

## <건강정보 : 욕창예방 및 관리지침>

### 1. 욕창이란

- 욕창(褥瘡, Pressure Ulcer)은 지속적으로 압박받은 신체 부위에 혈액순환 장애가 일어나 산소와 영양공급이 부족해져 발생하는 피부 손상(궤양)이다. 주로 엉덩이, 등, 발뒤꿈치, 팔꿈치 같은 뼈가 튀어나온 부위에 생기며, 압력 외에도 전단력, 마찰력, 부동 등이 원인이 될 수 있다.

### 2. 욕창이 생기기 쉬운 대상자

- 거동이 불편하거나 누워 지내는 어르신
- 당뇨병, 혈액순환장애, 영양부족, 탈수 상태
- 피부가 약하거나 땀이 많아 습한 경우

### 3. 노년층에게 욕창이 더 위험한 이유

- 질환을 가지고 있는 경우가 많고 피부 재생력이 낮아 상처 회복력이 느리기 때문이다. 욕창은 신체 부위에 계속된 압력에 의해 생기지만 장시간 동안 같은 체위로 있어도 압력을 받는 곳에, 불편감을 느끼지 못하며 불편감을 느껴도 스스로 체위를 바꿀 기력이 없기, 때문에 압력에 의한 피부 손상이 생기기 쉽다.

### 4. 욕창의 위험 요인

| 구분    | 원인                                                            | 예방                                                                                                |
|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 압박    | ·장기간 같은 자세를 유지 및 체중으로 인한 피부압박<br>·무거운 이불, 홀이불이나 환의 주름으로 인해 발생 | ·2시간마다 체위를 바꾸고 압박 부위를 마사지<br>·압박 부위에 베개나 패드 대기 홀이불이나 환의 주름을 없애기                                   |
| 습기    | ·땀이나 오줌으로 젖은 옷이나 더럽혀진, 침구<br>·피부에 직접 닿는 방수포                   | ·잠옷이나 이불을 햇볕에 건조<br>·기저귀는 젖으면 교체                                                                  |
| 불결    | ·더럽혀진 피부<br>·침상 위에 떨어진 음식물이나 과자 부스러기                          | ·회음부는 더러워 질 때마다 깨끗이 닦아주고 건조<br>·욕창이 생기기 쉬운 부위의 피부는 더욱더 깨끗이 유지하고 마사지<br>·홀이불이나 환의를 주름지지 않게 팽팽하게 펴기 |
| 마찰    | ·움직일 때 부부가 부딪힘<br>·딱딱한 잠옷이나 이불<br>·잠옷이나 홀이불의 솔기나 주름이 피부에 닿기   | ·환의나 홀이불의 주름을 펴<br>·몸을 움직일 때 질질 끌지 않음<br>·변기나 기구를 사용할 때 피부가 긁히지 않게 함                              |
| 영양 불량 | ·불량한 영양 상태<br>·편식이나 식이장애                                      | ·균형 잡힌 식사를 규칙적으로 함<br>·양질의 단백질과 비타민을 섭취함                                                          |

5. 예방이 가장 중요하다. 욕창은 생긴 후 치료보다 생기지 않게 예방하는 것이 훨씬 중요하다.

- 자세 변경하기 : 2시간마다 한 번씩 어르신의 자세를 바꿔 드리기, 옆으로 눕히기, 등받이 각도 조절하기, 다리 사이 쿠션 넣기 등
- 피부 상태 살피기 : 목욕이나 옷 갈아입힐 때 피부가 붉거나, 눌린 자국이 오래가면 위험 신호다. 또한 초기에 발견하면 심한 욕창으로 발전하지 않는다.
- 청결과 건조유지 : 땀, 소변, 대변에 젖은 기저귀나 옷은 즉시 교체해야 하며 피부는 항상 깨끗하고 건조하게 유지해야 한다.
- 영양과 수분관리 : 단백질, 비타민, 수분이 부족하면 상처 회복이 늦다. 가능하면 하루 물 6~8잔, 단백질이 풍부한 두부, 달걀, 생선, 두유 등을 권장한다.
- 욕창이 생겼다면 상처 부위를 직접 손대지 말고, 거즈나 드레싱 재료를 임의로 붙이지 말고 주치의의 지시에 따른다.

#### TIP 욕창 초기 증상대처법

- \*약간 미지근한 물수건으로 찢질하고 마른 수건으로 물기를 닦아낸다.
- \*주의를 나선형으로 그리듯 마사지하고 가볍게 두드린다.
- \*미지근한 바람으로 건조 시킨다.
- \*춥지 않을 때는 30분 정도 햇볕을 쬐다.

## 2026년 4월 가정통신문



## 구립 창5동데이케어센터

☎ 전화 ☎

\* KakaoTalk 플러스친구 \*

[사 무 실] 02-995-9119

[송영차량] ① 010-6765-9118

② 010-2412-9117



## 🌸 월간프로그램일정

| 구분 | 시간          | 요일                                                                        | 월         | 화                | 수       | 목                    | 금           | 구분         | 시간 | 요일          | 토                                                   |
|----|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------------------|-------------|------------|----|-------------|-----------------------------------------------------|
| 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><br>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                                                                  | 기억친구 프로젝트 | 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 13:00~14:30 / 수·금 13:00~14:00) [화요일 : 손톱관리] |           |                  |         |                      |             |            |    | 13:00~14:00 | 특별활동                                                |
|    | 14:30~15:30 | 도봉구장애인복지회 지능향상 체조                                                         | 맷돌체조      | 14:00~15:00 전통마당 | 원예요법    | 14:00~15:00 뇌건강 웃음체조 | 14:00~15:00 | 물리치료       |    |             |                                                     |
|    | 15:30~16:00 | 오후간식 / 연하장애예방운동 / 휴식 / 목욕서비스 제공 : 수요일(15:00~16:00) 금요일(15:00~16:00)       |           |                  |         |                      |             |            |    | 15:00~15:30 | 오후간식                                                |
|    | 16:00~17:00 | 실버배하스                                                                     | 토탈공예      | 스트레칭 체조          | 메타인지    | 개별워크북                | 15:30~16:00 | 바이탈체크 / 휴식 |    |             |                                                     |
| 야간 | 17:00~17:30 | 바이탈체크 / 휴식시간 위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동 / 저녁식사                                  |           |                  |         |                      |             |            | 비고 | 16:00~17:00 | 이동서비스 / 센터마무리                                       |
|    | 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.

\* 센터운영사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

## 🌸 안내 글 및 센터 소식

- ① 4월 토요일 운영일은 4일, 11일, 18일, 25일입니다.
- ② 4월 2일(목) '생신잔치'가 진행될 예정입니다.
- ③ 안전한 단체생활을 위하여 센터 내에서는 매일 철저히 소독을 실시하고 있습니다.
- ④ 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.
- ⑤ 이용료 납부일은 매달 20일까지입니다. 센터의 원활한 운영을 위하여 미납된 2026년 3월분 이용료를 조속한 시일 내에 납부해주시면 감사하겠습니다.
- ⑥ 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)



[원예요법 - 잔디인형]



[기억친구프로젝트 - 달걀판 놀이]

[음악감상-노래 배우기]



[스트레칭체조 - 맨손체조 운동]

기준일 : 2026.03.06.

| 성 함 | 체 중 | 혈 당 | 체 온 | 혈 압 | 맥 박 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     |

- \* 저희 센터는 08시 ~ 22시까지 야간운영을 실시하고 있으니 많은 이용바랍니다.  
\* 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다.

# [2026년 4월 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, 동태러시아산, 가자마-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   |                                                                                    |                                                                |                                                                 |                                                               |                                                              |                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 오전간식 |                                                                                    |                                                                |                                                                 |                                                               |                                                              |                                                          |
| 점심   |  |                                                                |                                                                 |                                                               |                                                              |                                                          |
| 열량   |                                                                                    |                                                                |                                                                 |                                                               |                                                              |                                                          |
| 오후간식 |                                                                                    |                                                                |                                                                 |                                                               |                                                              |                                                          |
| 저녁   |                                                                                    |                                                                |                                                                 |                                                               |                                                              |                                                          |
| 열량   |                                                                                    |                                                                |                                                                 |                                                               |                                                              |                                                          |
| 날짜   | 6(월)                                                                               | 7(화)                                                           | 8(수)                                                            | 9(목)                                                          | 10(금)                                                        | 11(토)                                                    |
| 오전간식 | 요플레                                                                                | 요거얌얌                                                           | 요플레                                                             | 요거얌얌                                                          | 요플레                                                          | 요플레                                                      |
| 점심   | 잡곡밥/소고기야채죽<br>콩나물새우젓국<br>동그랑땡<br>부추겉절이<br>도시락김<br>오징어젓무침<br>김치                     | 잡곡밥/소라야채죽<br>된장국<br>동태조림<br>마늘쪽락교무침<br>도토리묵야채무침<br>취나물볶음<br>김치 | 잡곡밥/새우야채죽<br>미역국<br>버섯우물고기<br>해파리냉채<br>시금치고추장지짐<br>쌈채소+쌈장<br>김치 | 잡곡밥/깨죽<br>순두부찜뽕국<br>불맛짜장소스<br>중국식오이무침<br>청경채나물<br>복숭아찜빵<br>김치 | 잡곡밥/소라야채죽<br>청국장<br>야채계란찜<br>멸치파리조림<br>무말랭이무침<br>치커리무침<br>김치 | 잡곡밥/버섯야채죽<br>미소장국<br>돈불고기<br>무생채<br>얼갈이나물<br>매콤야채전<br>김치 |
| 열량   | 727                                                                                | 752                                                            | 751                                                             | 825                                                           | 733                                                          | 749                                                      |
| 오후간식 | 촉촉한초코칩/요구르트                                                                        | 계절과일/요구르트                                                      | 초코파이/요구르트                                                       | 계절과일/요구르트                                                     | 에이스/주스                                                       | 버터링/두유                                                   |
| 저녁   | 기장밥/새우야채죽<br>어묵국<br>돈채피망볶음<br>연근조림<br>얼갈이겉절이<br>백묵이냉채<br>김치                        | 기장밥/버섯야채죽<br>바지락배추국<br>제육볶음<br>알감자조림<br>열무겉절이<br>연두부+양념장<br>김치 | 기장밥/호박죽<br>우거지국<br>오징어야채볶음<br>들깨무나물<br>수제양파장아찌<br>콘칩튀김<br>김치    | 기장밥/소고기야채죽<br>된장국<br>닭갈비<br>콩나물무침<br>해초물침<br>어묵피망볶음<br>김치     | 기장밥/새우야채죽<br>사골국<br>육우떡볶이<br>건새우호박볶음<br>숙주나물무침<br>탕평채<br>김치  | -                                                        |
| 열량   | 776                                                                                | 749                                                            | 768                                                             | 747                                                           | 745                                                          |                                                          |

# [2026년 4월 창5동데이케어센터 식단표]

| 날짜   | 13(월)                                                           | 14(화)                                                          | 15(수)                                                          | 16(목)                                                             | 17(금)                                                                                                                                                                                                                                | 18(토)                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 오전간식 | 요플레                                                             | 요거얌얌                                                           | 요플레                                                            | 요거얌얌                                                              | 요플레                                                                                                                                                                                                                                  | 요플레                                                         |
| 점심   | 잡곡밥/닭야채죽<br>된장국<br>다시마찜닭<br>콩자반<br>돌나물초무침<br>그린빈알마늘볶음<br>김치     | 잡곡밥/깨죽<br>콩나물국<br>오징어야채볶음<br>두부유부무침<br>청경채겉절이<br>쌈채소+쌈장<br>김치  | 잡곡밥/소라야채죽<br>미소장국<br>하이라이스<br>얼갈이시저샐러드<br>오복지무침<br>가라아게<br>김치  | 잡곡밥/흑임자죽<br>어묵국<br>계란후라이+약고추장<br>콩나물무침<br>열무겉절이<br>도라지나물<br>김치    | 잡곡밥/새우야채죽<br>된장국<br>소고기버섯소스<br>고시래기무침<br>근대나물<br>연근조림<br>김치                                                                                                                                                                          | 잡곡밥/버섯야채죽<br>미역국<br>제육볶음<br>청포묵무침<br>얼갈이겉절이<br>단호박튀김<br>김치  |
| 열량   | 770                                                             | 787                                                            | 812                                                            | 809                                                               | 750                                                                                                                                                                                                                                  | 753                                                         |
| 오후간식 | 평리수/요구르트                                                        | 계절과일/요구르트                                                      | 후레쉬베리/요구르트                                                     | 계절과일/요구르트                                                         | 크리스피롤/주스                                                                                                                                                                                                                             | 딸기잼쿠키/두유                                                    |
| 저녁   | 기장밥/새우야채죽<br>들깨미역국<br>미트볼조림<br>열무지짐<br>마늘종무침<br>오이참깨파스타<br>김치   | 기장밥/버섯야채죽<br>사골감자국<br>시래기불고기<br>무생채<br>치커리무침<br>김치전<br>김치      | 기장밥/호박죽<br>된장국<br>돈채피망볶음<br>곤약조림<br>부추무침<br>마파두부<br>김치         | 기장밥/소고기야채죽<br>복어국<br>닭볶음탕<br>마늘종건새우볶음<br>오이무침<br>브로콜리쌈장무침<br>김치   | 기장밥/소라야채죽<br>우거지해장국<br>너비아니조림<br>병아리콩조림<br>수제창아찌<br>오징어젓무침<br>김치                                                                                                                                                                     | -                                                           |
| 열량   | 785                                                             | 753                                                            | 761                                                            | 794                                                               | 771                                                                                                                                                                                                                                  |                                                             |
| 날짜   | 20(월)                                                           | 21(화)                                                          | 22(수)                                                          | 23(목)                                                             | 24(금)                                                                                                                                                                                                                                | 25(토)                                                       |
| 오전간식 | 요플레                                                             | 요거얌얌                                                           | 요플레                                                            | 요거얌얌                                                              | 요플레                                                                                                                                                                                                                                  | 요플레                                                         |
| 점심   | 잡곡밥/소고기야채죽<br>김치콩나물국<br>돈육야채볶음<br>취나물볶음<br>콘샐러드<br>계란말이<br>김치   | 잡곡밥/소라야채죽<br>된장국<br>삼치구이<br>새송이곤약조림<br>열무겉절이<br>아삭이쌈장무침<br>김치  | 잡곡밥/깨죽<br>미역국<br>짜뽕불고기<br>우무묵무침<br>치커리무침<br>땅콩조림<br>김치         | 잡곡밥/흑임자죽<br>부대찌개<br>야채계란찜<br>콩나물김가루무침<br>얼갈이겉절이<br>만두<br>김치       | 잡곡밥/새우야채죽<br>버섯들깨국<br>강된장<br>무생채<br>청경채나물<br>햄구이<br>김치                                                                                                                                                                               | 잡곡밥/버섯야채죽<br>고추장호박찌개<br>백담갈비<br>어묵볶음<br>툇무침<br>쌈채소+쌈장<br>김치 |
| 열량   | 774                                                             | 788                                                            | 800                                                            | 747                                                               | 728                                                                                                                                                                                                                                  | 743                                                         |
| 오후간식 | 버터링/요구르트                                                        | 계절과일/요구르트                                                      | 오예스/요구르트                                                       | 계절과일/요구르트                                                         | 유과/요구르트                                                                                                                                                                                                                              | 밤만쥬/두유                                                      |
| 저녁   | 기장밥/새우야채죽<br>청국장<br>떡갈비조림<br>숙주겨자무침<br>미역줄기볶음<br>얼갈이나물<br>김치    | 기장밥/버섯야채죽<br>사골국<br>숯불맛닭조림<br>가지볶음<br>브로콜리초무침<br>고들빼기무침<br>김치  | 기장밥/호박죽<br>미소국<br>단호박야채카레<br>단무지무침<br>시금치나물<br>새우튀김<br>김치      | 기장밥/소고기야채죽<br>된장국<br>소고기버섯소스<br>오이지무침<br>맛살냉채<br>조랭이떡볶이<br>김치     | 기장밥/소라야채죽<br>황태무국<br>제육볶음<br>부추겉절이<br>김자반<br>고구마맛탕<br>김치                                                                                                                                                                             | -                                                           |
| 열량   | 793                                                             | 746                                                            | 785                                                            | 817                                                               | 785                                                                                                                                                                                                                                  |                                                             |
| 날짜   | 27(월)                                                           | 28(화)                                                          | 29(수)                                                          | 30(목)                                                             |  <p>봄의 마지막 절기<br/><b>곡우</b><br/>穀雨</p> <p>곡우는 농사를 시작할 무렵 봄비가 내려<br/>땅을 촉촉하게 만든다는 의미가 있는데요<br/>곡우 무렵엔 본격적인 농번기가 시작되는만큼<br/>올해 농사도 풍년이길 바랍니다~</p> |                                                             |
| 오전간식 | 요플레                                                             | 요거얌얌                                                           | 요플레                                                            | 요거얌얌                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |
| 점심   | 잡곡밥/소고기야채죽<br>복어국<br>파불고기<br>홀그레인오이무침<br>양념깻잎지<br>죽순채야채볶음<br>김치 | 잡곡밥/소라야채죽<br>된장국<br>부대볶음<br>치커리유자무침<br>얼갈이나물<br>허니버터웨지감자<br>김치 | 잡곡밥/깨죽<br>호박국<br>제육볶음<br>병아리콩조림<br>열무겉절이<br>취나물볶음<br>김치        | 잡곡밥/흑임자죽<br>콩나물국<br>달걀야채볶음<br>마늘종고추장무침<br>청경채겉절이<br>연두부+양념장<br>김치 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |
| 열량   | 758                                                             | 811                                                            | 792                                                            | 797                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |
| 오후간식 | 보토/요구르트                                                         | 계절과일/요구르트                                                      | 사과쿠키/요구르트                                                      | 계절과일/요구르트                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |
| 저녁   | 기장밥/새우야채죽<br>미역국<br>두부두루치기<br>연근조림<br>해초무침<br>참치푸시리샐러드<br>김치    | 기장밥/버섯야채죽<br>파개장<br>메추리알어묵조림<br>부추겉절이<br>들깨무나물<br>목이버섯냉채<br>김치 | 기장밥/호박죽<br>미소장국<br>돈까스조림<br>멸치파리볶음<br>실곤약야채무침<br>열대과일샐러드<br>김치 | 기장밥/소고기야채죽<br>된장국<br>고등어조림<br>근대나물<br>올방개묵김가루무침<br>참나물무침<br>김치    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |
| 열량   | 818                                                             | 725                                                            | 825                                                            | 768                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |

# [2026년도 4월 평일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.04.01.

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

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

# [2026년도 4월 토요일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.04.01.

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

| 구 분  | 순 번 | 어르신 | 시 간   | 도착장소                         | 비고      |
|------|-----|-----|-------|------------------------------|---------|
| 오전   | 1   | 장○○ | 08:05 | 도봉구 도봉로140길 35               |         |
|      | 2   | 권○○ | 08:08 | 도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동 |         |
|      | 3   | 이○○ | 08:16 | 도봉구 해등로 81, 동진빌리지            |         |
|      | 4   | 양○○ | 08:17 | 도봉구 해등로 32, 서울가든아파트          | 보호자 요청시 |
|      | 5   | 왕○○ | 08:21 | 도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동   |         |
|      | 6   | 송○○ | 08:33 | 도봉구 노해로70길 119, 창동 주공 18단지   |         |
|      | 7   | 김○○ | 08:43 | 도봉구 해등로 113, 주공 1단지          |         |
|      | 8   | 한○○ | 08:48 | 도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지        |         |
|      | 9   | 정○○ | 08:49 | 도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지        |         |
| 오후1차 | 1   | 정○○ | 16:02 | 도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지        |         |
|      | 2   | 한○○ | 16:03 | 도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지        |         |
|      | 3   | 김○○ | 16:08 | 도봉구 해등로 113, 주공 1단지          |         |
| 오후2차 | 1   | 권○○ | 16:17 | 도봉구 도봉로 136나길40 창동신도브레뉴 102동 |         |
|      | 2   | 이○○ | 16:23 | 도봉구 해등로 81, 동진빌리지            |         |
|      | 3   | 양○○ | 16:26 | 도봉구 해등로 32, 서울가든아파트          |         |
|      | 4   | 왕○○ | 16:31 | 도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동   |         |
|      | 5   | 송○○ | 16:39 | 도봉구 노해로70길 119, 창동 주공18단지    |         |
|      | 6   | 장○○ | 16:48 | 도봉구 도봉로140길 35               |         |

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