



2026년 06월 가정통신문

밤이 가장 짧고 낮이 가장 긴 절기 “하지”가 있는 6월입니다.

급격히 더워지는 날씨에 어르신들의 건강 관리가 가장 중요합니다.

가정에서도 개인 위생, 청결, 충분한 수분섭취를 통해 컨디션 관리에 많은 관심과 협조를 부탁드립니다.

실버웨이 직원 일동은 어르신들을 부모님처럼 모시며, 존경과 사랑을 담아 따뜻한 프로그램을 제공하겠습니다.

♠ 6월 주요 전달 사항

1. 지방선거일(6월3일)운영 안내

6월 3일 수요일은 센터 정상 운영합니다.

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

2. 6월 "생신잔치" 안내

- 날짜 : 2026년 6월 17일 (수) 14:00 ~15:00

- 생신을 맞으신 어르신 : 강희덕, 신순재, 육길양, 이종락, 이현수, 정정숙, 어르신

- 생신을 맞으신 어르신 가정에 개별적으로 연락을 드리도록 하겠습니다.

보호자님께서서는 축하를 위하여 편지, 영상을 보내주시면 감사하겠습니다.

2. 올해부터는 생신잔치가 양력생신으로 진행됩니다.

어르신 생신(양력)을 센터로 연락 부탁드립니다.

양력 체크가 잘못되어 생신잔치를 못해드리는 경우가 있습니다.

3. 분실 우려가 있으니 귀중품이나 현금 등은 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. 6월 어르신 센터 이용계획을 5월 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.

5, 센터 내 외부 음식물은 반입되지 않습니다
식중독 및 배탈의 우려가 있기에 반입이 되지 않는 점 참고부탁드리겠습니다.

♠ 기타 안내사항

1. 5월분 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/





05월 한달간 어르신들의 즐겁고 건강한 센터 생활을 위해 다양한 프로그램을 제공하였습니다. 즐거운 센터 생활을 위해 노력하는 센터가 되겠습니다.



5월 8일 어버이날 행사로 어르신들께 생화 카네이션을 달아드리고, 어버이 은혜 노래를 불러 드리며 감사의 인사를 전하는 의미있는 시간을 보냈습니다.



5월 20일에는 5월 생일을 맞이하신 어르신들을 대상으로 성대한 생신잔치를 진행하였습니다. 직원들이 준비한 공연도 보시면서 어르신들에게 즐거운 하루를 선사해 드렸습니다.



식단표

2026년 06월

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		잡곡밥 바지락무국 돈불고기 양배추쌈 마늘쫀지 콩나물무침 김치 (623kcal)	잡곡밥 건새우시금치국 새우까스 & 타르타르 툇콩나물무침 모듬콩조림 고춧잎무침 김치 (617kcal)	잡곡밥 닭곰탕 & 당면 볼어묵조림 가지나물 마늘고추지 치커리유자무침 김치 (685kcal)	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 곤약표고조림 오이부추무침 김자반 김치 (664kcal)	잡곡밥 콩가루썩국 어묵잡채 멸치볶음 미역줄기볶음 땅콩조림 김치 (638kcal)	잡곡밥 미역국 닭갈비 숙주나물 새싹샐러드 구운김 김치 (640kcal)
저녁 식단		잡곡밥 순두부찌개 떡갈비아채볶음 비름나물무침 치커리유자무침 김자반 김치 (685kcal)	잡곡밥 배추된장국 참치두부조림 명엽채볶음 우엉조림 미역오이무침 김치 (627kcal)	잡곡밥 콩나물국 삼치무조림 감자샐러드 취나물볶음 무말랭이무침 김치 (655kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 계란장조림 건새우마늘쫀부 음 무짬지무침 고들빼기 김치 (671kcal)	잡곡밥 사골우거지국 연두부 & 양념장 조랑떡비엔나볶 음 부추양파무침 수제양배추피클 김치 (688kcal)	잡곡밥 청국장 해물완자전 고구마순볶음 마카로니샐러드 다짐오징어젓 김치 (659kcal)
오전 간식		흑임자죽	단호박죽	팥죽	닭죽	새우야채죽	버섯야채죽
오후 간식		두부과자 / 요플레	와플 / 두유	웨하스 / 매실주스	카스타드 / 요구르트	단팥빵 / 알로에주스	계란 / 배주스
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단		잡곡밥 소고기무국 야채카레 얼갈이겉절이 마늘쫀무침 김치 소고기야채죽 (668kcal)	잡곡밥 미소장국 제육볶음 고구마조림 홀그레인오이무 침 김치 소라야채죽 (672kcal)	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 참나물겉절이 청포묵김무침 김치 새우야채죽 (701kcal)	잡곡밥 얼갈이해장국 계란찜 오징어젓무침 썩갓나물 김치 깨죽 (631kcal)	잡곡밥 콩나물냉국 닭살곤약조림 죽순채야채볶음 무말랭이무침 김치 소라야채죽 (638kcal)	잡곡밥 된장국 고등어김치조림 비름나물 단호박범벅 김치 버섯야채죽 (661kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 메추리알곤약조 림 목이버섯냉채 시래기지짐 김치 새우야채죽 (624kcal)	기장밥 김치콩나물국 강된장 소떡소떡조림 파채무무침 김치 버섯야채죽 (708kcal)	기장밥 콩가루배추국 파인애플떡갈비 조림 매콤감자조림 청경채겉절이 김치 호박죽 (691kcal)	기장밥 버섯들깨국 오징어돈육볶음 우엉채조림 해초샐러드 김치 소고기야채죽 (659kcal)	기장밥 미역국 시래기불고기 열무겉절이 오이볶음 김치 새우야채죽 (645kcal)	기장밥 어묵국 돈까스조림 통마늘그린빈볶 음 치커리무침 김치 닭야채죽 (698kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		미니롤케익/요구 르트	미니웨이퍼/두유	과일푸딩	보리과자/주스	밤만쥬/두유	찰보리빵/요구르 트

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단		잡곡밥 된장국 두부두루치기 견과류멸치볶음 도시락김 김치 닭야채죽 (616kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육감자찜 건새우그린빈볶음 무생채 김치 깨죽 (633kcal)	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고 추장 콩나물무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (728kcal)	잡곡밥 파개장 삼치구이 유부냉채 돌나물무침 김치 흑임자죽 (653kcal)	잡곡밥 미역국 부대볶음 호박가지찜 유채나물 김치 새우야채죽 (631kcal)	잡곡밥 된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이 김치 버섯야채죽 (651kcal)
저녁 식단		기장밥 콩나물국 참치야채볶음 치커리무침 파리곤약조림 김치 새우야채죽 (640kcal)	기장밥 미소장국 닭강정 양배추샐러드 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (712kcal)	기장밥 다시마채무국 육우떡볶이 근대나물 부추무침 김치 호박죽 (702kcal)	기장밥 된장국 제육볶음 어묵조림 고시래기무침 김치 소고기야채죽 (684kcal)	기장밥 닭곰탕 오징어초무침 연근조림 동부묵야채무침 김치 소라야채죽 (664kcal)	기장밥 황태무국 안동찜닭 청경채나물 미역줄기볶음 김치 닭야채죽 (687kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		웨하스/요구르트	누네피네/두유	사브레/요구르트	야채크래커/주스	과일푸딩	오꼬시/두유
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단		잡곡밥 된장국 돈불고기 새송이연근조림 양념깻잎지 김치 소고기야채죽 (642kcal)	잡곡밥 미역국 고사리닭볶음탕 콩자반 실곤약야채무침 김치 소라야채죽 (664kcal)	잡곡밥 유부장국 짜장소스 해파리냉채 단무지무침 김치 깨죽 (735kcal)	잡곡밥 오이냉국 김치제육볶음 알감자조림 마늘쫄볶음 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 어묵국 비벼먹는장조림 도토리묵야채무침 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (694kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백달걀비 두반장가지볶음 부추겉절이 김치 버섯야채죽 (648kcal)
저녁 식단		기장밥 북어무국 마파두부 어묵볶음 열무겉절이 김치 새우야채죽 (682kcal)	기장밥 부대찌개 계란조림 양배추통들깨무침 얼갈이나물 김치 버섯야채죽 (721kcal)	기장밥 된장국 소고기야채볶음 숙주장아찌 치커리무침 김치 호박죽 (695kcal)	기장밥 청국장 돈채피망볶음 비름나물 삼색겨자채 김치 소고기야채죽 (640kcal)	기장밥 안매운감자탕 비엔나야채볶음 썩갠나물 병아리콩조림 김치 소라야채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 미트볼조림 양배추당근라페 시래기지짐 김치 닭야채죽 (725kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		쿠키다스케이크/ 요구르트	크리스피롤/두유	평리수/요구르트	크라운산도/두유	와플/요구르트	쿠키/주스

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단		잡곡밥 배추샤브국 돈민찌파리조림 무생채 도시락김 김치 소고기야채죽 (661kcal)	잡곡밥 도토리묵냉국 김치닭볶음탕 양배추통들깨무 침 유채나물 김치 소라야채죽 (675kcal)				
저녁 식단		기장밥 된장국 소고기버섯소스 해초무침 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (704kcal)	기장밥 미역국 동태조림 탕평채 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (691kcal)				
오전 간식		요플레	요플레				
오후 간식		뽕또/요구르트	쌀과자/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(계약,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 06월 / 기본형

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

[illegible]

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)

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)

--	--	--	--	--	--