

2026년 09월 가정통신문

어느덧 무더위가 물러가고 결실의 계절 9월이 찾아왔습니다.

민족 최대의 명절 한가위를 맞아 보호자님 가정에 건강과 풍요로움이 가득하시기를 진심으로 기원합니다.

아침저녁으로 일교차가 큰 환절기인 만큼, 어르신들께서 감기 등 건강에 이상이 없으시도록 더욱 세심하게 살피겠습니다. 저희 실버웨이 직원 일동은 늘 어르신을 내 부모, 내 가족처럼 정성과 사랑으로 모실 것을 약속드립니다.

♠. 전달사항

1. 추석 연휴 센터 운영 안내

- 9월 25일(금)[추석당일] : 센터를 운영하지 않습니다.
 - 9월 24일(목), 9월 26일(토)는 정상운영합니다.
- 당일 입소는 송영차량 배차가 어렵습니다. 입소를 원하시면 사전에 연락 부탁드립니다.

2. 9월 "생신잔치" 안내

- 날짜 : 2026년 9월 9일 (수) 14:00 ~15:00
 - 생신을 맞으신 어르신: 김정숙,김진향,김형철,나금숙,염귀근,이백순,이영옥,오윤관 어르신
 - 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. 10월 어르신의 센터 이용계획을 9월 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. 8월분 납부 금액을 고지한 「장기요양급여비용 청구명세서」가 배부될 예정이니 이용료 납부에 참고하시기 바랍니다.
※ 입금 시 안내받으신 계좌번호를 잘 확인하시고 입금해주시길 부탁드립니다.
 - 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.

- 블로그 <https://blog.naver.com/silverway3>
- 인스타그램 https://www.instagram.com/silverway_gangbuk/



8월 11일, 생신을 맞이하신 3층 어르신들을 모시고 성대한 생신잔치를 열어 즐겁고 뜻깊은 하루를 선물해 드렸습니다.



8월 12일, 6층 어르신들의 생신을 맞아 모두가 함께 축하하는 따뜻하고 풍성한 생신잔치를 열었습니다. 어르신들께 웃음과 행복이 가득한 특별한 하루를 선물해 드렸습니다.



어르신들의 건강하고 쾌적한 생활 환경을 위해 지난 8월 5일 센터 전 구역 소독 및 방역 작업을 완료하였습니다. 앞으로도 늘 청결하고 안전한 센터 환경을 유지하도록 정성을 다하겠습니다.



8월 토요일마다 진행된 산림치유 프로그램에서는 반짝이는 자개 키팅 만들기와 싱그러운 자연물 촉감 체험 및 그리기를 함께했습니다. 어르신들께서 자연의 감촉을 느끼고 옛 추억을 나누며, 얼굴 가득 환한 미소를 지으시는 뜻깊은 시간이었습니다.

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

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

20	21 신체기능 (전체) 레크레이션(외부) [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지,작업치료 [인지] 13:40~14:40(60분) 신체기능 (전체) 신체, 족욕&물리치료 [신체] 15:00~16:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 16:00~17:00(60분)	22 인지기능 (전체) 미술 치료 테라피(외부) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 사회적응 (전체) 세상뉴스 [사회] 13:40~14:40(60분) 신체기능 (전체) 신체, 족욕&물리치료 [신체] 15:00~16:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 16:00~17:00(60분)	23 신체기능 (전체) 스포츠레크레이션(외부) [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지,작업치료 [인지] 13:40~14:40(60분) 신체기능 (전체) 신체, 족욕&물리치료 [신체] 15:00~16:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 16:00~17:00(60분)	24 추석 신체기능 (전체) 실버스포츠(외부) [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지,작업치료 [인지] 13:40~14:40(60분) 신체기능 (전체) 신체, 족욕&물리치료 [신체] 15:00~16:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 16:00~17:00(60분)	25 추석	26 추석 인지기능 (전체) 인지,작업치료 [인지] 10:40~11:40(60분) 놀이치료 (전체) 놀이치료 [신체] 13:40~14:40(60분) 신체기능 (전체) 신체, 족욕&물리치료 [신체] 15:00~16:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 16:00~17:00(60분)
27	28 신체기능 (전체) 레크레이션(외부) [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지,작업치료 [인지] 13:40~14:40(60분) 신체기능 (전체) 신체, 족욕&물리치료 [신체] 15:00~16:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 16:00~17:00(60분)	29 인지기능 (전체) 미술 치료 테라피(외부) [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 사회적응 (전체) 세상뉴스 [사회] 13:40~14:40(60분) 신체기능 (전체) 신체, 족욕&물리치료 [신체] 15:00~16:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 16:00~17:00(60분)	30 신체기능 (전체) 스포츠레크레이션(외부) [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지,작업치료 [인지] 13:40~14:40(60분) 신체기능 (전체) 신체, 족욕&물리치료 [신체] 15:00~16:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 16:00~17:00(60분)			

식단표

2026년 09월

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			잡곡밥 얼갈이된장국 돈육가지볶음 청포묵무침 고춧잎무침 양배추콘샬레드 김치 (680kcal)	잡곡밥 새우젓콩나물국 생선까스 & 타르타르 우영조림 실곤약야채무침 오복지무침 김치 (712kcal)	잡곡밥 근대된장국 이면수구이 건새우마늘쫀북 음 참나물무침 그린샐러드 & 콘드레싱 김치 (673kcal)	잡곡밥 들깨미역국 계란후라이 & 고추장 콩나물무침 호박당근나물 열무김치 *후식과일* (656kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 돈불고기 양배추쌈 & 쌈장 부추양파무침 마카로니샐러드 김치 (652kcal)
저녁 식단			잡곡밥 바지락무국 어묵잡채 곤약감자조림 치커리유자무침 궁채장아찌 김치 (695kcal)	잡곡밥 유채된장국 코다리무조림 호박전 숙주나물 고들빼기나물 김치 (654kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육두부조림 쌈다시마 & 초장 명엽채볶음 무말랭이무침 김치 (644kcal)	잡곡밥 계란국 콩치김치조림 검은깨묵무침 부추무침 김자반 백김치 (695kcal)	잡곡밥 호박두부된장국 계란말이 도토리묵 & 양념장 콩나물무침 마늘쫀지 김치 (671kcal)
오전 간식			계란죽	팔죽	흑임자죽	참치죽	깨죽
오후 간식			치즈빵 / 요거암얌	콩도넛 / 매실차	호떡 / 둥글레차	곡물과자 / 두유	단호박편빵 / 아침햇살
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약조림 해초무침 김치 소고기야채죽 (667kcal)	잡곡밥 우동장국 야채카레 단무지무침 치커리무침 김치 소라야채죽 (710kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 양념깻잎지 콩나물야채무침 김치 새우야채죽 (693kcal)	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 고구마조림 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (688kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 죽순채야채볶음 꼬시래기무침 김치 소라야채죽 (645kcal)	잡곡밥 계란국 참치야채볶음 호박조림 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (662kcal)
저녁 식단		기장밥 콩나물국 소세지어묵볶음 그린빈볶음 무생채 김치 새우야채죽 (684kcal)	기장밥 감자양파국 돈채피망볶음 청경채겉절이 오이참깨무침 김치 버섯야채죽 (674kcal)	기장밥 청국장 닭떡볶이 마늘쫀볶음 올방개묵김무침 김치 호박죽 (671kcal)	기장밥 북어두부국 오징어무조림 양배추통들깨무 침 부추겉절이 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 홍합무채국 동그랑땡난자완 스 감자조림 오이지무침 김치 새우야채죽 (687kcal)	기장밥 미역국 돈육새송이조림 삼색겨자채 고추장열무지침 김치 닭야채죽 (675kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		웨하스/요구르트	쌀과자/두유	한입카스테라/요 구르트	과일푸딩	롤리폴리/주스	곡물쿠키/요구르 트

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단		잡곡밥 사골국 시래기돈불고기 멸치견과류볶음 수제장아찌 김치 닭야채죽 (680kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 김치닭볶음탕 가지야채볶음 동부묵무침 김치 깨죽 (685kcal)	보리밥 미역국 계란후라이+약고 추장 열무겉절이 콩나물무침 김치 소라야채죽 (725kcal)	잡곡밥 된장국 너비아니조림 브로콜리초무침 오이무침 김치 흑임자죽 (675kcal)	잡곡밥 콩나물국 강된장 얼갈이겉절이 무생채 김치 새우야채죽 (703kcal)	잡곡밥 김치국 육우떡볶이 양배추김가루무 침 부추무침 김치 버섯야채죽 (659kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 부대볶음 우영조림 코울슬로 김치 새우야채죽 (646kcal)	기장밥 미소국 오징어당면볶음 병아리콩조림 무짬지무침 김치 버섯야채죽 (671kcal)	기장밥 어묵국 우민짜감자조림 배추나물 삼색겨자채 김치 호박죽 (684kcal)	기장밥 버섯팽이국 제육볶음 곤약조림 툇무침 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 고추장찌개 동태조림 어묵볶음 적채쪽파무침 김치 소라야채죽 (682kcal)	기장밥 된장국 햄감자짜글이 파리조림 콘샐러드 김치 닭야채죽 (680kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		치즈크레페과자/ 요구르트	딸기쿠키/두유	카스타드/요구르 트	보리과자/주스	마가렛트/요구르 트	후렌치파이/두유
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		잡곡밥 된장국 제육볶음 유부곤약조림 도시락김 김치 소고기야채죽 (637kcal)	잡곡밥 다시마채무국 두부조림 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치 소라야채죽 (677kcal)	잡곡밥 계란국 짜장소스 단무지무침 양장피냉채 김치 깨죽 (710kcal)	잡곡밥 토란국 조기구이 한식잡채 콩나물무침 김치 흑임자죽 (722kcal)		잡곡밥 청국장 갈비맛불고기 미역줄기볶음 양파장아찌 김치 버섯야채죽 (683kcal)
저녁 식단		기장밥 오징어짬뽕국 소고기버섯소스 브로콜리초무침 오복지무침 김치 새우야채죽 (701kcal)	기장밥 하얀파개장 쌈장닭갈비 오이무침 도토리묵무침 김치 버섯야채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 돈불고기 모듬버섯볶음 실곤약야채무침 김치 호박죽 (683kcal)	기장밥 미역국 닭강정 마늘쫄면새우볶 음 락교무침 김치 소고기야채죽 (735kcal)		기장밥 어묵국 베이컨김치볶음 청포묵무침 무생채 김치 닭야채죽 (714kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레		요플레
오후 간식		미니롤케익/요구 르트	크리스피롤/두유	휘낭시에/요구르 트	유과/요구르트		과일푸딩

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		잡곡밥 미역국 돈불고기 숙주나물 양념깻잎지 김치 소고기야채죽 (682kcal)	잡곡밥 우동장국 돈까스조림 수제피클 근대나물 김치 소라야채죽 (705kcal)	잡곡밥 된장국 고등어조림 미역줄기볶음 오이무침 김치 깨죽 (657kcal)			
저녁 식단		기장밥 콩나물국 두부두루치기 부추겉절이 버섯야채볶음 김치 새우야채죽 (629kcal)	기장밥 우거지해장국 참치야채볶음 브로콜리흑임자 무침 토트무침 김치 버섯야채죽 (673kcal)	기장밥 황태무국 돈육감자찜 알새우호박볶음 얼갈이겉절이 김치 호박죽 (648kcal)			
오전 간식		요플레	요플레	요플레			
오후 간식		와플/요구르트	밤만쥬/두유	초코파이/요구르트			

※ 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)