버섯볶음<br>만다린샐러드<br>멸무겉절이<br>김치<br>(790kcal)       | 잡곡밥<br>건새우야채국<br>계란후라이+익고<br>후장<br>고사리볶음<br>콩나물부침<br>부생채<br>김치<br>(755kcal) | 잡곡밥<br>훈합살미파국<br>버섯잡채<br>두부조림<br>오미갈살이<br>얼갈이전장나물<br>김치<br>(777kcal)    | 잡곡밥<br>사골만두국<br>돈사태떡볶음<br>매로박전<br>동부묵부침<br>불동겉절이<br>김치<br>(785kcal)    | 잡곡밥<br>소고기무국<br>두부강정<br>파리고추볶음<br>콩나물부침<br>청경채사과부침<br>김치<br>(781kcal)        |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>오징어무국<br>미파두부<br>죽순야채볶음<br>유채전장나물<br>마늘콩장아찌<br>김치<br>(794kcal) | 기장밥<br>순두부김치국<br>미프콜조림<br>마늘콩멸치볶음<br>참나물부침<br>고춧잎부침<br>김치<br>(802kcal)        | 기장밥<br>전장국<br>상추부침<br>달걀햄버섯볶음<br>완그샐러드<br>말갈이나물<br>김치<br>(782kcal)          | 기장밥<br>너가사키배추국<br>돈채피망볶음<br>알감자조림<br>꽃향<br>김치<br>(783kcal)              | 기장밥<br>콩나물국<br>콩추백볶이<br>가지나물볶음<br>돌나물초무침<br>오복채부침<br>김치<br>(744kcal)   | 기장밥<br>맑은파게장<br>매일천병<br>편두부+양념장<br>상추겉절이<br>아삭이고추전장<br>부침<br>김치<br>(719kcal) |
| 오전<br>간식 |          | 흑임자죽                                                                  | 계란죽                                                                           | 소라야채죽                                                                       | 버섯야채죽                                                                   | 새우살야채죽                                                                 | 죽                                                                            |
| 오후<br>간식 |          | 크리스피틀/주스                                                              | 요플레/양면                                                                        | 천가지떡/굴                                                                      | 유과/익혀                                                                   | 편만두/태실주스                                                               | 케이크/오거얇얇                                                                     |

| 구분       | 밥(02.15) | 물(02.16)                                                              | 차(02.17)                                                              | 수(02.18)                                                              | 국(02.19)                                                                   | 김(02.20)                                                               | 초(02.21)                                                               |
|----------|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>떡국<br>돈민찌가지볶음<br>동태무나물<br>오이지무침<br>구이김<br>김치<br>(753kcal)      | 쌀밥                                                                    | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>훈채오리야채볶음<br>시래기멸치조림<br>시금치나물<br>무쌈<br>김치<br>(782kcal) | 잡곡밥<br>어묵우동<br>아채순경<br>면근양파조림<br>부추토마토무침<br>고추지<br>김치<br>(758kcal)         | 잡곡밥<br>복어국<br>묵찌담조림<br>고구마맛탕<br>파래김+양념장<br>새알나물겉절이<br>김치<br>(831kcal)  | 잡곡밥<br>편향국<br>우민찌두부조림<br>취나물볶음<br>콩나물무침<br>갯잎지<br>김치<br>(748kcal)      |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>돌계미떡국<br>계란말이<br>부들어묵볶음<br>곤약조림<br>치커리겉절이<br>김치<br>(744kcal)   |                                                                       | 기장밥<br>편향국<br>황경채돈불고기<br>김치전<br>공채청아피<br>불동겉절이<br>김치<br>(790kcal)     | 기장밥<br>순두부찌개<br>매추리말바섯조림<br>고구마순볶음<br>도토리묵어채우침<br>부편치무침<br>김치<br>(774kcal) | 기장밥<br>계란파국<br>파장소스<br>불판두<br>해파리냉채<br>단무지부추무침<br>김치<br>(801kcal)      | 기장밥<br>어묵국간국<br>쇠고기바섯소스<br>감자채볶음<br>이덕오이무침<br>파사이무침<br>김치<br>(759kcal) |
| 오전<br>간식 |          | 떡국                                                                    |                                                                       | 새우살야채국                                                                | 복두국                                                                        | 소라야채국                                                                  | 죽염자국                                                                   |
| 오후<br>간식 |          | 생강차/미니오반다                                                             |                                                                       | 훈제란/오미자주스                                                             | 단말랭/마시는요거트                                                                 | 과일/요플레                                                                 | 알약파이/과일주스                                                              |
| 구분       | 밥(02.22) | 물(02.23)                                                              | 차(02.24)                                                              | 수(02.25)                                                              | 국(02.26)                                                                   | 김(02.27)                                                               | 초(02.28)                                                               |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>편향국<br>만동콩달<br>새추무침<br>향년겉잎지<br>김치<br>소고기야채국<br>(648kcal)      | 잡곡밥<br>미역국<br>돈불고기<br>두반장가지볶음<br>불동겉절이<br>김치<br>소파야채국<br>(696kcal)    | 잡곡밥<br>부동향국<br>야채계란찜<br>콩나물무침<br>살근파이채무침<br>김치<br>매국<br>(672kcal)     | 잡곡밥<br>우거지해장국<br>미트볼조림<br>양배추겉절이<br>수제미국<br>김치<br>죽염자국<br>(711kcal)        | 잡곡밥<br>편향국<br>삼치조림<br>숙주나물<br>황경채겉절이<br>김치<br>새우야채국<br>(683kcal)       | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>파장소스<br>해파리냉채<br>파사이무침<br>김치<br>머스터야채국<br>(709kcal)   |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>어묵국<br>김치채국볶음<br>마늘콩볶음<br>도토리묵어채우침<br>김치<br>새우야채국<br>(681kcal) | 기장밥<br>사골감자국<br>육우묵볶음<br>돌나물초무침<br>알감이겉절이<br>김치<br>버섯야채국<br>(722kcal) | 기장밥<br>편향국<br>돈육감자조림<br>오이무침<br>얼무고추장지침<br>김치<br>호박국<br>(684kcal)     | 기장밥<br>다시마해장국<br>달걀곤파조림<br>불마국볶음<br>참포묵김가루무침<br>김치<br>소고기야채국<br>(671kcal)  | 기장밥<br>순두부찌개<br>동그양탕난자찬스<br>피떡줄기볶음<br>부추무침<br>김치<br>소파야채국<br>(708kcal) | 기장밥<br>편향국<br>오징어순대볶음<br>시금치나물<br>수제양파장아피<br>김치<br>달야채국<br>(680kcal)   |
| 오전<br>간식 |          | 요플레                                                                   | 요플레                                                                   | 요플레                                                                   | 요플레                                                                        | 요플레                                                                    | 요플레                                                                    |
| 오후<br>간식 |          | 웨하스/요구르트                                                              | 메이스/주스                                                                | 후레쉬베리/요구르트                                                            | 올리올리/부유                                                                    | 머더원/요구르트                                                               | 빅파워/부유                                                                 |

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

※ 원산지 표시 : 본육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈채오리:국내산, 모듬임(본육):국내산, 미트볼(본육,계육):국내산, 네비오니(계육,본육):국내산, 비안나(계육,본육):국내산, 해물원자:연육(인도네시아), 본육강정:국내산, 콩치(연):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/참쌀/흑미/누룽지):국내산,김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

※ 알러지유발식품표시제

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.  
작상자 박자선 영양사