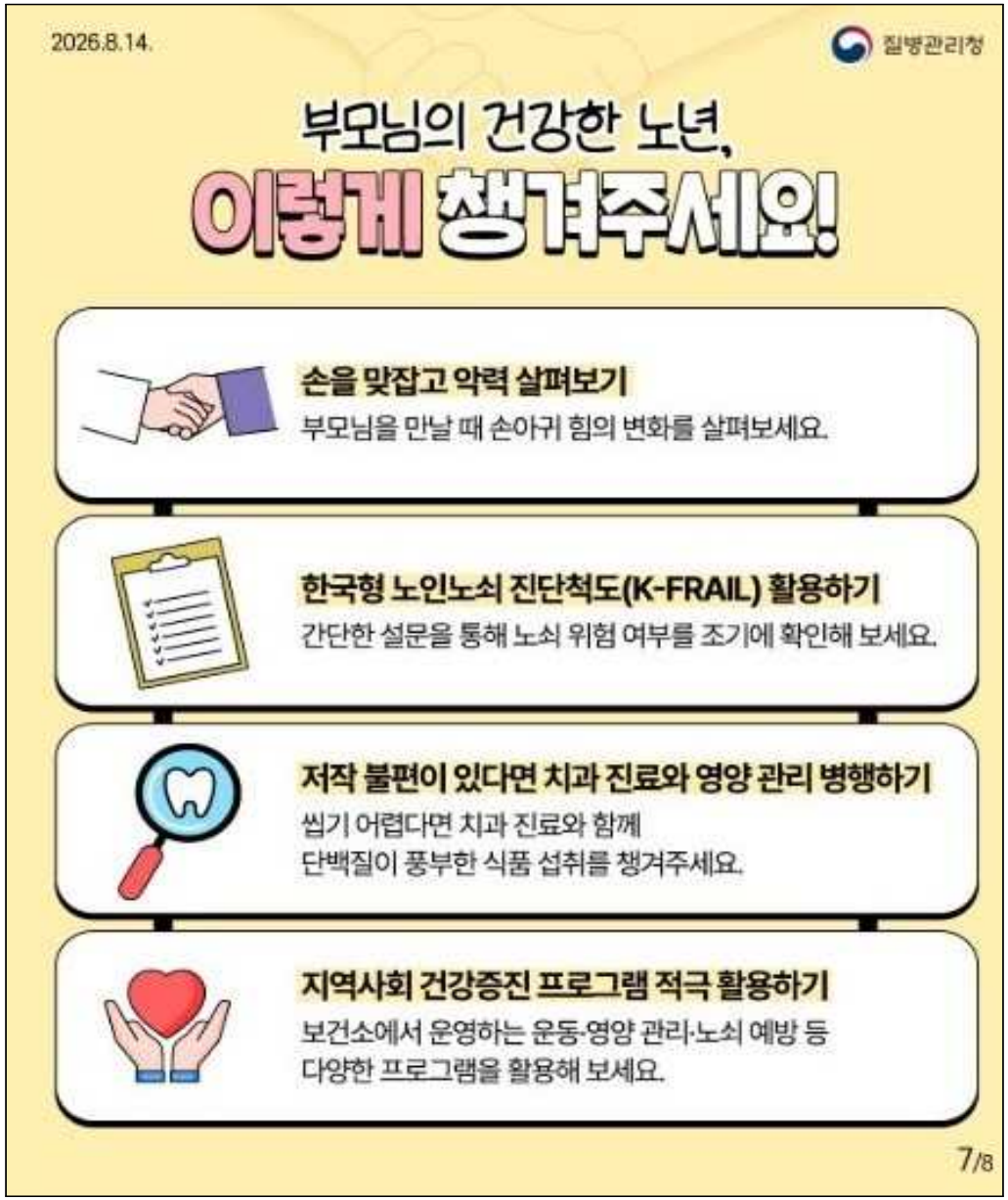

이용 어르신들께서는 인플루엔자, 코로나19 등 감염병 예방을 위해
센터 등원 시 반드시 마스크(KF94) 착용을 부탁드립니다.

2026년 9월 가정통신문

♥ 항상 건강하시고 가정에
좋은 일만 가득하시기를 바랍니다 ♥

서울 희망 데이케어센터

☎ 전 화 (02) 835-1110 / 010-3292-1983
☎ 송영차량 스타렉스3133 : 010-9610-2705
스타리아7917 : 010-9613-2705
소나타 8763 : 010-7425-2705

♥ 센터장 인사

안녕하세요? 어느덧 한여름 더위가 꺽이고 이제 아침 저녁으로는 제법 선선한 바람이 다가오는 가을입니다. 저는 가을이 오면, 가장 먼저 어린시절 고향의 추석명절이 떠오르곤 합니다.

어린시절 고향의 어머니와 아버지는 늘 일하시느라 눈코 뜰새없이 바쁘셨습니다. 지금도 그 때 그 모습이 눈에 선하고 부모님을 생각하면 송구스럽기 짝이 없습니다. 오로지 자식 뒷바라지를 위해서 밤낮없이 그야말로 '뼈골'이 닳도록 시골농사 일로 고생을 하셨는데, 공부는 못하지는 않았지만 몸이 많이 아파 신경을 많이 쓰게 해드렸던 학창시절이 있었기 때문입니다.

추석명절에는 어린시절 반가운 고향 친구들을 만날 수 있어 너무 좋았습니다. 고향 우리동네는 감밭과 갱리(가향리)로 작은 뒷산 하나를 사이에 두고 나뉘어져 있었는데, 명절 때 만큼은 친구들이 모여 오랫동안 못나눈 이야기도 하고 게임도 하면서 함께 놀았던 기억이 납니다. 너무나 즐겁고 소중한 추억의 시간이었습니다.

추석명절을 맞이해 서울에서 내려오신 당숙 아저씨, 작은아버지, 형님들과 함께 명절 아침 일찍 차례를 지내고 나서는 성묘길 길목에 간간이 잘 익은 머루와 다래가 산속 깊이 나무에 달려있곤 했습니다. 작은아버지와 형님들이 따주시는 산열매의 신기함과 새콤달콤함을 느끼면서 먹었던 기억이 납니다.

그리고 추석명절 쯤이면 수확을 마친 감나무에 예외없이 감이 몇 개씩은 꼭 남겨져 있었습니다. 어린 마음에 왜 감을 다 따지 않고 남겨둘까? 하고 의아한 생각이 들어 한번은 할아버지와 할머니께 여쭤봤는데, 바로 "까치밥이란다." 라고 답해주셨습니다. 그때는 까치도 감을 좋아하는가 보다하고 넘겼는데 어른이 되어가면서 우리 조상님들의 사랑와 지혜에 절로 감탄이 나오지 않을 수 없습니다. 이러한 우리 어르신들의 깊은 지혜와 배려, 근면 정신이 바탕이 되어, 우리 대한민국은 이제 세계경제를 이끌어가는 명실공히 선진국의 시대로 들어선 자랑스런 민족이 아닐 수 없습니다.

모쪼록 즐거운 추석명절이 되시길 바라고, 늘 건강하시고 다복하시길 기원드립니다. 감사합니다.

2026. 09. 02.

서울희망데이케어센터장 양 수 운 올림

9월 식단표

		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
점심		잡곡밥 된장찌개 순살닭갈비 흑임자샐러드 삼색나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵사발 간장불고기 단호박조림 가지나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 닭살비빔소스조림 얼갈이된장무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 제육볶음 브로콜리참깨무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 데리야끼치킨 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치
간식		제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁		잡곡밥 채개장 돈파불고기 견과멸치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 시락국 안동찜닭 양념무말랭이 호박나물 배추김치	잡곡밥 떡국 모듬해물찜 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 카레 생선가스&소스 제철나물 배추김치	
	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	잡곡밥 소고기무국 돈육불고기 김치볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 순살닭갈비 오이송송무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 된장찌개 매콤돈육볶음 가지나물 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 생선조림 콩나물겨자채 호박나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 간장불고기 치커리무침 배추나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 호박새우젓국 모듬장조림 햄채소볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 파계란탕 유니짜장 과일탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 닭살굴소스볶음 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 데리야끼치킨 건파래무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은부대찌개 돈파불고기 도토리묵양념장 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.

9월 식단표

	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	잡곡밥 아욱된장국 간장불고기 상추겉절이 김치볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 데리야끼치킨 콩나물냉채 배추나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 고추장불고기 멸치마늘쫑볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 간장제육 오이부추무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 생선조림 쑥갓두부무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 닭살바베큐소스 마늘쫑무침 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 감자국 닭살굴소스볶음 흑임자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 수육 무무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 닭볶음탕 실곤약무침 삼색나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 순살닭갈비 올방개묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 카레 생선까스&소스 상추겉절이 배추김치	
	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	잡곡밥 콩비지찌개 순살닭갈비 브로콜리참깨무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 훈제오리채소볶음 흑임자샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 돈육채소볶음 멸치조림 배추나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육두루치기 ₩채소두부무침 무나물 배추김치	추석	잡곡밥 닭곰탕 매콤돈육볶음 상추&쌈장 콩나물무침 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일		제철과일
저녁	잡곡밥 조갯살된장국 돈파불고기 무생채 호박나물 배추김치	잡곡밥 미역국 언양불고기 상추겉절이 장아찌류 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 생선조림 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치		휴무	
	28(월)	29(화)	30(수)			
점심	잡곡밥 콩비지찌개 언양불고기 마늘쫑무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 순대볶음 오이송송무침 호박나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈육김치볶음 양배추샐러드 제철나물 배추김치			
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트			
저녁	잡곡밥 미역국 너비아니채소볶음 단호박샐러드 무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 간장제육₩ 올방개묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 카레 생선까스&소스 상추겉절이 배추김치			

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

센터소식 및 공지사항

첫째, 저희 센터는 토요일과 공휴일은 17시30분까지 정상 운영합니다.

9월 연휴는 추석연휴 24일(목), 26일(토)은 17시30분까지 운영하고,

추석 당일 9월25일(금)은 휴무입니다.

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, 9월 16일(수)에는 어르신 생신잔치를 진행합니다.

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

날짜	혈압	맥박	체온	특이사항

▣ 머리는 빌리면 되지만 건강은 빌릴 수 없다 - 한국

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

♥ 9월 주간 프로그램 일정

	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
	달력만들기 (수리·집중력인지활동)	**실버인지체조** **(외부강사인지활동)**	**오감인지프로그램** **(외부강사인지활동)**	**김수경노래교실** **(외부강사인지활동)**	노래교실 (음률인지활동)
	미로찾기 (기억력·언어인지활동)	시낭송하기 (기억력·언어인지활동)	노래따라쓰기 (음률인지활동)	단어찾기 (기억력·언어인지활동)	미니컵쌓기 (작업동작활동)
	종이접기 **(외부강사인지활동)**	접시로공전달하기 (레크레이션동작활동)	순서대로오려붙이기 (표현인지활동)	계란판다트 (레크레이션동작활동)	계절색칠하기 (색칠인지활동)
7일(월)	**8일(화)**	**9일(수)**	**10일(목)**	**11일(금)**	**12일(토)**
도안색칠하기 (색칠인지활동)	사칙연산 (수리·집중력인지활동)	**실버인지체조** **(외부강사인지활동)**	**오감인지프로그램** **(외부강사인지활동)**	**김수경노래교실** **(외부강사인지활동)**	노래교실 (음률인지활동)
김혜자노래교실 **(외부강사인지활동)**	뒤죽박죽단어 (기억력·언어인지활동)	틀린부분찾기 (기억력·언어인지활동)	속담맞추기 (기억력·언어인지활동)	왼손오른손인지활동 (기억력·언어인지활동)	주사위게임 (레크레이션동작활동)
색깔판뒤집기 (작업동작활동)	**종이접기** **(외부강사인지활동)**	미니농구 (레크레이션동작활동)	실버인지공예 (표현인지활동)	탱탱볼패스게임 (레크레이션동작활동)	화투색칠하기 (색칠인지활동)
14일(월)	**15일(화)**	**16일(수)**	**17일(목)**	**18일(금)**	**19일(토)**
동화색칠하기 (기억력·언어인지활동)	돈계산하기 (수리·집중력인지활동)	**실버인지체조** **(외부강사인지활동)**	**오감인지프로그램** **(외부강사인지활동)**	**김수경노래교실** **(외부강사인지활동)**	노래교실 (음률인지활동)
김혜자노래교실 **(외부강사인지활동)**	숨은단어찾기 (기억력·언어인지활동)	어르신생신잔치 (사회적응활동)	노래따라쓰기 (음률인지활동)	사자성어따라쓰기 (기억력·언어인지활동)	윷놀이 (레크레이션동작활동)
바둑알튕기기 (레크레이션동작활동)	**종이접기** **(외부강사인지활동)**	고리던지기 (레크레이션동작활동)	두뇌퍼즐 (표현인지활동)	컵전달하기 (레크레이션동작활동)	만다라색칠하기 (색칠인지활동)
21일(월)	**22일(화)**	**23일(수)**	**24일(목)**	**25일(금)**	**26일(토)**
한글인지활동 (기억력·언어인지활동)	사칙연산 (수리·집중력인지활동)	**실버인지체조** **(외부강사인지활동)**	**오감인지프로그램** **(외부강사인지활동)**	추석	노래교실 (음률인지활동)
김혜자노래교실 **(외부강사인지활동)**	단어찾기 (기억력·언어인지활동)	공동작품만들기 (사회적응활동)	숨은그림찾기 (기억력·언어인지활동)		투호던지기 (레크레이션동작활동)
흔들흔들게임 (레크레이션동작활동)	**종이접기** **(외부강사인지활동)**	풍선놀이 (레크레이션동작활동)	추석색칠하기 (색칠인지활동)		도안색칠하기 (색칠인지활동)
28일(월)	**29일(화)**	**30일(수)**			
동요따라쓰기 (음률인지활동)	관찰학습도형 (수리·집중력인지활동)	**실버인지체조** **(외부강사인지활동)**			
김혜자노래교실 **(외부강사인지활동)**	OX퀴즈 (기억력·언어인지활동)	잼말놀이 (기억력·언어인지활동)			
막대로컵옮기기 (레크레이션동작활동)	**종이접기** **(외부강사인지활동)**	오자미풍선치기 (레크레이션동작활동)			

※ 프로그램은 센터 일정상 변동 될 수 있습니다

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