

2025년 9월 가정통신문

안녕하세요, 산들산을 시원한 바람이 불기 시작하는 9월입니다. 무더웠던 여름이 물러가고 가족들과 산책하기 좋은 가을이 다가와서 마음이 설레이지만, 밤과 낮 일교차로 감기에 유의하시기 바랍니다. 실버웨이복지법인 직원 일동은 어르신들을 가족처럼 섬기는 마음으로 사랑하여 공경하겠습니다.

■ 9월 행사 안내

- 어르신 생신잔치 : 2025년 9월 10일(수) 13시~14시
김0순 어르신, 박0성 어르신, 연0자 어르신 : 보호자께 안내해 드릴 예정입니다.
- 악기 공연 : 2025년 9월 10일(수) 14시~15시 / 하모니카, 우크렐레

■ 8월 프로그램 활동



인지활동 프로그램



이미용서비스



인지활동 프로그램



놀이치료

앞으로도 다양한 프로그램과
보다 더 좋은 서비스를 위해 노력하겠습니다.



일일 생활 시간표

	월	화	수	목	금	토
08:00~09:00	"오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작"					
09:00~09:30	오전 송영 서비스 "뒤풀이행 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착"					
09:30~10:00	오전 간식 영양 한가득! 죽을 드시며 서로 인사해요					
10:00~10:30	건강체크 · 출석체크 & 체조 · 목욕서비스 "오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작"					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	도봉체육회 (실버체조)	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램
12:00~13:00	점심 식사 식사 도움, 투약 관리, 구강 관리					
13:00~14:00	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료
14:00~15:00	세상뉴스 (사회적응)	가요드로트 (외부강사)	놀이치료 (차체프로그램)	소리꽃 (유직테라피)	웃음치료 (외부강사)	놀이치료 (차체프로그램)
15:00~15:30	오후 간식			목욕서비스	오후 간식	
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	신체 활동형 프로그램	신체 활동형 프로그램	신체 활동형 프로그램	신체 활동형 프로그램	신체 활동형 프로그램
16:30~17:00	손씻기 · 저녁 식사 식사 도움, 투약 관리, 구강 관리					
17:00~18:00	1차 · 2차 송영 서비스					

❖ 인지 활동형 프로그램 : 수준별 인지 book, 그림그리기, 종이접기, 색칠하기 등이 수시로 진행됩니다.

❖ 신체 활동형 프로그램 : 웃놀이, 투호, 젠가, 게이트볼, 보드게임 등이 수시로 진행됩니다.

❖ 지역사회연계 프로그램 : 박준뷰티랩 이미지서비스(월1회), 악기 공연(월1회), 시니어연주단 공연이 진행됩니다.

❖ 상기 프로그램 일정은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

9월 식단표

영양사 : 한 주희

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
간식	소고기야채죽	소고기야채죽	채국	육안자국	새우야채죽	버섯야채죽
정식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	물계란두부국	원장국	소고기우육-16	우거지채장국	유부장국
	장된장	육수떡볶이-16	달걀비-15	삼치구이	떡갈비조림-10	채국볶음-10
	건과일차	감자조림	마늘콩볶음	치킨우육	마늘콩볶음	브로콜리볶음
	도시락	달걀이국	오도리콩볶음-10.17	콩나물무침	콩나물무침	비트잡채
	브로콜리조림	잡채야채볶음	오동콩조림	양파장어찌	잡채야채볶음	숙주나물
열량	745	800	795	752	788	778
간식	미나리케이크/두유	협과일/요거말	튀김사/자	과일/요물채	치즈빵/두유	계란과자/두유
정식	기장밥/새우야채죽	기장밥/버섯야채죽	기장밥/호박죽	기장밥/소고기야채죽	기장밥/소고기야채죽	기장밥/닭야채죽
	황태국	미역국	계란국-1	감자국	원장국	조각비빔국
	돈불고기-10	오징어떡볶음-10.17	두부두부찌가-10	돈육갈비-10	카레갈비-15	돈육우동-10
	병아리콩조림	맛살야채볶음	얼음장자찌	어묵볶음	새송이버섯볶음	얼음나물
	오이지무침	무생채	육이비빔냉채	얼갈이무침	삼근육이무침	오이지무침
	고추튀김	양채소+팽창	고구마조림	그린빈볶음	근대나물	숙순채볶음
열량	776	758	717	780	774	755
날짜	8	9	10	11	12	13
간식	소고기야채죽	소고기야채죽	새우야채죽	채국	소고기야채죽	버섯야채죽
정식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	원장국	배추장국	미역국	원장국	사골우육	원장국
	김치된육볶음-10	고동어조림-7	돈갈비조림-10	이채카레	두부장국고기-10	돈육소시지-10
	마늘콩볶음	고시래기무침	한식잡채-10	우면떡갈비-16	청도육무침	숙주나물
	맛살	유부냉채	달걀이국	오목치무침	오이지무침	수제미죽
	연두부+양념장	매이플단호박찜	브로콜리조림	황새우튀김-9	양채소+팽창	오동장자찌
열량	727	812	790	796	782	810
간식	유과/두유	협과일/요거말	떡/자	과일/요물채	우유도넛/자	참깨/두유
정식	기장밥/새우야채죽	기장밥/버섯야채죽	기장밥/호박죽	기장밥/소고기야채죽	기장밥/새우야채죽	기장밥/닭야채죽
	두부호박국	다시래기우육	부대찌개-10	어묵국	목이콩나물국	우거지채장국
	소세지야채볶음-10	숙주돈불고기-10	야채계란찜-1	양동탕	잡채두부볶음	매주리알근육조림-1
	감자조림	가지볶음	우유채조림	호박볶음	대불콩진새우볶음-9	떡볶이
	수제장아찌	부추겉절이	훈나물무침	꽃무말랭이무침	알배추샐러드	치킨리무침
	송유식오징어무침-17	삼색전	감자반	유부두부나	연근튀김	왕만두
열량	785	761	729	745	770	759
날짜	15	16	17	18	19	20
간식	닭야채죽	채국	소고기야채죽	육안자국	새우야채죽	버섯야채죽
정식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	황태국	순두부떡국	미역국	원장국	미역국	청국장
	어묵떡볶음-10	소고기비빔소스-16	고추장비빔밥+계란후라이-1	통채우육	돈불고기-10	후창떡볶음-10
	병아리콩조림	도라지나물	우생채	피망어묵볶음	느타리버섯볶음	청경채겉절이
	도시락	살균액야채무침	콩나물무침	감자반	달걀이국	숙주나물
	계란말이-1	고추튀김	호박볶음	수제장아찌	양념불판두	오징어젓무말랭이무침-17
열량	747	820	798	783	758	795
간식	튀김사/자	협과일/요거말	떡/자	사과/유/자	통밀도넛/두유	양파오븐/두유
정식	기장밥/새우야채죽	기장밥/버섯야채죽	기장밥/호박죽	기장밥/소고기야채죽	기장밥/소고기야채죽	기장밥/닭야채죽
	원장국	사골장국	오징어무침-17	유부장국	콩나물우육	계란국-1
	콩나물고기-10	송송맛살조림-15	너비아니조림-10	춘천떡갈비-10	잡채야채볶음	채국볶음-10
	연근참깨무침	양배추통들깨무침	그린빈볶음	단무지무침	우나물	호박볶음
	파래우육	우유우육	매콤콩국무침	유채나물	육이냉채	통무침
	양채소+팽창	잡채냉채	멸치조림	샐러드코스타	근대나물	꽃양배추샐러드
열량	718	750	772	822	724	773

