



2026년 02월 가정통신문

차가운 겨울 틈 사이로 따스한 봄의 기운이 다가오는 2월입니다.

다가오는 민족대명절 설날에는 가족들과 함께 웃음이 가득한 즐거운 설 명절 보내세요.
급격한 기온변화에 감기 걸리지 않도록 가정에서도 청결과 따뜻한 옷차림에 신경써주시길 바랍니다.

실버웨이 직원 일동은 어르신 한 분 한 분을 내 부모처럼 섬기는 마음으로 사랑하고 공경하겠습니다.

♠. 전달사항

1. 설날 운영 안내

2/16(월), 2/18(수)일 정상 운영합니다.

당일 입소는 송영차량 배정이 어렵습니다. 입소를 원하시면 사전에 연락 부탁드립니다.

** 설날 당일(2/17)은 센터 휴무입니다**

2. 2월 "생신잔치" 안내

- 날짜 : 2026년 2월 11일 (수) 14:00 ~15:00

- 생신을 맞으신 어르신 : 김영화, 박정자, 이공열, 허순행 어르신

- 생신을 맞으신 어르신 가정에 개별적으로 연락을 드리도록 하겠습니다.

보호자님께서서는 축하를 위하여 편지, 영상을 보내주시면 감사하겠습니다.

3. 올해부터는 생신잔치가 양력생신으로 진행됩니다.

어르신 생신(양력)을 센터로 연락 부탁드립니다.

양력 체크가 잘못되어 생신잔치를 못해드리는 경우가 있습니다.

4. 분실 우려가 있으니 귀중품이나 현금은 센터에 가지고 오시지 않도록 당부드립니다.

♠보호자 협조 요청 사항

1. 병원진료나 개인사정으로 인하여 결석하시는 경우에는 "전월 25일"까지 미리 알려주시면 미이용 이용료(본인부담금, 식대)가 청구되지 않습니다.





2. 2월 어르신 센터 이용계획을 1월 말에 공단에 입력-보고합니다.
본인부담금이 초과하는 경우에 공단에서 보호자에게 관련 내용을 문자로 발송합니다.
본인부담금 초과를 원하지 않는 보호자님께서서는 센터로 연락하셔서 일정을 조정하실 수 있도록 협조바랍니다.

3. 등급이 연장되거나 갱신되는 경우 장기요양인정서, 표준장기요양계획서, 복지용구확인서를 반드시 센터로 보내주시길 바랍니다.

4. 어르신께서 집에서 혼자 나오시거나 집에 들어가실 경우 위험 상황이 발생할 수도 있으니, "오전/오후 송영 시 보호자와 같이 동행" 할 수 있도록 부탁드립니다.

♠ 기타 안내사항

1. 1월분 납부 금액을 고지한 「장기요양급여비용 청구명세서」가 배부될 예정이니 이용료 납부에 참고하시기 바랍니다.

- 매월 15일(공휴일 및 휴일일 경우 전날)까지 입금 부탁드립니다.
- 입금자명은 어르신 성함으로 해주시기 바랍니다.
- 계좌번호 : 국민은행 016701-04-169594 예금주 : (주)실버웨이복지법인

2. 현금영수증 발급을 원하시는 보호자님께서서는 센터로 연락부탁드립니다.

3. 센터 소식과 어르신의 생활 소식을 밴드, 블로그 등을 통해 접하실 수 있습니다.

- 밴드 <https://band.us/n/afa902L1h722Q>
- 블로그 <https://blog.naver.com/silverway3>
- 인스타그램 https://www.instagram.com/silverway_gangbuk/



외부강사 실버스포츠 프로그램 시간에 발로 줄다리기 활동을 통해 근력 향상과 주변 어르신들과 협동하고 응원하는 시간을 보내셨습니다.



올해부터 식판 배식이 아닌 직접 조리를 통해 급식을 제공하게 되었습니다.



01월 21일에는 1월 생일을 맞이하신 어르신들을 대상으로 정성이 담긴 생신잔치를 진행하였습니다. 직원들이 준비한 공연도 보시면서 어르신들에게 즐거운 하루를 선사해 드립니다.

식단표

2026년 02월

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

구분	일(02.01)	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
점심 식단		잡곡밥 된장국 파리고추달볶음 꼬시래기무침 수제장아찌 김치 소고기야채죽 (684kcal)	잡곡밥 미역국 계란후라이+약고 추장 콩나물무침 무생채 김치 소라야채죽 (712kcal)	잡곡밥 들깨호박국 하이라이스 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (733kcal)	잡곡밥 된장국 숯불맛불고기 해초무침 봄동겉절이 김치 흑임자죽 (659kcal)	잡곡밥 부대찌개 고등어구이 콩조림 열무겉절이 김치 새우야채죽 (685kcal)	잡곡밥 사골감자국 짬뽕불고기 연근조림 오복지무침 김치 버섯야채죽 (649kcal)
저녁 식단		기장밥 순두부백탕 소세지야채볶음 브로콜리초무침 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (648kcal)	기장밥 콩가루배추국 데리야끼돈감자 찜 새송이표고조림 양념깻잎지 김치 버섯야채죽 (640kcal)	기장밥 미소장국 돈까스조림 실곤약야채무침 수제피클 김치 호박죽 (693kcal)	기장밥 북어무국 닭갈비 숙주나물 시래기멸치조림 김치 소고기야채죽 (647kcal)	기장밥 미역국 소고기버섯소스 부추겉절이 청포묵야채무침 김치 소라야채죽 (682kcal)	기장밥 된장국 베이컨그린빈볶음 시금치고추장지 찜 마카로니콘샬러 드 김치 닭야채죽 (688kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		초코파이/요구르트	크라운산도/주스	밀크쌀과자/두유	과일푸딩	롤리폴리/주스	누네띠네/두유
구분	일(02.08)	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
점심 식단		잡곡밥 황태콩나물국 돈불고기 도토리묵야채무침 마늘쫄무침 김치 소고기야채죽 (658kcal)	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 숙주나물 새송이곤약조림 김치 소라야채죽 (685kcal)	잡곡밥 미역국 버섯우불고기 무생채 한식잡채 김치 새우야채죽 (677kcal)	잡곡밥 어묵국 야채카레 유부냉채 청경채겉절이 김치 깨죽 (703kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 두부돈육두루치기 부추무침 콘샬러드 김치 소라야채죽 (629kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 비벼먹는장조림 톳무침 얼갈이겉절이 김치 버섯야채죽 (687kcal)
저녁 식단		기장밥 청국장 참치야채볶음 미역줄기볶음 봄동겉절이 김치 새우야채죽 (641kcal)	기장밥 유부장국 동태무조림 호박새우젓볶음 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (668kcal)	기장밥 우거지해장국 떡갈비조림 죽순채감자볶음 수제피클 김치 호박죽 (651kcal)	기장밥 된장국 돈육야채볶음 꼬시래기무침 치커리무침 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 다시마채무국 데리야끼햄볶음 콩나물무침 시금치고추장지 찜 김치 새우야채죽 (644kcal)	기장밥 된장국 불맛제육볶음 새송이야채볶음 브로콜리흑임자 무침 김치 닭야채죽 (689kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		두부와플/요구르트	화이트하임/두유	미니도넛/요구르트	버터링/요구르트	딸기잼쿠키/두유	몽셀/요구르트

구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심 식단		잡곡밥 사골왕만두국 돈육감자찜 수제장아찌 탕평채 김치 닭야채죽 (661kcal)		잡곡밥 미역국 들깨백달걀비 얼갈이겉절이 콩조림 김치 소라야채죽 (652kcal)	잡곡밥 된장국 야채계란찜 오징어젓무무침 썩갓두부무침 김치 흑임자죽 (685kcal)	잡곡밥 미역국 강된장 콩나물무침 봄동겉절이 김치 새우야채죽 (628kcal)	잡곡밥 미소장국 청경채불고기 호박볶음 무생채 김치 버섯야채죽 (637kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 마파두부 치커리무침 청경채나물 김치 새우야채죽 (639kcal)		기장밥 김치콩나물국 돈불고기 시래기건새우조 림 김자반 김치 호박죽 (647kcal)	기장밥 호박새우젓국 돈채피망볶음 새송이연근조림 돌나물초무침 김치 소고기야채죽 (690kcal)	기장밥 파개장 소떡소떡조림 가지볶음 열무겉절이 김치 소라야채죽 (673kcal)	기장밥 비지찌개 참치야채볶음 숙주나물 그린빈볶음 김치 닭야채죽 (650kcal)
오전 간식		요플레		요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		유과/요구르트		카스타드/요구르 트	초코칩쿠키/요구 르트	엄마손파이/주스	보리과자/두유
구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심 식단		잡곡밥 된장국 안동찜닭 해초무침 양념깻잎지 김치 소고기야채죽 (648kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 두반장가지볶음 봄동겉절이 김치 소라야채죽 (696kcal)	잡곡밥 우동장국 야채계란찜 콩나물무침 실곤약야채무침 김치 깨죽 (672kcal)	잡곡밥 우거지해장국 미트볼조림 양배추샐러드 수제피클 김치 흑임자죽 (711kcal)	잡곡밥 된장국 삼치조림 숙주나물 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (683kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치 버섯야채죽 (709kcal)
저녁 식단		기장밥 어묵국 김치제육볶음 마늘쫄볶음 도토리묵야채무 침 김치 새우야채죽 (681kcal)	기장밥 사골감자국 육우떡볶이 돌나물초무침 얼갈이겉절이 김치 버섯야채죽 (722kcal)	기장밥 된장국 돈육감자조림 오이무침 열무고추장지짐 김치 호박죽 (684kcal)	기장밥 다시마채무국 달걀곤약조림 볼어묵볶음 청포묵김가루무 침 김치 소고기야채죽 (671kcal)	기장밥 순두부찌개 동그랑땡난자완 스 미역줄기볶음 부추무침 김치 소라야채죽 (708kcal)	기장밥 된장국 오징어순대볶음 시금치나물 수제양파장아찌 김치 닭야채죽 (680kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		웨하스/요구르트	에이스/주스	후레쉬베리/요구 르트	롤리폴리/두유	버터링/요구르트	빅파이/두유

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

※ 원산지 표시 : ▷ 원산지표기: 돈육:미국산, 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
*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

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

※ ✕ 식단표는 변경될 수 있습니다.

✕ 알러지유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류, 19-잣

✕ 영양사 : 이인숙(올바른)

프로그램 운영일정

2026년 02월 / 기본형

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 신체(전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	3 인지(전체) 미술 치료 테라피(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 사회(전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	4 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	5 신체(전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	6 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	7 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
8	9 신체(전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	10 인지(전체) 미술 치료 테라피(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 사회(전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	11 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 가족(전체) 생신 잔치 13:40~14:40(60분) 인지(전체) 인지,작업치료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	12 신체(전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	13 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	14 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
15	16 규정 신체(전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	17 규정	18 규정 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	19 신체(전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	20 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	21 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
22	23 신체(전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	24 인지(전체) 미술 치료 테라피(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 사회(전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	25 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	26 신체(전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	27 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	28 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)