

## <건강정보 : 감염예방 및 관리지침>

### 1. 감염예방 관리지침

- 감염이란 세균, 바이러스, 곰팡이, 기생충 등의 미생물이 침입하여 질병을 일으키는 것을 말한다. 특히 노인의 경우 일반적으로 면역기능이 저하되고 스트레스, 급·만성질환, 특별한 약물 사용, 부적절한 영양 공급으로 인해 더욱 면역력이 떨어져 감염성 질환이 증가할 요소를 가지고 있다.

### 2. 감염경로

- 공기전파 : 공기 중에 떠다니는 원인균을 흡입하여 감염 - 결핵, 홍역, 수두
- 비말전파 : 기침, 재채기를 할 때 나오는 비말(침)을 통해 감염 - 대부분의 호흡기 질환
- 접촉전파 : 직접전파(주로 의료인의 손을 통해), 간접전파(오염된 환경을 통해) - 소화기, 호흡기, 피부감염

### 3. 감염병 종류 및 증상

#### 1) 호흡기 감염

- 결핵 : 기침, 가래, 발열, 체중감소
- 독감(인플루엔자) : 발열, 근육통, 기침, 인후통
- 코로나19 : 발열, 기침, 호흡곤란, 피로감, 근육통 등

#### 2) 소화기 감염

- 노로바이러스, 장염 : 구토, 설사, 복통
- 식중독 : 발열, 설사, 복통, 구토 등

#### 3) 피부 감염

- 옴 : 심한 가려움, 피부발진
- 진균 감염(무좀 등) : 피부 가려움, 벗겨짐

#### 4) 9~11월 가을철 감염병

- 쓰쓰가루시병 : 털진드기의 유충에 물려 감염되고, 사람 간의 전염은 일어나지 않으며, 잠복기는 보통 1~3주다. 외부 활동 1~3주 후 갑자기 오한이나 40℃ 가까운 고열, 두통 등이 나타나고, 이어 기침, 구토, 근육통, 복통, 인후염이 동반되며 발진과 진드기에 물린 부위에 까만 과사 딱지(eschar)가 특징적으로 나타난다.

### 4. 감염병 예방 및 관리

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 감염병 예방수칙    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 흐르는 물에 비누로 손을 자주 씻고, 손으로 눈·코·입을 만지지 않는다.</li> <li>- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가린다.</li> <li>- 실내를 자주 환기하고 주변 환경과 개인위생을 깨끗하게 관리한다.</li> <li>- 발열이나 감염병 의심 증상이 있을 경우 다른 사람과의 접촉을 줄이고 적절한 진료를 받는다.</li> <li>- 독감이나 결핵 등은 미리 예방 접종을 실시한다.</li> </ul>   |
| 일상생활에서의 소독법 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자주 만지는 문손잡이, 안전바, 책상, 의자 등은 적절한 소독제를 사용하여 깨끗하게 주의 환경을 소독한다.</li> <li>- 소독 전에는 먼저 오염물과 먼지를 제거하고, 환기가 잘 되는 환경에서 소독한다.</li> <li>- 소독 후에는 손을 깨끗이 씻고, 사용한 소독 용품은 안전하게 처리하여 감염 확산을 예방한다.</li> <li>- 기침할 때는 팔꿈치로 가리고, 사용한 휴지는 즉시 폐기하는 등 개인위생관리 한다.</li> </ul> |
| 감염병 발생 시 조치 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 설사, 발열 및 호흡기 증상이 나타날 때는 바로 의료기관을 방문해 전염성 질환 여부를 병원 진단을 통해 반드시 확인하도록 한다.</li> <li>- 특히, 고위험군(5세 이하, 65세 이상, 임신부, 만성질환자 등) 경우 즉시 진료 권고한다.</li> <li>- 기관 또는 수급자 가정의 침구, 의류, 생활용품은 반드시 일광소독 및 화학 용제 등을 이용한 소독을 철저히 한다.</li> </ul>                          |

## 2026년 9월 가정통신문



9월

# 추석연휴 센터운영안내

24일(목)

정상운영

25일(금)

추석  
휴무

26일(토)

휴무



## 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 | 기능회복훈련, 연하장애예방운동                                                          |           |                  |         |                      |             |    | 11:30~12:00 | 위생관리 (손 씻기)                                         |   |
| 오후 | 12:00~13:00 | 위생관리(손 씻기), 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 | 실버베하스                                                                     | 토탈공예      | 스트레칭 체조          | 메타인지    | 개별워크북                | 15:30~16:00 |    | 바이탈체크 / 휴식  |                                                     |   |
| 야간 | 17:00~17:30 | 바이탈체크 / 휴식시간 위생관리(손 씻기), 연하장애예방운동 / 저녁식사                                  |           |                  |         |                      |             | 비고 | 16:00~17:30 | 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

- 9월 토요일 운영일은 5일, 12일, 19일입니다.
- 9월 25일(금), 26일(토) 추석연휴로 인해 센터 휴무 예정이오니 이용에 참고하여 주시기 바랍니다.
- 9월 11일(금) 「생신잔치」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. 원활한 센터운영을 위하여 납부기한을 지켜주시길 바랍니다.
- 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 - 압화액자 만들기]

[복달임 행사 - 말복맛이 일품식 '삼계탕' 제공]



[기억친구프로젝트 - 숨은단어찾기]

[맷돌체조 - 양손협응체조]

기준일 : 2026.08.12.

| 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 9월 창5동데이케어센터 식단표]

☐ 당뇨 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   |                                                             | 1(화)                                                           | 2(수)                                                       | 3(목)                                                               | 4(금)                                                              | 5(토)                                                        |
|------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 오전간식 |                                                             | 요거암얌                                                           | 요플레                                                        | 요거암얌                                                               | 요플레                                                               | 요플레                                                         |
| 점심   |                                                             | 잡곡밥/소라야채죽<br>된장국<br>오징어돈육볶음<br>연근새송이조림<br>미역초무침<br>치커리무침<br>김치 | 잡곡밥/깨죽<br>콩나물국<br>마파두부<br>목이버섯냉채<br>짜사이무침<br>왕만두<br>김치     | 잡곡밥/흑임자죽<br>미역국<br>비벼먹는장조림<br>무생채<br>부추적채무침<br>김치전<br>김치           | 잡곡밥/새우야채죽<br>사골감자국<br>고등어조림<br>청포묵무침<br>양념깻잎지<br>부들어묵볶음<br>김치     | 잡곡밥/버섯야채죽<br>된장국<br>돈불고기<br>마늘쫀볶음<br>청경채겉절이<br>훈제오리냉채<br>김치 |
| 열량   |                                                             | 780                                                            | 821                                                        | 773                                                                | 765                                                               | 752                                                         |
| 오후간식 |                                                             | 계절과일/요구르트                                                      | 야채크래커/주스                                                   | 계절과일/요구르트                                                          | 찰보리빵/요구르트                                                         | 쿠키/요구르트                                                     |
| 저녁   |                                                             | 기장밥/버섯야채죽<br>우거지해장국<br>미트볼조림<br>양배추샐러드<br>수제장아찌<br>열무겉절이<br>김치 | 기장밥/호박죽<br>우동장국<br>닭살곤약조림<br>시래기지짐<br>톳무침<br>오이지무침<br>김치   | 기장밥/소고기야채죽<br>콩가루배추국<br>버섯돈불고기<br>브로콜리초무침<br>숙주장아찌<br>맛살파리조림<br>김치 | 기장밥/소라야채죽<br>홍합무국<br>후랑크야채볶음<br>실곤약야채무침<br>얼갈이시저샐러드<br>가지볶음<br>김치 | -                                                           |
| 열량   |                                                             | 759                                                            | 745                                                        | 744                                                                | 795                                                               | -                                                           |
| 날짜   | 7(월)                                                        | 8(화)                                                           | 9(수)                                                       | 10(목)                                                              | 11(금)                                                             | 12(토)                                                       |
| 오전간식 | 요플레                                                         | 요거암얌                                                           | 요플레                                                        | 요거암얌                                                               | 요플레                                                               | 요플레                                                         |
| 점심   | 잡곡밥/소고기야채죽<br>된장국<br>제육볶음<br>곤약조림<br>해초무침<br>열무겉절이<br>김치    | 잡곡밥/소라야채죽<br>우동장국<br>야채카레<br>단무지무침<br>치커리무침<br>유부주머니<br>김치     | 잡곡밥/새우야채죽<br>미역국<br>소불고기<br>양념깻잎지<br>콩나물야채무침<br>어묵잡채<br>김치 | 잡곡밥/깨죽<br>고추장찌개<br>야채계란찜<br>고구마조림<br>얼갈이겉절이<br>김자반<br>김치           | 잡곡밥/소라야채죽<br>된장국<br>돈불고기<br>죽순채야채볶음<br>고시래기무침<br>쌈채소+쌈장<br>김치     | 잡곡밥/버섯야채죽<br>계란국<br>참치야채볶음<br>호박조림<br>청경채겉절이<br>락교무침<br>김치  |
| 열량   | 767                                                         | 810                                                            | 793                                                        | 788                                                                | 754                                                               | 762                                                         |
| 오후간식 | 워하스/요구르트                                                    | 계절과일/요구르트                                                      | 한입카스테라/요구르트                                                | 계절과일/요구르트                                                          | 롤리폴리/주스                                                           | 곡물쿠키/요구르트                                                   |
| 저녁   | 기장밥/새우야채죽<br>콩나물국<br>소세지어묵볶음<br>그린빈볶음<br>무생채<br>계란장조림<br>김치 | 기장밥/버섯야채죽<br>감자양파국<br>돈채피망볶음<br>청경채겉절이<br>오이참깨무침<br>꽃빵<br>김치   | 기장밥/호박죽<br>청국장<br>달떡볶이<br>마늘쫀볶음<br>올방개묵김무침<br>숙주장아찌<br>김치  | 기장밥/소고기야채죽<br>복어두부국<br>오징어무조림<br>양배추통들깨무침<br>부추겉절이<br>땅콩조림<br>김치   | 기장밥/새우야채죽<br>홍합무국<br>동그랑땡난자완스<br>감자조림<br>오이지무침<br>도라지나물<br>김치     | -                                                           |
| 열량   | 748                                                         | 774                                                            | 771                                                        | 748                                                                | 787                                                               |                                                             |

# [2026년 9월 창5동데이케어센터 식단표]

| 날짜   | 14(월)                                                            | 15(화)                                                            | 16(수)                                                           | 17(목)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18(금)                                                                                                                                                                                        | 19(토)                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 오전간식 | 요플레                                                              | 요거얌얌                                                             | 요플레                                                             | 요거얌얌                                                                                                                                                                                                                                                                       | 요플레                                                                                                                                                                                          | 요플레                                                           |
| 점심   | 잡곡밥/닭야채죽<br>사골국<br>시래기돈불고기<br>멸치견과류볶음<br>수제장아찌<br>마늘쫄무침<br>김치    | 잡곡밥/깨죽<br>순두부새우젓국<br>김치달볶음탕<br>가지야채볶음<br>동부묵무침<br>파채무침<br>김치     | 보리밥/소라야채죽<br>미역국<br>계란후라이+약고추장<br>열무겉절이<br>콩나물무침<br>고사리나물<br>김치 | 잡곡밥/흑임자죽<br>된장국<br>너비아니조림<br>브로콜리초무침<br>오이무침<br>애호박전<br>김치                                                                                                                                                                                                                 | 잡곡밥/새우야채죽<br>콩나물국<br>강된장<br>얼갈이겉절이<br>무생채<br>구운김+양념장<br>김치                                                                                                                                   | 잡곡밥/버섯야채죽<br>김치국<br>육우떡볶이<br>양배추김가루무침<br>부추무침<br>맛살야채볶음<br>김치 |
| 열량   | 780                                                              | 758                                                              | 752                                                             | 757                                                                                                                                                                                                                                                                        | 803                                                                                                                                                                                          | 759                                                           |
| 오후간식 | 치즈크레파자/요구르트                                                      | 계절과일/요구르트                                                        | 카스타드/요구르트                                                       | 계절과일/요구르트                                                                                                                                                                                                                                                                  | 마가렛트/요구르트                                                                                                                                                                                    | 후렌치파이/두유                                                      |
| 저녁   | 기장밥/새우야채죽<br>된장국<br>부대볶음<br>우영조림<br>코울슬로<br>도라지무침<br>김치          | 기장밥/버섯야채죽<br>미소국<br>오징어당면볶음<br>병아리콩조림<br>무잔지무침<br>천사채샐러드<br>김치   | 기장밥/호박죽<br>어묵국<br>우민짜감자조림<br>배추나물<br>삼색겨자채<br>두부강정<br>김치        | 기장밥/소고기야채죽<br>버섯팽이국<br>제육볶음<br>곤약조림<br>툇무침<br>쌈채소+쌈장<br>김치                                                                                                                                                                                                                 | 기장밥/소라야채죽<br>고추장찌개<br>동태조림<br>어묵볶음<br>적채쪽파무침<br>고구마맛탕<br>김치                                                                                                                                  | -                                                             |
| 열량   | 746                                                              | 771                                                              | 784                                                             | 748                                                                                                                                                                                                                                                                        | 782                                                                                                                                                                                          |                                                               |
| 날짜   | 21(월)                                                            | 22(화)                                                            | 23(수)                                                           | 24(목)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25(금)                                                                                                                                                                                        | 26(토)                                                         |
| 오전간식 | 요플레                                                              | 요거얌얌                                                             | 요플레                                                             | 요거얌얌                                                                                                                                                                                                                                                                       | 추석 (미운영)                                                                                                                                                                                     | 추석연휴 (미운영)                                                    |
| 점심   | 잡곡밥/소고기야채죽<br>된장국<br>제육볶음<br>유부곤약조림<br>도시락김<br>열무겉절이<br>김치       | 잡곡밥/소라야채죽<br>다시마채무국<br>두부조림<br>어묵볶음<br>얼갈이겉절이<br>오징어젓무무침<br>김치   | 잡곡밥/깨죽<br>계란국<br>짜장소스<br>단무지무침<br>양장피냉채<br>군만두<br>김치            | 잡곡밥/흑임자죽<br>토란국<br>조기구이<br>한식잡채<br>콩나물무침<br>알감자조림<br>김치                                                                                                                                                                                                                    | <div><div>9월</div><div>추석연휴</div><div>센터운영안내</div><div><div>24일(목)</div><div>정상운영</div></div><div><div>25일(금)</div><div>추석<br/>휴무</div></div><div><div>26일(토)</div><div>휴무</div></div></div> |                                                               |
| 열량   | 737                                                              | 766                                                              | 810                                                             | 822                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 오후간식 | 미니롤케익/요구르트                                                       | 계절과일/요구르트                                                        | 휘낭시에/요구르트                                                       | 계절과일/요구르트                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 저녁   | 기장밥/새우야채죽<br>오징어짬뽕국<br>소고기버섯소스<br>브로콜리초무침<br>오복지무침<br>파채무침<br>김치 | 기장밥/버섯야채죽<br>하얀파개장<br>쌈장달갈비<br>오이무침<br>도토리묵무침<br>죽순채야채볶음<br>김치   | 기장밥/호박죽<br>된장국<br>돈불고기<br>모듬버섯볶음<br>실곤약야채무침<br>연두부+양념장<br>김치    | 기장밥/소고기야채죽<br>미역국<br>닭강정<br>마늘쫄면새우볶음<br>락교무침<br>단호박범벅<br>김치                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 열량   | 801                                                              | 747                                                              | 783                                                             | 835                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 날짜   | 28(월)                                                            | 29(화)                                                            | 30(수)                                                           | <div><div>백로</div><div>9월 7일경</div><div>백로는 가을이 깊어지며 날씨가 부드럽고<br/>이슬이 맺히기 시작하는 때입니다.<br/>농작물이 익어가고 자연이 서서히 가을로 물들어 갑니다.</div></div> <div><div>추분</div><div>9월 23일경</div><div>추분은 낮과 밤의 길이가 같아지는 날로,<br/>점차 밤이 길어지고 날씨가 선선해집니다.<br/>수확의 계절로 풍요로움을 느낄 수 있는 때입니다.</div></div> |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 오전간식 | 요플레                                                              | 요거얌얌                                                             | 요플레                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 점심   | 잡곡밥/소고기야채죽<br>미역국<br>돈불고기<br>숙주나물<br>양념깻잎지<br>우영채조림<br>김치        | 보리밥/소라야채죽<br>우동장국<br>돈까스조림<br>수제피클<br>근대나물<br>로제파스타<br>김치        | 잡곡밥/깨죽<br>된장국<br>고등어조림<br>미역줄기볶음<br>오이무침<br>연두부+양념장<br>김치       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 열량   | 782                                                              | 805                                                              | 757                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 오후간식 | 와플/요구르트                                                          | 계절과일/요구르트                                                        | 초코파이/요구르트                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 저녁   | 기장밥/새우야채죽<br>콩나물국<br>두부두루치기<br>부추겉절이<br>버섯야채볶음<br>계란찜<br>김치      | 기장밥/버섯야채죽<br>우거지해장국<br>참치야채볶음<br>브로콜리흑임자무침<br>툇무침<br>취나물볶음<br>김치 | 기장밥/호박죽<br>황태묵국<br>돈육감자찜<br>알새우호박볶음<br>얼갈이겉절이<br>파채무침<br>김치     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                               |
| 열량   | 729                                                              | 773                                                              | 748                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                               |

# [2026년도 9월 평일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.09.01.

| 운전자       |     | 은○복                        |       | 차량 번호                      | 1) 스타렉스 74노 9116<br>2) 모닝 48우 0971 |
|-----------|-----|----------------------------|-------|----------------------------|------------------------------------|
| 보조<br>탑승자 | 오전  | 이○혜                        |       | 송영차량 휴대전화                  | 010-6765-9118<br>010-2412-9117     |
|           | 오후  | 김○아(1차)<br>정○숙, 박○윤(2차~4차) |       |                            |                                    |
| 구 분       | 순 번 | 어르신                        | 시 간   | 도착장소                       | 비고                                 |
| 오전 1차     | 1   | 정○○                        | 07:33 | 도봉구 노해로 63가길7 상아2차 아파트     |                                    |
|           | 2   | 장○○                        | 07:39 | 도봉구 도봉로 140길 35            |                                    |
|           | 3   | 김○○                        | 07:47 | 도봉구 해등로 113, 주공 1단지        |                                    |
|           | 4   | 이○○                        | 07:50 | 도봉구 해등로 81, 동진빌리지          |                                    |
|           | 5   | 왕○○                        | 07:55 | 도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동 |                                    |
|           | 6   | 한○○                        | 08:00 | 도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지     |                                    |
| 오전 2차     | 1   | 송○○                        | 08:20 | 도봉구 노해로 70길 주공 18단지        |                                    |
|           | 2   | 장○○                        | 08:26 | 도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지        |                                    |
|           | 3   | 김○○                        | 08:33 | 서울특별시 도봉구 도봉로121길 39-3     |                                    |
|           | 4   | 차○○                        | 08:43 | 도봉구 도봉로136길 북한산아이파크        |                                    |
| 오전 3차     | 1   | 김○○                        | 09:03 | 도봉구 해등로 71, 금호빌라           |                                    |
|           | 2   | 유○○                        | 09:10 | 도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라     |                                    |
|           | 3   | 심○○                        | 09:17 | 도봉구 시루봉로 71, 청구아파트         |                                    |
|           | 4   | 박○○                        | 09:27 | 도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트  |                                    |
|           | 5   | 정○○                        | 09:40 | 도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지     |                                    |
|           | 6   | 양○○                        | 09:46 | 도봉구 해등로 32, 서울가든아파트        |                                    |
|           | 7   | 안○○                        | 09:50 | 도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트    | 보호자 요청시                            |
| 오후 1차     | 1   | 안○○                        | 17:31 | 도봉구 노해로 63가길 7 상아2차 아파트    | 보호자 요청시                            |
|           | 2   | 차○○                        | 17:38 | 도봉구 도봉로136길 북한산아이파크        |                                    |
|           | 3   | 장○○                        | 17:48 | 도봉구 덕릉로 349, 주공 4단지        |                                    |
|           | 4   | 김○○                        | 17:55 | 도봉구 해등로 71, 금호빌라           |                                    |
|           | 5   | 유○○                        | 18:01 | 도봉구 도봉로 133길 40-9 만복빌라     |                                    |
|           | 6   | 박○○                        | 18:13 | 도봉구 삼양로 566, 북한산월드메르디앙아파트  |                                    |
| 오후 2차     | 1   | 정○○                        | 19:03 | 도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지     |                                    |
|           | 2   | 한○○                        | 19:04 | 도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지     |                                    |
|           | 3   | 양○○                        | 19:12 | 도봉구 해등로 32, 서울가든아파트        |                                    |
|           | 4   | 왕○○                        | 19:15 | 도봉구 노해로 66길21 창동삼성아파트 116동 |                                    |
| 오후 3차     | 1   | 김○○                        | 19:40 | 서울특별시 도봉구 도봉로121길 39-3     |                                    |
|           | 2   | 심○○                        | 19:47 | 도봉구 시루봉로 71, 청구아파트         |                                    |
|           | 3   | 장○○                        | 19:58 | 도봉구 도당로 140길 35            |                                    |
| 오후 4차     | 1   | 정○○                        | 20:09 | 도봉구 노해로 63가길 7 상아 2차 아파트   |                                    |
|           | 2   | 김○○                        | 20:13 | 도봉구 해등로 113, 주공 1단지        |                                    |
|           | 3   | 이○○                        | 20:16 | 도봉구 해등로 81, 동진빌리지          |                                    |
|           | 4   | 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 9월 토요일 이동서비스 스케줄]

기준: 2026.09.01.

|           |    |         |           |                                    |
|-----------|----|---------|-----------|------------------------------------|
| 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   | 한OO | 08:06 | 도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지      |         |
|       | 2   | 이OO | 08:12 | 도봉구 해등로 81, 동진빌리지          |         |
|       | 3   | 양OO | 08:14 | 도봉구 해등로 32, 서울가든아파트        | 보호자 요청시 |
|       | 4   | 왕OO | 08:17 | 도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동 |         |
|       | 5   | 송OO | 08:26 | 도봉구 노해로70길 119, 창동 주공 18단지 |         |
|       | 6   | 김OO | 08:35 | 도봉구 해등로 113, 주공 1단지        |         |
|       | 7   | 정OO | 08:38 | 도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지     |         |
|       | 8   | 김OO | 08:43 | 서울특별시 도봉구 도봉로121길 39-3     |         |
|       | 9   | 차OO | 08:50 | 도봉구 도봉로136길 북한산아이파크        |         |
| 오후 1차 | 1   | 정OO | 16:05 | 도봉구 해등로 12길 44, 주공 2단지     |         |
|       | 2   | 한OO | 16:06 | 도봉구 해등로12길 44, 주공 2단지      |         |
|       | 3   | 김OO | 16:12 | 도봉구 해등로 113, 주공 1단지        |         |
| 오후 2차 | 1   | 이OO | 16:25 | 도봉구 해등로 81, 동진빌리지          |         |
|       | 2   | 양OO | 16:29 | 도봉구 해등로 32, 서울가든아파트        |         |
|       | 3   | 왕OO | 16:33 | 도봉구 노해로66길 21 창동삼성아파트 116동 |         |
|       | 4   | 송OO | 16:42 | 도봉구 노해로70길 119, 창동 주공18단지  |         |
|       | 5   | 김OO | 16:57 | 서울특별시 도봉구 도봉로121길 39-3     |         |
|       | 6   | 차OO | 17:07 | 도봉구 도봉로136길 북한산아이파크        |         |

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