

2025.2.7.

질병관리청

환절기 특히 조심!

노로바이러스 함께 예방해요!

노로바이러스 예방수칙



비누로 30초 이상
손 자주 씻기



음식은 충분히
익혀 먹기



변기 뚜껑 닫고
물 내리기



아프면
집에서 쉬기

뽀뽀도
깨끗하게
손 씻어요~!

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

2026년 3월 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? 햇살이 상큼한 새 아침입니다. 그러나 지금은 낮과 밤의 기온차가 심해서 우리 어르신들께서는 건강에 한층 더 조심하셔야 하는 계절이기도 합니다.

특히 이 시기에는 미세먼지와 황사현상이 자주 발생하기도 합니다. 기관지가 약하신 어르신들께서는 기침이나 호흡곤란이 심해질 수 있습니다. 봄철 미세먼지로 인한 어르신들의 호흡기 건강관리가 반드시 필요한 시기입니다.

실내에서는 공기청정기를 활용하거나 짧은 시간 집중 환기를 하는 것이 도움이 됩니다. 외출하실 때에는 보건용 마스크를 반드시 착용하시고, 귀가 후에는 손과 얼굴을 깨끗이 씻으시는 것도 잊지 않으셔야 되겠습니다. 그리고 꽃샘추위도 늘 염두에 두셔서 춥지 않으시도록 의복에도 신경을 각별히 써주셔야 되겠습니다.

그리고 두 번째로는 면역력을 높여주는 식단과 제철음식을 드시는 것이 필요합니다. 달래, 냉이, 쑥은 면역력을 강화해 주는, 어르신들께는 아주 친숙한 봄철나물입니다. 생선과 두부는 근육유지에 필요한 단백질을 보충해 줍니다.

세 번째로는 충분한 수면과 규칙적인 생활리듬이 중요합니다. 봄이 되면 낮이 길어지면서 수면패턴이 흐트러지기 쉽습니다. 잠이 부족하면 면역력이 떨어지고 피로가 쌓입니다. 적절한 수면은 건강의 필수요소이지요. 취침과 기상시간은 일정하게 유지하고, 낮잠시간은 30분 정도가 좋습니다.

네 번째로는 햇볕 산책이나 가벼운 운동은 우울감 예방에도 도움이 됩니다. 햇볕을 받으면 비타민 D합성이 촉진되고 기분도 한결 밝아집니다. 무리한 운동은 관절에 부담을 줄 수 있기 때문에 평지에서 가벼운 걷기 운동을 적극 추천 드립니다.

다섯 번째로는 혈압과 혈당 체크는 꾸준히 지속해나가야 합니다. 환절기에는 혈압 변동이 심해질 수 있습니다. 고혈압이나 당뇨는 봄철에 증상이 악화되기 쉬워 더욱 세심한 관리가 필요합니다.

모쪼록, 건강에 더욱 유의하셔서 어르신 댁내 늘 건강과 행복이 함께 하시길 기원 드립니다. 감사합니다.

2026년 03월 07일

서울희망데이케어센터장 양 수 운 올림



3월 식단표



	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
점심	잡곡밥 콩비지찌개 닭살채소무침 청포묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 돈사태조림 곤드레고사리나물 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 간장제육 흑임자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 안동찜닭 양배추된장무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 청경채된장국 고추장불고기 청포묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 돈육숙주볶음 느타리초무침 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁		잡곡밥 우렁된장국 춘천닭갈비 건새우마늘쫀 제철나물 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 고추잡채 제철나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥 가스오장국 단호박카레 생선까즈&소스 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 생선조림 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
점심	잡곡밥 배추된장국 돈육오징어볶음 단호박조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 간장제육 그린샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 홍합부추국 돈육짜장 제철나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 간장불고기 고구마조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 감자채볶음 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 콩비지찌개 안양불고기 도토리묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 훈제오리부추볶음 무생채 제철나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 청포묵양념장 채소두부무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 고추장불고기 연근조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 부추산적 그린샐러드 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.



3월 식단표



	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
점심	잡곡밥 콩비지찌개 간장제육 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돈파물고기 느타리초무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 데리야끼치킨 그린샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 미역국 제육볶음 청포묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 순살찜닭 양배추된장무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 돈육물고기 오이부추무침 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 청경채된장국 닭볶음탕 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 함박스테이크조림 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵온사발 고추장불고기 고구마조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육피망볶음 맛살콩나물무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 단호박카레 돈까스&소스 마카로니샐러드 배추김치	
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
점심	잡곡밥 김치콩나물국 돈육두루치기 견과류멸치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 간장불고기 오이송송무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭불고기 단호박조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈육김치찜 양배추콘샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우무국 닭살굴소스조림 김치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 고추장불고기 연근조림 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 수제비국 생선조림 도토리묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 부추산적 무생채 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 제육볶음 고구마샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 탕수육&소스 단무지무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 수육 무무침 제철나물 배추김치	
	30(월)	31(화)				
점심	잡곡밥 우렁된장국 순살닭갈비 건새우마늘찜 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 훈제오리불고기 청포묵양념장 제철나물 배추김치				
간식	감자/고구마	제철과일				
저녁	잡곡밥 콩비지찌개 간장제육 단호박샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 팽이미소국 돈육카레 계란장조림 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.

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, **3월 5일(목)에는 어르신 생신잔치**를 진행하였습니다.

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

♥ 3월 주간 프로그램 일정

2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
달력만들기 (인지활동)	계산하여색칠하기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	속담따라쓰기 (인지활동)	계절색칠하기 (인지활동)
노래듣고빈칸채우기 (인지활동)	대보름색칠하기 (인지활동)	글자조합하기 (인지활동)	생신잔치 (사회적응)	강금옥노래교실 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
탱탱볼패스게임 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	콩주머니던지기 (동작활동)	순서대로오려붙이기 (인지활동)	딱지컬링 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
동화색칠하기 (인지활동)	그림&숫자인지활동 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	단어찾기 (인지활동)	사탕주는날 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	제철음식 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	두뇌퍼즐게임 (인지활동)	강금옥노래교실 (인지활동)	주사위게임 (동작활동)
컵전달하기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	제기던지기 (동작활동)	공동작품만들기 (사회적응)	탁구공부채질 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
건강하게살아요 (인지활동)	사치연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	우리나라절기 (인지활동)	만다라색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	추리인지활동 (인지활동)	숫자스티커 (인지활동)	단어완성하기 (인지활동)	강금옥노래교실 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
바둑알팅기기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	풍선놀이 (동작활동)	아트브레인 (인지활동)	흔들흔들게임 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
도안색칠하기 (인지활동)	돈계산하기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	단어찾기 (인지활동)	화투색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	도형인지활동 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	단어만들기 (인지활동)	강금옥노래교실 (인지활동)	웃놀이 (동작활동)
오자미풍선치기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	막대위로공굴리기 (동작활동)	실버인지공예 (인지활동)	탁구치기 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
30일(월)	31일(화)				
동요따라쓰기 (인지활동)	관찰학습암호 (인지활동)				
김혜자노래교실 (인지활동)	칠교놀이 (인지활동)				
공룡겨넣기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)				

※ 프로그램은 센터 일정상 변동 될 수 있습니다

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