

<건강정보 : 노인윤리 지침 및 인권>

◆ 노인인권

- 노인 인권은 노인이 인간답게 노후 생활을 영위할 수 있는 권리로, 존엄·자유·평등을 보장하고 차별 없이 안전하게 살 권리를 말한다. 유엔 '노인을 위한 유엔원칙'은 독립·참여·돌봄·자아실현·존엄을 제시하며, 노인의 존엄·신념·욕구와 사생활을 존중받아야 함을 명시한다.

◆ 노인 권리 보호를 위한 윤리강령

- 시설 운영자, 종사자, 동료 생활 노인, 가족, 지역사회 등 노인복지시설에서의 보호 서비스와 관련된 모든 자는 '시설 생활 노인의 권리 선언'에 포함된 기본적 권리를 보장하고, 인간다운 생활을 보장하기 위하여 다음과 같이 행동해야 한다.

1. 노인은 존엄한 존재로 대우받을 권리가 있다.

- 노인은 의사에 반(反)하는 어떠한 노동도 시켜서는 안 되고, 노인이 시민으로서 갖는 권리를 완전히 행사할 수 있도록 어떠한 차별, 감금, 방해, 강압 또는 보복해서는 안 된다.

2. 질 높은 서비스를 받을 권리.

- 노인의 삶의 질을 증진하고, 잔존능력을 유지하고 자립 능력을 고양하기 위한 질 높은 전문적 수발과 서비스를 제공하여야 하고, 정기적인 상담을 통해 노인의 개별적 욕구와 선호, 기능 상태를 고려하여 개별화된 서비스와 수발 계획을 수립하고 이를 적극적으로 이행해야 한다.

3. 가정과 같은 환경에서 생활할 권리.

- 시설은 안전하고 깨끗하며 가정과 같은 환경을 제공하여야 하고, 공간 내에서 개별적인 수납공간을 제공하고 노인의 위생 관리에 빈틈없이 해야 한다.

4. 신체적 제한을 받지 않을 권리.

- 생활 노인 또는 종사자 등의 생명이나 신체에 위험을 초래할 가능성이 높거나, 대체할 만한 간호나 수발 방법이 없는 등의 긴급하거나, 어쩔 수 없는 경우를 제외하고는 노인의 의사에 반(反)하는 신체적 제한을 해서는 안 된다. 일시적으로 제한할 때도 노인의 상황, 신체적으로 제한할 수밖에 없는 사유에 대하여 자세히 기록하고, 본인 또는 가족에게 사실을 통지해야 한다.

5. 사생활 및 비밀 보장에 대한 권리.

- 노인의 질병, 통신, 가족 등과 같은 어르신의 사생활에 관한 정보나 기록 등의 사생활을 보장해야 한다.

6. 통신의 자유에 대한 권리.

- 노인은 자유롭게 전화하고, 우편물을 발송할 수 있어야 하며, 노인의 우편물을 개봉하지 않는 등 개인적 통신의 권리를 최대한 보장한다.

7. 정치, 문화, 종교적 신념의 자유에 대한 권리.

- 노인의 정치적 이념을 존중하고, 투표 등의 정치적 권리행사에 부당한 영향력을 행사해서는 아니 되고, 특정 종교 행사 참여의 강요 등 종교적 신념의 변화를 목적으로 부적절한 영향력을 행사해서는 안 된다.

8. 소유 재산의 자율적 관리에 대한 권리.

- 노인 개인 소유의 재산과 소유물은 갖거나 이용할 권리를 최대한 보장하고, 이를 스스로 관리할 수 있는 권리를 보장하여야 한다.

9. 불평의 표현과 해결을 요구할 권리.

- 노인이나, 가족에 대해 제기된 불평을 즉각적으로 해결하는 조치를 해야 하고, 노인이나 가족이 불평을 제기했다는 이유로 노인에게 차별적 처우나 불이익을 주어서는 안 된다.

10. 시설 내외부 활동 참여의 자유와 권리.

- 시설 내의 자발적 모임이나 다른 노인과 사귀고 의사소통할 수 있는 권리를 보장해야 한다.

11. 정보 접근과 자기 결정권 행사의 권리.

- 노인의 이상 반하는 전원 또는 퇴소를 해서는 안 되며, 불가피한 경우 전원 또는 퇴소 시 그 사유를 통보하고 의사결정에 노인 또는 가족을 참여시켜야 한다. 노인의 의식주, 보건·의료서비스, 여가 활용 등 개인의 삶에 영향을 미치는 모든 부분에서 자기 결정권을 행사할 수 있도록 해야 한다.

2026년 2월 가정통신문



웃음 가득한 설 명절 보내시길 바랍니다

설 명절 휴무 안내

토 일 월 화 수 목 금

14 15 16 17 18 19 20

정상 운영

설 연휴 기간

정상 운영



구립 창5동데이케어센터

☎ 전화 ☎

* KakaoTalk 플러스친구 *

[사 무 실] 02-995-9119

[송영차량] ① 010-6765-9118

② 010-2412-9117



☼ 월간프로그램일정

구분	요일		월	화	수	목	금	구분	요일		토
	시간								시간		
오전	07:30~09:00	1차·2차 이동서비스 및 케어						오전	08:00~09:30	이동서비스 및 케어	
	09:00~10:00	3차·4차 이동 서비스 / 직접 내방, TV시청, 오전간식, 바이탈 체크							09:30~10:00	TV시청, 오전간식, 바이탈 체크	
	10:00~10:30	<현실인식훈련 / 운동요법> ①명찰달기, ②인사/출석 부르기, ③지남력 훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기							10:00~10:30	①명찰달기, ②인사/출석, ③지남력훈련, ④생활체조운동, ⑤박수치기, ⑥현실인식 및 운동요법	
	10:30~11:30	세상과 소통하기	맷돌체조	인지미술	사회적응 훈련	음악감상	10:30~11:30		화상요법		
	11:30~12:00	위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동							11:30~12:00	위생관리(손 씻기)	
오후	12:00~13:00	점심식사, 구강관리(세안)						오후	12:00~13:00	점심식사, 구강관리(세안)	
	13:00~14:30	휴식(TV시청) / 여가선용 / 물리치료 (월·화·목·금 13:00~14:30 / 수 13:00~14:00) [화요일 : 손톱관리]							13:00~14:00	특별활동	
	14:30~15:30	실버 베하스 기억친구 프로젝트	토탈공예	전통마당	원예요법	뇌건강웃음 체조 실버베하스	14:00~15:00		물리치료		
	15:30~16:00	오후간식 / 연하장애예방운동 / 휴식 / 목욕서비스 제공 : 월요일(15:30~16:00) 수요일(15:00~16:00)							15:00~15:30	오후간식	
	16:00~17:00	실버베하스	토탈공예	스트레칭 체조	메타인지	기억친구 프로젝트	15:30~16:00		바이탈체크 / 휴식		
	16:00~17:00								16:00~17:00	이동서비스 / 센터마무리	
야간	17:00~17:30	바이탈체크 / 휴식시간 위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동 / 저녁식사						비고			
	17:30~18:20	1차 이동서비스 / 바이탈체크 / 구강관리(세안)									
	18:20~18:50	지필활동	소근육활동	정서 다스리기	실버요가	인지 작업요법					
	18:50~20:00	휴식(TV시청) / 물리치료(19:00~19:40) / 2차·3차 이동서비스									
	20:00~22:00	4차 이동서비스 / 센터마무리									

* 센터운영사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

☼ 안내글 및 센터소식

- 2월 토요일 운영일은 7일, 14일, 21일, 28일입니다.
- 2월 16일(월), 17일(화) '설날연휴'는 센터 휴무일이므로 이용시 참고해주시기 바라며, 18일(수)는 정상운영합니다. 결석예정 어르신은 미리 일정 공유해주시기 바랍니다.
- 2월 11일(수) '명절행사'가 진행될 예정입니다.
- 안전한 단체생활을 위하여 센터 내에서는 매일 철저히 소독을 실시하고 있습니다.
- 우리 센터에서는 어르신들께서 안전하게 센터 생활을 하실 수 있도록 더욱더 노력하겠습니다. 가정 내에서도 어르신들의 건강에 더욱더 유의하여주시고 어르신의 개인위생(손씻기 등)을 철저히 해주시기 바랍니다.
- 이용료 납부일은 매달 20일까지입니다. 센터의 원활한 운영을 위하여 미납된 2026년 1월분 이용료를 조속한 시일 내에 납부해주시면 감사하겠습니다.
- 운전기사/기사양반/아저씨/아줌마(x) → 요양보호사/간호조무사/사회복지사/선생님(o) 호칭이 어색하거나 혼란스러우시면 '선생님'으로 일괄 사용하셔도 좋습니다. 센터 종사자 일동 또한 '어르신', '보호자님' 호칭을 준수하며 어르신 존중을 위해 지속적으로 노력하겠습니다.

(개인사진)

[인지미술 - 부엉이 표현하기]

[전통마당 - 컵난타 리듬타기]

[토탈공예 - 조각보 액자 만들기]

[원예요법 - 꽃꽂이 작업 활동]

기준일 : 2026.01.09.

성 함	체 중	혈 당	체 온	혈 압	맥 박

* 저희 센터는 08시 ~ 22시까지 야간운동을 실시하고 있으니 많은 이용바랍니다.

* 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다.

[2026년 2월 창5동데이케어센터 식단표]

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

☐ 아래 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

☐ 원산지: 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, 오징어칠레산, 동태-러시아산, 가자미-미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고춧가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

식사제공시 '밥' 대신 '죽'으로 희망하는 어르신은 최소 2일전에는 별도 신청해 주시기 바랍니다.

영양사 한주미

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 파리고추닭볶음 고시래기무침 수제장아찌 멸치볶음 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 무생채 시금치나물 김치	잡곡밥/깨죽 들깨호박국 하이라이스 어묵볶음 얼갈이겉절이 짜사이무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 된장국 숯불맛불고기 해초무침 봄동겉절이 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/새우야채죽 부대찌개 고등어구이 콩조림 열무겉절이 오징어젓무무침 김치	잡곡밥/버섯야채죽 사골감자국 짬뽕불고기 연근조림 오복지무침 근대나물 김치
열량	748	829	833	717	758	794
오후간식	초코파이/요구르트	계절과일/요구르트	밀크쌀과자/두유	계절과일/요구르트	롤리폴리/주스	쿠키/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 순두부백탕 소세지야채볶음 브로콜리초무침 청경채겉절이 잡채전병 김치	기장밥/버섯야채죽 콩가루배추국 데리야끼돈감자찜 새송이표고조림 양념깻잎지 파채상추무침 김치	기장밥/호박죽 미소장국 돈까스조림 실곤약야채무침 수제피클 유부주머니 김치	기장밥/소고기야채죽 북어무국 닭갈비 숙주나물 시래기멸치조림 감자튀김 김치	기장밥/소라야채죽 미역국 소고기버섯소스 부추겉절이 청포묵야채무침 맛살야채볶음 김치	-
열량	784	740	793	774	780	
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 황태콩나물국 돈불고기 도토리묵야채무침 마늘종무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/소라야채죽 된장국 닭볶음탕 숙주나물 새송이곤약조림 연두부+양념장 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 버섯우물고기 무생채 한식잡채 고구마조림 김치	잡곡밥/깨죽 어묵국 야채키레 유부냉채 청경채겉절이 치킨너겟 김치	잡곡밥/소라야채죽 콩가루배추국 두부돈육두루치기 부추무침 콘샐러드 들기름막국수 김치	잡곡밥/버섯야채죽 호박새우젓국 비벼먹는장조림 톳무침 얼갈이겉절이 김말이장정 김치
열량	758	785	776	803	792	778
오후간식	두부와플/요구르트	계절과일/요구르트	미니도넛/요구르트	계절과일/요구르트	딸기잼쿠키/두유	몽쉘/요구르트
저녁	기장밥/새우야채죽 청국장 참치야채볶음 미역줄기볶음 봄동겉절이 계란말이 김치	기장밥/버섯야채죽 유부장국 동태무조림 호박새우젓볶음 열무겉절이 돌나물초무침 김치	기장밥/호박죽 우거지해장국 떡갈비조림 죽순채감자볶음 수제피클 세발나물무침 김치	기장밥/소고기야채죽 된장국 돈육야채볶음 고시래기무침 치커리무침 병아리콩조림 김치	기장밥/새우야채죽 다시마채무국 데리야끼햄볶음 콩나물무침 시금치고추장지짐 삼색겨자채 김치	-
열량	748	768	751	784	744	

[2026년 2월 창5동데이케어센터 식단표]

날짜	16(월)	17(화) 설날	18(수)정상운영	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식			요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심			잡곡밥/소라야채죽 미역국 들깨밥갈비 얼갈이겉절이 콩조림 알감자조림 김치	잡곡밥/흑임자죽 된장국 야채계란찜 오징어젓무침 숙갓두부무침 취나물볶음 김치	잡곡밥/새우야채죽 미역국 강된장 콩나물무침 봄동겉절이 멸치볶음 김치	잡곡밥/버섯야채죽 미소장국 청경채불고기 호박볶음 무생채 고구마조림 김치
열량			752	785	728	737
오후간식			카스타드/요구르트	계절과일/요구르트	엄마손파이/주스	보리과자/두유
저녁			기장밥/호박죽 김치콩나물국 돈불고기 시래기건새우조림 김자반 쌈채소+쌈장 김치	기장밥/소고기야채죽 호박새우젓국 돈채피망볶음 새송이연근조림 돌나물초무침 홀그레인오이무침 김치	기장밥/소라야채죽 파개장 소떡소떡조림 가지볶음 열무겉절이 마늘쫀무침 김치	-
열량			747	759	737	
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	요플레	요거얌얌	요플레	요거얌얌	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 안동찜닭 해초무침 양념깻잎지 느타리들깨볶음 김치	잡곡밥/소라야채죽 미역국 돈불고기 두반장가지볶음 봄동겉절이 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥/깨죽 우동장국 야채계란찜 콩나물무침 실곤약야채무침 취나물볶음 김치	잡곡밥/흑임자죽 우거지해장국 미트볼조림 양배추샐러드 수제떡볶이 매콤감자조림 김치	잡곡밥/새우야채죽 된장국 삼치조림 숙주나물 청경채겉절이 김말이강정 김치	잡곡밥/버섯야채죽 김치콩나물국 짜장소스 해파리생채 짜사이무침 군만두 김치
열량	784	769	727	821	783	829
오후간식	웨하스/요구르트	계절과일/요구르트	후레쉬베리/요구르트	계절과일/요구르트	버터링/요구르트	후렌치파이/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 어묵국 김치제육볶음 마늘쫀볶음 도토리묵야채무침 천사채후르츠샐러드 김치	기장밥/버섯야채죽 사골감자국 육우떡볶이 돌나물초무침 얼갈이겉절이 고추튀김 김치	기장밥/호박죽 된장국 돈육감자조림 오이무침 열무고추장지짐 브로콜리땅콩무침 김치	기장밥/소고기야채죽 다시마채무국 달걀곤약조림 불어묵볶음 청포묵김가루무침 툇무말래이무침 김치	기장밥/소라야채죽 순두부찌개 동그랑땡난자완스 미역줄기볶음 부추무침 병아리콩샐러드 김치	-
열량	781	795	784	766	803	

급식업체 : 주식회사 올바른 / 영양사 한주미

구립창5동데이케어센터

[2026년도 2월 평일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.02.01.

운전자		최○훈		차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	강○애		송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	김○아(1차) 정○숙,문○경(2차~4차)			
구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전 1차	1	정○희	07:32	도봉구 노해로 63가길7 상아2차 아파트	
	2	권○희	07:37	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴	
	3	장○환	07:40	도봉구 도봉로 140길 35	
	4	조○희	07:47	도봉구 도당로 37, 방학동삼익세라익	
	5	유○분	07:52	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	6	김○희	07:58	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	7	왕○화	08:06	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오전 2차	1	송○자	08:29	도봉구 노해로 70길 주공 18단지	
	2	장○만	08:35	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	3	한○희	08:43	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	4	차○자	08:48	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	신규입소예정
	5	이○림	08:53	도봉구 노해로63다길 34 동아그린아파트	신규입소예정
오전 3차	1	이○영	09:08	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	2	양○숙	09:10	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	2	김○자	09:12	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	3	심○숙	09:22	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	4	박○기	09:34	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
오전 4차	1	정○선	09:50	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	보호자 요청시
	2	안○순	09:55	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
오후 1차	1	안○순	17:31	도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트	보호자 요청시
	2	차○자	17:35	도봉구 도봉로 136길 북한산아이파크	신규입소예정
	3	권○희	17:39	도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동	
	4	장○만	17:45	도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지	
	5	김○자	17:52	도봉구 해등로 71, 금호빌라	
	6	유○분	18:02	도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라	
	7	박○기	18:15	도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트	
오후 2차	1	정○선	19:05	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	2	한○희	19:06	도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지	
	3	이○영	19:11	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	4	양○숙	19:14	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	5	왕○화	19:20	도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동	
오후 3차	1	심○숙	19:43	도봉구 시루봉로 71, 청구아파트	
	2	조○희	19:51	도봉구 도당로 37 방학동 삼익세라익	
	3	장○환	19:58	도봉구 도당로 140길 35	
오후 4차	1	정○희	20:08	도봉구 노해로 63가길 7 상아 2차 아파트	
	2	김○희	20:13	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	3	송○자	20:22	도봉구 노해로 70길 주공18단지	

※ 이용 어르신의 개인 사정, 교통 사정 등으로 이동서비스 도착 시간은 변동 될 수 있음을 양해 해주시기 바랍니다.

[2026년도 2월 토요일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.02.01.

운전자		토요일 근무자	차량 번호	1) 스타렉스 74노 9116 2) 모닝 48우 0971
보조 탑승자	오전	토요일 근무자	송영차량 휴대전화	010-6765-9118 010-2412-9117
	오후	토요일 근무자		

구 분	순 번	어르신	시 간	도착장소	비고
오전	1	장O환	08:08	도봉구 도봉로140길 35	
	2	이O영	08:16	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	3	양O숙	09:17	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	보호자 요청시
	4	왕O화	08:21	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	5	송O자	08:33	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공 18단지	
	6	김O희	08:43	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	7	한O희	08:48	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	8	정O선	08:49	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
오후	1	정O선	16:02	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	2	한O희	16:03	도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지	
	3	김O희	16:17	도봉구 해등로 113, 주공 1단지	
	4	이O영	16:21	도봉구 해등로 81, 동진빌리지	
	5	양O숙	16:25	도봉구 해등로 32, 서울가든아파트	
	6	왕O화	16:28	도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동	
	7	송O자	16:35	도봉구 노해로70길 119, 창동 주공18단지	
	8	장O환	16:48	도봉구 도봉로140길 35	

※ 이용 어르신의 개인 사정, 교통 사정 등으로 이동서비스 도착 시간은 변동 될 수 있음을 양해 해주시기 바랍니다.