



DAY-CARE

가정통신문

서울시 양천구 신월로 11길 16, 5층 ☎ 02-2698-9977 FAX (070)-7500-0442 Homepage. www.han-bit.or.kr
한빛데이케어센터 주야간보호사업

8월 주요일정표

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	아침차량운행 및 건강상태 확인					
10:00~10:30	아침을 열며 (현실요법 / 활력증후 및 건강상태의 확인과 아침운동)					
10:30~11:00	오전간식(영양죽 제공)					
11:00~12:00	터링	민요교실	전래동화 통합활동	음악치료	미술치료	보드게임
12:20~13:30	점심식사 / 개인위생관리(양치)					
13:30~14:30	서예	교구/블럭	인지체조	신체활동	실버체조	14:00~15:00 인지/신체 프로그램
14:30~15:30	인지워크북	생활체육	인지워크북	색종이접기	인지워크북	
15:30~16:00	오후간식(유제품, 빵, 제철과일 등)					
16:00~16:40	보행훈련	기능회복	보행훈련	기능회복 (개인위생관리)	보행훈련	오후 송영 (신정동, 신월동) 16:10 차량출발
16:40~16:50	하루를 마무리 하며 (현실요법)					
16:50~17:20	휴식 / 오후차량운행 (1차 16:50~17:10)					
17:20~18:10	저녁식사 & 개인위생관리 / 오후차량운행 (2차 17:20~18:00)					미운영
18:10~18:40	내몸두드리기	콩고르기	실뽀기	퍼즐	색칠하기	
18:45~20:00	야간차량운행 (1차 18:45, 2차 19:05, 3차 19:50 출발)					
	시청각 교실					
20:00~21:00	야간차량운행 (3차 20:05 출발)					



사회복지법인 서울가톨릭사회복지회
한빛데이케어센터

※ 8월 주요일정

날 짜	요 일	내 용
8월 1일 ~ 8일	8일간	센터 내부 공사
8월 14일	금요일	사회적응프로그램
8월 17일	월요일	광복절 대체공휴일 휴무
8월 21일	금요일	생신잔치
8월 22일	토요일	토요 운영
8월 29일	토요일	토요 운영

* 생신잔치에 가족의 축하편지를 낭독해 드리고 있습니다.
생신을 맞이한 어르신들의 보호자께서는 추후 개별 연락드리오니 협조 부탁드립니다.

1. 센터 내부 도배·장판 공사 및 LED전등 설치 안내

보다 쾌적하고 안전한 환경 조성을 위해 센터 내부 도배·장판 공사 및 LED 전등을 설치합니다.

• 공사 기간: 8월 1일(토) ~ 8월 8일(토) / 생활 장소: 한빛종합사회복지관 3층 강당

공사 기간동안 복지관 3층 강당에서 생활하게 됩니다. 이용에 다소 불편함이 있을 수 있으나, 어르신들께서 안전하고 편안하게 생활하실 수 있도록 불편을 최소화하기 위해 최선을 다하겠습니다. 어르신 및 보호자 여러분의 너른 양해와 협조를 부탁드립니다. 감사합니다.

2. 8월 토요 운영일 변경 안내

토요운영일은 센터 내부 공사로 인하여 8월 22일(넷째주), 8월 29일(다섯째주)로 변경해서 운영하오니 참고하여 주시기 바랍니다.

8월 1일(첫째주), 8월 8일(둘째주), 8월 15일(셋째주)는 휴관입니다.

8월 운영일수는 평일 20일, 토요일 2일, 총 22일입니다.

3. 8월 휴무일 안내

8월 17일(월)은 광복절 대체공휴일로 센터 휴무임을 안내드립니다.

이용에 참고 부탁드립니다, 무더운 날씨에 건강 유의하시기 바랍니다.

4. 케어포 전산 사용 안내

센터에서는 7월부터 전산프로그램 케어포(Carefor)를 도입하여 운영하고 있습니다.

이에 따라 7월 본인부담금 청구서 및 가정통신문 등 각종 안내문은 케어포 알림톡(카카오톡)을 통해 발송될 예정이오니 참고해 주시기 바랍니다.

다만, 카카오톡 확인이 어려운 보호자께서는 기존과 같이 종이 형태의 안내문을 발송해 드릴 예정입니다. 종이 안내문 수령을 희망하시는 경우에는 센터로 연락해 주시면 감사하겠습니다.



5. 특식 제공 안내

센터에서는 어르신들의 식사 만족도와 영양 향상을 위해 신선하고 질 좋은 식재료를 사용하고, 계절에 맞는 특식을 제공하는 등 건강한 식사를 위해 노력하고 있습니다.

5월 8일(어버이날): 장어덮밥



7월 15일(초복): 장각누룽지삼계탕



또한, 6월에 실시한 식사 만족도 조사 결과를 바탕으로 어르신들의 의견을 적극 반영하여 더욱 맛있고 균형 잡힌 식사를 제공할 수 있도록 지속적으로 노력하겠습니다.

6. 온열질환예방

무더운 여름철 폭염으로 온열질환자가 발생하는 시기에 더욱 세심한 건강관리가 필요합니다. 온열질환 예방에 대해 안내자료를 배부하오니 안전하고 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

7. 차량 업무용 전화

업무폰1. 010-5376-8762 / 업무폰2. 010-9193-8762

한빛데이케어센터 : 02-2698-9977 / 박해경 팀장 010-9000-1651

2026년 7월 주요활동



과일화채만들기 (수박 자르기)



과일화채만들기 (가위바위보)





과일화채만들기 (재료 섞기)



과일화채만들기 (맛있게 드세요)



민요교실



보행훈련



계란판 탁구공놀이



인지체조



DAY-CARE

가정통신문

※ 어르신 송영 시간 안내

26년 8월	이름	오전	오후
1	강♥희	08 : 55	17 : 03
2	공♥자	09 : 23	20 : 35
3	권♥순	08 : 40	18 : 53
4	김♥수	08 : 07	20 : 20
5	김♥덕	09 : 07	17 : 30
6	김♥남	08 : 15	20 : 10
7	김♥림	09 : 17	19 : 30
8	김♥선	08 : 43	19 : 25
9	김♥순	09 : 30	19 : 35
10	김♥희	08 : 20	18 : 48
11	김♥순	08 : 17	17 : 00
12	김♥자	08 : 12	16 : 55
13	문♥순	08 : 40	17 : 10
14	민♥기	09 : 12	17 : 35
15	서♥식	09 : 00	19 : 10
16	성♥음	09 : 20	17 : 40
17	손♥세	08 : 07	20 : 40
18	신♥균	08 : 23	19 : 00
19	우♥순	09 : 25	17 : 50
20	이♥순A	08 : 12	20 : 15
21	이♥순B	08 : 48	17 : 45 19 : 20
22	이♥연	08 : 53	19 : 15
23	임♥구	08 : 30	17 : 25
24	장♥임	08 : 45	-
25	장♥웅	09 : 15	19 : 55
26	홍♥자	08 : 22	20 : 25

사회복지법인 서울가톨릭사회복지회
한빛데이케어센터

1.1 8월 중식 식단표(★는 식사만족도 조사결과를 반영한 식단입니다.)

3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
잡곡밥 누룽지 김치제육볶음 아삭숙주볶음 모듬야채장아찌 배추김치(국내산)	잡곡밥 미역냉국 계란장조림 두부조림 열무겉절이 배추김치(국내산)	혼합잡곡밥 콩비지백탕 함박스테이크 시금치나물 오이지무침 배추김치(국내산)	잡곡밥 사골만두국 닭다리살간장조림 양배추새우볶음 고추자무침 배추김치(국내산)	잡곡밥 콩나물국밥 새우연두부찜 깻잎나물 야채샐러드 배추김치(국내산)	-
730kcal	760kcal	795kcal	785kcal	770kcal	
10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복특식	14(금)
현미밥 복어국 돈사태떡찜 청포묵무침 깻잎절임 배추김치(국내산)	현미밥 근대국 메란장조림 탕평채 새송이버섯볶음 배추김치(국내산)	현미밥 얼갈이된장국 제육양배추볶음 가지나물 들깨노타리볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥 소고기무국 애호박나물 건고사리나물 고춧잎장아찌 배추김치(국내산)	★장어덮밥 미소된장국 오렌지청샐러드 참나물겉절이 초생강 배추김치(국내산)	-
655Kcal	720Kcal	735Kcal	765Kcal	852Kcal	
17(월)	18(화)	19(수)	20(목)생신잔치	21(금)	22(토) 운영
대체공휴일	잡곡밥 애호박된장찌개 돈육두루치기 콩나물무침 애호박나물 배추김치(국내산)	잡곡밥 떡만두국 갈치무조림 야채계란찜 구이김 배추김치(국내산)	쌀밥 미역국 소불고기 잡채 도라지채나물 배추김치(국내산)	현미밥 김치콩나물국 생선커틀렛 숙주나물 진미채볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥 아욱된장국 섭산적 감자샐러드 두부지짐 배추김치(국내산)
	695Kcal	645Kcal	785Kcal	757Kcal	670Kcal
24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토) 운영
흑미밥 감자맑은국 생선살튀김 도라지나물 참나물무침 배추김치(국내산)	쌀밥 팽이미소된장국 돈불고기 감자채볶음 미역줄기볶음 배추김치(국내산)	현미밥 계란파국 가자미무조림 해파리게살무침 꽃맛샐러드 배추김치(국내산)	현미밥 쇠고기무우국 야채오리불고기 노타리볶음 돌자반 백김치(국내산)	잡곡찰밥 닭곰탕 감자고로케 시금치나물 부추오이무침 배추김치(국내산)	잡곡밥 갈비탕 두부양념조림 단무지 맛샐러드 배추김치(국내산)
680Kcal	730Kcal	725Kcal	738Kcal	695Kcal	
31(월)					
쌀밥 시금치된장국 게살야채샐러드 도토리묵무침 세명치볶음 배추김치(국내산)					
730Kcal					

※ 위 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. 데이케어센터 식단은 한빛종합사회복지관 영양사가 작성하여 제공하고 있습니다.



1.2 8월 석식 식단표

3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
잡곡밥 계란볶어국 임연수조림 시금치나물 양념깻잎 배추김치(국내산)	현미밥 버섯들깨탕 훈제오리야채볶음 연근조림 구이김 배추김치(국내산)	쌀밥 갈비탕 꽃맛살샐러드 아삭이고추무침 양념깻잎 배추김치(국내산)	수수밥 청국장 공치캔김치볶음 도토리묵/양념장 구이김 배추김치(국내산)	쌀밥 근대된장국 돈불고기 상추쌈 김자반 배추김치(국내산)	-
710 kcal	629 kcal	720 kcal	668 kcal	815 kcal	
10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
쌀밥 설렁탕 코다리조림 연두부/양념장 구이김 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 아욱된장국 청경채소불고기 브로콜리/초고추장 김자반 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 맑은콩나물국 갈치무조림 게살야채볶음 양념깻잎 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 묵은지콩비지찌개 닭감자조림 청포묵야채무침 진미채 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 소고기미역국 콩치무조림 콩나물 두부부침 배추김치(국내산)	광복절
600 kcal	720 Kcal	735 Kcal	670 Kcal	765 Kcal	
17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)생신잔치	22(토)
대체공휴일	흑미밥(국내산) 숙갓유부주머니탕 가자미무조림 도라지오이생채 두부부침 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 감자맑은국 표고버섯돈불고기 도라지나물 오이지무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 근대국 고등어무조림 숙주무침 양념깻잎 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 애호박새우젓국 오리불고기 시금치나물 연두부/양념장 배추김치(국내산)	-
kcal	745 Kcal	700 Kcal	655 Kcal	640 Kcal	
24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
현미밥 콩나물볶어국 불어묵조림 브로콜리베이컨볶음 구이김 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 청국장 코다리무조림 야채계란찜 참나물무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 콩비지백탕 소고기메란장조림 청포묵무침 오이지무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 열갈이된장국 조기구이 두부조림 고추잎장아찌 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 참치김치찌개 훈제오리 야채어묵볶음 구이김 배추김치(국내산)	-
766 Kcal	680 Kcal	720 Kcal	735 Kcal	805 Kcal	
31(월)					
수수밥(국내산) 감자수제비 돈육청경채볶음 깻잎장아찌 고춧잎나물 배추김치(국내산)					
675 Kcal					



DAY-CARE

가정통신문

1.3 8월 간식 식단표(★는 식사만족도 조사결과를 반영한 식단입니다.)

8월 1주	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	후레쉬베리 요구르트	크리스피롤 두유	롤케이크 요구르트	카스타드 쿠피스	팬케이크 두유	
오후간식	떠먹는요구르트	팬케이크 요구르트	마시는비피더스	제철과일	참붕어빵 요구르트	
8월 2주	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	촉촉한고구마케익 보리차	녹두죽 보리차	단호박죽 보리차	야채죽 보리차	땅콩죽 보리차	
오후간식	마시는비피더스	찐감자 보리차	떠먹는요구르트	카스타드 우유	아이스홍시	
8월 3주	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토) 운영
오전간식	대체공휴일	야채죽 보리차	흑임자죽 보리차	견과류죽 보리차	땅콩죽 보리차	야채스프 보리차
오후간식		제철과일	후레쉬베리 요구르트	★구운계란 우유	설기떡 식혜	촉촉한치즈케익 보리차
8월 4주	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토) 운영
오전간식	녹두죽 보리차	견과류죽 보리차	버섯소고기죽 보리차	단호박죽 보리차	야채죽 보리차	크림스프 보리차
오후간식	카스타드 요구르트	참붕어빵 이오	카스테라 우유	찐감자 보리차	제철과일	슈크림빵 보리차
8월 5주	31(월)					
오전간식	흑임자죽 보리차					
오후간식	제철과일					



사회복지법인 서울가톨릭사회복지회
한빛데이케어센터