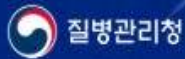


2026.1.22.



한파 대비 건강수칙

이런 분들!
특히 주의하세요!



✓ 만성질환자

무리한 신체활동 피하기



과음을 피하고 절주하기



✓ 어르신과 어린이

한파 시 야외활동 자제



✓ 만성질환자

✓ 노인과 영유아

빙판길 낙상 주의

이용 어르신들께서는 인플루엔자, 코로나19 등 감염병 예방을 위해
센터 등원 시 반드시 마스크(KF94) 착용을 부탁드립니다.

2026년 2월 가정통신문

전체사진

♥ 항상 건강하시고 가정에
좋은 일만 가득하시기를 바랍니다 ♥

서울 희망 데이케어센터

☎ 전 화 (02) 835-1110 / 010-3292-1983

☎ 송영차량 스타리아3133 : 010-9613-2705

스타렉스7917 : 010-9610-2705

♥ 센터장 인사

안녕하세요? 우리 민족의 고유명절인 설날이 다가오고 있습니다. 어릴적에는 지금처럼 양력 1월 1일이 아니라 음력 1월 1일인 설날이 되어야 한살씩 더 먹곤 했지요.

이제는 예전의 세계화시대를 거치면서 양력이 자연스레 받아들여져서 양력 1월 1일이 되면 나이를 한살 더 먹게 되었습니다. 그래서 어른이 되면 설날에는 한편으로는 건강에 더욱 유의하고 신경을 쓰라는 인사를 나누면서 누구나 마음속 깊이 건강을 새기게 됩니다. 특히 100세 시대를 맞이해서 건강은 단연 이 시대의 최고의 관심사로 떠오르게 된 것은 당연하다는 생각이 듭니다.

우리 어르신들께서 건강한 삶을 사시기 위해서는 노인내과 전문의들은 다음 4가지 유의점을 강조하고 있습니다.

첫째는 체내의 탈수현상입니다. 혈액내 수분이 부족해지면 심지어는 어지럼증과 함께 몸이 쓰러질 수도 있습니다. 또한 수분부족은 치매의 주된 원인이 되기도 합니다. 왜냐하면 뇌의 85%가 수분으로 채워져 있기 때문입니다. 따라서 물은 천천히 자주 마셔야 합니다. 참고로 커피, 녹차, 홍차는 물이 아닙니다.

두 번째는 근육 감소입니다. 나이가 들면서 근육이 줄어듭니다. 그래서 근육운동을 하지 않으면 체내 근육이 사라집니다. 참고로 걷기운동은 근육운동이 아닙니다.

세 번째로는 마그네슘, B12 영양소 부족입니다. 마그네슘이 부족해지면 근육경련, 불면증, 우울증, 심장부정맥이 생깁니다. 비타민 B12가 부족해지면 신경이 손상되고 기억력이 떨어지고 손발이 저립니다. 따라서 약복용 시는 어떤 영양소 손실이 있는지 묻고 반드시 이를 보충해 주어야 합니다.

넷째로는 침묵입니다. 침묵하면 스트레스 호르몬인 코르티솔이 폭발적으로 증가하기 때문입니다. 스트레스는 만병의 근원이지요.

우리 어르신들께서는 대화와 함께, 늘 즐거운 마음으로 항상 건강하시길 기원 드립니다. 감사합니다.

2026년 02월 07일

서울희망데이케어센터장 양 수 윤 올림



2월 식단표



	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
점심	잡곡밥 된장찌개 오삼불고기 어묵채소볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 오리 한정식 채소볶음 우거지된장지짐 제철나물 배추김치	잡곡밥 닭개장 돈육볶음 감자조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 간장제육 연근조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 게살계란국 돈육짜장 ₩ 단무지무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 데리야끼치킨 도토리묵무침 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 미역국 돈육김치찜 마카로니샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장불고기 견새우마늘쫄 제철나물 배추김치	잡곡밥 돈육양배추국 계란장조림 무생채 제철나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 흑임자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 순살닭갈비 견과류멸치볶음 제철나물 배추김치	
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
점심	잡곡밥 청경채된장국 닭고기 ₩ 버섯조림 느타리초무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 연양불고기 마늘쫄무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯소불고기 한식잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육두루치기 단호박샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 오삼불고기 청포묵&양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 오징어콩나물국 순살닭볶음탕 시래기된장지짐 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 맑은부대찌개 간장제육 양배추된장무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 팽이미소국 단호박카레 생선가스&소스 무생채 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈육김치찜 오이부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 제육콩나물볶음 간장깻잎지 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 닭살굴소스 ₩ 볶음 장아찌 제철나물 배추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

* 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

 2월 식단표 						
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
점심	잡곡밥 버섯들깨탕 닭살양념구이 잔멸치볶음 제철나물 배추김치	설날	잡곡밥 콩비지찌개 우영불고기 고구마샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 고추장불고기 오이숙주무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 고추잡채 단무지무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 닭살기치찜 단호박조림 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마		떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁		휴무		잡곡밥 도토리묵온사발 안동찜닭 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 장터국밥 생선조림 청포묵김치 부추무침 제철나물 배추김치	
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
점심	잡곡밥 닭개장 간장제육 고구마조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 김치돈육볶음 도토리묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 순살안동찜닭 건새우마늘쫄 제철나물 배추김치	잡곡밥 채개장 오리훈제볶음 느타리초무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 닭살채소무침 연근조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 들깨매역국 고추장불고기 숙갓두부무침 부추무생채 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 냉이된장국 콩나물불고기 마늘쫄볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈육카레 생선가스&소스 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 황태해장국 부추산적 단호박조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오삼불고기 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 연양불고기 멸치고추장조림 제철나물 배추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
 * 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

♥ 센터소식 및 공지사항

첫째, 저희 센터는 **토요일과 공휴일은 17시30분까지 정상** 운영합니다.
02월17일(화) 설날은 센터 휴무입니다.
(16일, 18일은 17시30분까지 운영합니다.)
둘째, 코로나, 독감 예방접종을 하셨더라도 안전한 공동생활을 위해 개인위생(특히 손 씻기 등)을 지켜 주시고, 외출 시(센터포함) 꼭 마스크 착용에 신경써주시길 당부 드립니다. 발열, 호흡기 증상이 있을 시 센터 담당 간호사에게 연락 바랍니다. (☎ 010-2373-1983)
셋째, **2월 5일(목)에는 어르신 생신잔치**가 진행됩니다.
넷째, 어르신의 송영 차량 이용 시 변경사항이 있으시면 미리 연락주시기 바랍니다. 송영 시간과 코스는 도로사정과 어르신의 출석여부에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. 양해하여 주시기 바랍니다.
다섯번째, 이용료 납부일은 **매달 20일까지**입니다. (센터의 원활한 운영을 위하여 미납된 이용료는 아래 계좌로 입금 부탁드립니다.)
계좌번호 485501-01-355176 (국민은행)
(입금자명: 서울희망데이케어센터)

어르신 사진

어르신 사진

© 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며
 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다 ☺

♥ 일일 건강 체크

***어르신

[illegible]

■ 머리는 빌리면 되지만 건강은 빌릴 수 없다 - 한국

■ 건강한 자는 모든 희망을 안고, 희망을 가진 자는 모든 꿈을 이룬다 - 아라비아

♡ 2월 주간 프로그램 일정

2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
달력만들기 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	관찰학습암호 (인지활동)	계절색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	단어찾기 (인지활동)	우리나라절기 (인지활동)	생신잔치 (사회적응)	강금옥노래교실 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
오자미풍선치기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	콩주머니던지기 (동작활동)	순대놀이 (인지활동)	종이컵날리기 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
동화색칠하기 (인지활동)	돈계산하기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	같은도형같은색칠 (인지활동)	초코렛주는날 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	따라그리기 (인지활동)	종류구분하기 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	강금옥노래교실 (인지활동)	웃놀이 (동작활동)
제기던지기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	실감기게임 (동작활동)	실버인지공예 (인지활동)	탁구공유키기 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
도안색칠하기 (인지활동)	설날	속담완성하기 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	점선따라그리기 (인지활동)	도안색칠하기 (인지활동)
같은그림찾기 (인지활동)		숨은그림찾기 (인지활동)	우리나라절기 (인지활동)	강금옥노래교실 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
투호던지기 (동작활동)		고리던지기 (동작활동)	공동작품만들기 (사회적응)	용돈따기게임 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
동요따라쓰기 (인지활동)	홀수짝수찾기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	숫자이어그리기 (인지활동)	화투색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	도형인지활동 (인지활동)	연상퀴즈맞추기 (인지활동)	소방안전교육 (사회적응)	강금옥노래교실 (인지활동)	주사위게임 (동작활동)
수건떨어뜨리기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	공퉁겨넣기 (동작활동)	숫자모자이크 (인지활동)	휴지말기게임 (동작활동)	노래교실 (인지활동)

※ 프로그램은 센터 일정상 변동 될 수 있습니다

※ 1교시 | 10:30~11:30, 2교시 | 14:00~15:00, 3교시 | 15:30~16:30