

2026년 07월 가정통신문

본격적인 여름이 시작되는 7월입니다.

여름철은 식중독, 냉방병, 감기 등 건강을 위협하는 요인이 많아 어르신들의 건강에 더욱세심한 주의가 필요한 때입니다. 어르신들이 매일 쾌적하게 생활하기 위하여 가정에서도매일 샤워 후 깨끗한 옷을 입으시도록 따뜻한 협조를 부탁드립니다.

저희 실버웨이 직원 일동은 어르신들을 내 부모님처럼 모시며, 언제나 존경과 사랑을 담아 따뜻하고 유익한 프로그램을 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.
무더운 여름, 가족 모두 건강 유의하시기 바랍니다.

♠ 7월 주요 전달 사항

1. 제헌절(7월 17일) 센터 정상 운영 안내

7월 17일 금요일은 센터를 정상운영합니다. 당일 입소신청 송영차량 배차가 어렵습니다.

입소를 원하시는 보호자님께서는 원활한 차량 운행 조율을 위해 사전에 연락 부탁드립니다.

2. 7월 "생신잔치" 안내

- 날짜 : 2026년 7월 22일 (수) 14:00 ~15:00

- 생신을 맞으신 어르신 : 강금자, 김차필, 신순재, 신정치, 육길양, 이현수, 조영숙어르신

- 생신을 맞으신 어르신 가정에 개별적으로 연락을 드리도록 하겠습니다.

보호자님께서서는 축하를 위하여 편지, 영상을 보내주시면 감사하겠습니다.

** 올해부터 어르신 생신잔치는 '양력생신'으로 진행됩니다.

- 양력 날짜 오류로 생신잔치를 놓치는 경우가 없도록, 어르신의 정확한 양력 생신 날짜를 센터로 알려주시기 바랍니다. 어르신들의 기쁜 날을 빠짐없이 축하해 드릴 수 있도록 적극적인 협조 부탁드립니다.

3. 분실 우려가 있어 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. 8월 어르신 센터 이용계획을 7월 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, 복지요구확인서를 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. 6월분 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>



안전하고 쾌적한 센터 이용을 위해 6월 4일 센터 전체 소독을 진행하였습니다. 앞으로도 안전한 시설 관리를 유지하도록 노력하겠습니다.



6월 한달 간 어르신들의 즐겁고 건강한 센터 생활을 위해 다양한 프로그램을 제공하였습니다. 즐거운 센터 생활을 위해 노력하는 센터가 되겠습니다.



지난 17일, 6월 생신을 맞이하신 어르신들을 모시고 성대한 생신잔치를 열었습니다. 직원들이 준비한 공연도 보시면서 어르신들에게 즐거운 하루를 선사해 드렸습니다.

식단표

2026년 07월

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				잡곡밥 미역오이냉국 돈육콩나물두루 치기 취나물볶음 천사채샐러드 짜사이무침 김치 (719kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 생선까스 토란대볶음 오복지무침 고들빼기무침 김치 (688kcal)	잡곡밥 육개장 연두부 & 양념장 멸치볶음 오이부추무침 마카로니샐러드 김치 (695kcal)	잡곡밥 북어채무국 오징어돈육볶음 쌈다시마 & 초장 콩나물무침 땅콩조림 김치 (676kcal)
저녁 식단				잡곡밥 콩비지찌개 계란장조림 청포묵무침 야채겉절이 구이김 김치 (703kcal)	잡곡밥 미역국 닭고기짜장조림 숙주겨자채 치커리유자무침 김자반 김치 (674kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 어묵잡채 오이도라지무침 고추절임 양배추콘샐러드 김치 (642kcal)	잡곡밥 바지락무국 돈육장조림 호박전 얼갈이겉절이 양파장아찌 김치 (670kcal)
오전 간식				흑임자죽	브로콜리소라죽	깨죽	옥수수죽
오후 간식				스틱채소 / 요플레	제철과일	저당보리과자 / 고소한두유	팝콘 / 요거얌얌
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단		잡곡밥 된장국 김치제육볶음 툇무침 청경채겉절이 김치 소고기야채죽 (686kcal)	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (638kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 동부묵김가루무 침 파채무침 김치 새우야채죽 (712kcal)	잡곡밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살파리조림 김치 깨죽 (725kcal)	잡곡밥 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘쫀고추장무 침 김치 소라야채죽 (687kcal)	잡곡밥 우거지해장국 소세지계찜볶음 콩자반 치커리무침 김치 버섯야채죽 (639kcal)
저녁 식단		기장밥 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 김치 새우야채죽 (671kcal)	기장밥 어묵국 불고기푹찜 고구마조림 홀그레인오이무 침 김치 버섯야채죽 (705kcal)	기장밥 시래기국 동그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 김치 호박죽 (684kcal)	기장밥 오징어무국 돈육강정 코울슬로 얼갈이겉절이 김치 소고기야채죽 (717kcal)	기장밥 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 죽순야채볶음 김치 새우야채죽 (655kcal)	기장밥 감자양파국 돈육야채볶음 호박조림 우무묵무침 김치 닭야채죽 (649kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		찰떡쿠키/요구르 트	밀크웨이퍼/두유	마들렌/요구르트	보리과자/주스	미니사과쿠키/두 유	미니롤케이크/요 구르트

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단		잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치 닭야채죽 (668kcal)	잡곡밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (682kcal)	잡곡밥 뼈없는감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 김치 소라야채죽 (743kcal)	잡곡밥 목사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (652kcal)	잡곡밥 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 김치 새우야채죽 (671kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치 버섯야채죽 (653kcal)
저녁 식단		기장밥 미역국 닭살감자조림 동부묵무침 양배추홀그레인 무침 김치 새우야채죽 (670kcal)	기장밥 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 김치 버섯야채죽 (713kcal)	기장밥 사골국 콩치캔김치조림 우영채볶음 근대나물 김치 호박죽 (674kcal)	기장밥 다시마채무국 돈불고기 마늘쫄면치볶음 수제양파장아찌 김치 소고기야채죽 (669kcal)	기장밥 황태계란국 베이컨야채볶음 양념깻잎지 오이무침 김치 소라야채죽 (665kcal)	기장밥 미소장국 돈까스조림 꼬시래기무침 치커리무침 김치 닭야채죽 (705kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		버터링/요구르트	쿠키/두유	에이스/요구르트	야채크래커/주스	웨하스/요구르트	미니팬케익/두유
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단		잡곡밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치 소고기야채죽 (655kcal)	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치 소라야채죽 (740kcal)	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치 깨죽 (645kcal)	잡곡밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치 흑임자죽 (682kcal)	잡곡밥 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치 새우야채죽 (774kcal)	잡곡밥 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치 버섯야채죽 (663kcal)
저녁 식단		기장밥 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (728kcal)	기장밥 바지락미역국 숯불맛닭조림 피망야채볶음 마늘쫄무침 김치 버섯야채죽 (683kcal)	기장밥 아욱국 고추장불고기 우무묵무침 그린빈건새우볶음 김치 호박죽 (681kcal)	기장밥 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 김치 소고기야채죽 (693kcal)	기장밥 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 김치 소라야채죽 (707kcal)	기장밥 토란국 돈육숙주볶음 파리조림 오이지무침 김치 닭야채죽 (651kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		미니카스테라/요구르트	포테이토초코/주스	카스타드/요구르트	엄마손파이/두유	과일푸딩	랑그드샤/두유

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단		잡곡밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치 소고기야채죽 (675kcal)	보리밥 콩나물국 계란후라이+약고 추장 열무겉절이 무생채 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치 깨죽 (683kcal)	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 꼬시래기무침 치커리무침 김치 흑임자죽 (657kcal)	잡곡밥 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (687kcal)	
저녁 식단		기장밥 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 김치 새우야채죽 (692kcal)	기장밥 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (648kcal)	기장밥 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘쫄무침 김치 호박죽 (688kcal)	기장밥 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기초무침 도토리묵무침 김치 소고기야채죽 (706kcal)	기장밥 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 김치 소라야채죽 (653kcal)	
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	
오후 간식		유자치즈과자/요 구르트	롤리폴리/두유	휘낭시에/요구르 트	크리스피롤/주스	쿠키/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 07월 / 기본형

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

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

26

27

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)

28

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)

29

신체(전체) 스포츠레크레이션(외부)
10:40~11:40(60분)(외)
인지(전체) 인지,작업치료
13:40~14:40(60분)
인지(전체) 인지,작업치료
15:00~16:00(60분)
신체(전체) 실버체조
16:00~17:00(60분)

30

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)

31

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)