

글로리데이케어센터 09월 가정통신문

[평일 이동서비스 시간안내]

W(흰색) : 010-7772-2833

S(은색) : 010-8197-2833

이 름	오전	오후
강길원	8:22	18:21
고광열	8:16	16:18
강양금	8:00	18:16
김영자	8:06	18:15
김옥단	8:46	17:28
김증	8:50	16:51
김향례	8:20	18:26
류귀영	8:25	18:45
박순배	8:18	16:35
배순노	8:10	18:50
서영석	8:26	16:29
오순이	8:30	18:08
유동순	9:05	18:25
이순녀	9:33	18:00

이 름	오전	오후
이순덕	9:05	18:05
이영애	8:28	18:31
이정수	8:04	16:25
임명훈	9:10	17:23
임숙분	8:07	18:12
장근식	7:50	18:20
장순균	9:00	17:35
정귀순	8:10	18:23
정순례	9:30	18:10
주명순	8:33	18:33
차병곤	9:40	18:29
최창환	9:17	17:21
한용대	8:33	16:46
홍옥희	9:23	18:20

[공휴일/토요일 센터 운영 (09:00-17:30) 및 차량 시간 안내]

- 프로그램 : 이동서비스, 건강관리, 미술활동, 중식, 놀이활동 등
- 공휴일과 토요일은 출석인원에 맞춰 차량 승·하차시간을 **전 날** 별도 안내하고 있습니다. 카카오톡 공지를 참조해주시고, 많은 이용 바랍니다.

※ 9:00이전 & 18:00이후의 긴급 연락은 **휴대전화로** 연락주세요.
(HP. 010-7772-2833 / Tel.02-6672-2833 / 010-8197-2833)

[일과 시간표]

일 시 시 간	월	화	수	목	금	토
~10:00	송영서비스(입소)					08:30~
10:00~11:00	아침인사·뉴스&소식·출석확인·건강체크·건강체조					
11:00~12:00	인지향상	팔도유람	재활훈련	실버레크레이션	인지놀이치료	미술활동
12:00 ~13:00	중식·양치·휴식					
13:00 ~14:00	걷기·1:1재활운동·취미활동					
14:00~15:00	웃음치료	음악체조	민요교실	건강교실	실버체조	놀이활동
15:00~16:00	간식·일기쓰기(인지놀이활동)·재활훈련(목)					
16:00~17:00	송영서비스(퇴소)·환경정리·오후체조·귀가준비					~18:00
17:00~19:30	야간케어서비스(석식·투약)					
	송영서비스(야간)/취미활동·TV시청					

[9월 센터 동향]

※ 9월 어버이날&생신 잔치 : 9/16(수) 11시

생신어르신 : 장순균(9/8), 차병곤(7/28), 유동순(8/6)

생신을 축하드립니다. 오늘도 내일도 건강하게! 행~복하게!



※ 추석 연휴기간 운영안내

‘추석당일(9/25)만 휴무’

9/24(목), 9/26(토) >> “사전 신청하신분들에 한하여 석식X”

[9월 건강체크(혈당,체중,복부둘레)] 셋째 화요일(15일)

※ **건의사항** 등 센터에 전달하고 싶은 말씀이 있으시면 언제든지 전화, 문자, 카카오톡, 메모 등을 이용하여 전달 해주세요.

가족들의 관심과 표현이 어르신을 더 행복하게 만듭니다~^^

4. 정보제공 - 치매 예방 3.3.3



치매예방수칙

3 권

- 일주일에 3번 이상 걷기
- 생선과 채소 골고루 먹기
- 부지런히 읽고 쓰기

3 금

- 술은 적게 마시기
- 담배는 피우지 않기
- 머리 다치지 않도록 조심하기

3 행

- 정기적으로 건강검진 받기
- 가족, 친구들과 자주 소통하기
- 매년 치매 조기검진 받기



시선
10~15m 앞
방반딧 주시

호흡
코로 깊이
들어마시고
입으로 내뿜음

발 달는 순서
뒤꿈치 - 발바닥 - 발가락

유의사항

- 위험수족 착용
- 수분섭취
- 혈압, 혈당 체크

몸체
5도
앞으로 기울임

팔
L자 혹은 V자
(가급적 90도 유지)

손
달걀
흰 모양

보폭
키 - 100 cm

 단양군보건의료원
  GUKJENEWS
 News Agency

3권 : 즐길 것



운동

일주일에 3번 걸으세요.

5층 아하는 계단을 이용하고,
버스 한정가장 정도는 걸어가도 좋아요.



식사

생선과 채소를 골고루 챙겨드세요.

식사를 거르지 마세요.
기름진 음식은 파하고 상감게 드세요.



독서

부지런히 읽고 쓰세요.

틈날 때마다 책이나 신문을 읽고,
글쓰기를 하세요.

4. 정보제공 - 치매 예방 3권

3금 : 참을 것



절주

술은 한번에 3잔보다 적게 마세요.

술은 한 번 마실 때 3잔 보다 적게 마시고,
다른 사람에게 권하지도 마세요.



금연

담배는 피우지 마세요.

흡연은 시작하지 말고,
지금 담배를 피고 있다면 당장 끊는 것이 좋아요.



뇌손상 예방

머리를 다치지 않도록 조심하세요.

운동할 땐 보호장구를 반드시 착용하고,
머리를 부딪혔을 땐 바로 검사 받으세요.

3행 : 챙길 것



건강검진

**혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를
정기적으로 체크하세요.**

고혈압, 비만, 당뇨병을 예방하기 위해
혈압, 혈당 콜레스테롤을 체크하세요.



소통

**가족과 친구를 자주 연락하고
만나도록 하세요.**

가족, 친구와 자주 연락해서 만나고,
단체활동과 여가생활을 하세요.



치매조기발견

**매년 보건소에서
치매 조기검진을 받으세요.**

보건소에 가서 치매 조기검진을 받고,
치매 초기증상을 알아두세요.

글로리 데이케어센터 08월 활동사진

[알록달록 인지미술시간]



글로리 데이케어센터 08월 활동사진

[즐거운 레크레이션 시간, 집중력 최고!!]



글로리 데이케어센터 08월 활동사진

[신체놀이 - 하체 훈련]



글로리 데이케어센터 08월 활동사진

[흥겨운 우리 가락, 민요와 함께하는 신나는 수요일]

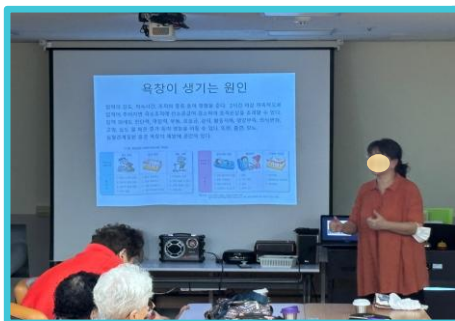


글로리 데이케어센터 08월 특별활동

[모두에게 축하 받는 시간! 기쁨 두 배~]



[피부 짓무름, 욕창에 대해 공부도 했어요]



글로리 데이케어센터 09월 식단표(1)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
점심		잡곡밥 실파달걀국 단호박해물찜 양배추나물 가지볶음 열무김치	카레라이스 미소된장국 치킨너겟+머스타드소스 과일샐러드(마요네즈) 깍두기 요구르트(70ml)	잡곡밥 우거지해장국 해물완자전 도토리묵무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육볶침 밥새우볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 탕평채 표고버섯볶음 배추김치
Kcal		520.9	654.4	533.1	510	500.7
저녁		백미밥 아욱된장국 오향장육 오이무침 고구마순나물 깍두기	백미밥 소고기묵국 오징어볶음 미니새송이버섯조림 호박잎나물 배추김치	백미밥 물만둣국 차돌박이숙주볶음 무생채 두부숙갓무침 배추김치	백미밥 사골곰탕 순살아귀찜 비름나물 천사채샐러드 배추김치	
Kcal		507.9	519.4	581.2	587.5	
구분	7	8	9	10	11	12
점심	잡곡밥 육개장 삼치엿장조림 녹두빈대떡 열무나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 소고기가지볶음 부들어묵조림 고사리나물 깍두기	짜장밥 달걀파국 탕수육&소스 짜사이채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 호박잎된장국 돈삼겹수육+새우젓 아삭이고추된장무침 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 참나물무침 궁채들깨볶음 배추김치	잡곡밥2/3 삼색수제비국 고등어무조림 어항가지볶음 취나물무침 배추김치
Kcal	657	575.7	649.8	474.6	504.4	586.7
저녁	백미밥 바지락미역국 닭볶음탕 표고버섯볶음 참나물겉절이 배추김치	백미밥 유부맑은국 코다리양념찜 고추잡채&꽃빵 토란대나물 깍두기	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 청포묵무침 비름나물 배추김치	백미밥 김치콩나물국 적어구이 단호박범벅 숙갓나물 깍두기	백미밥 건새우미역국 오삼불고기 우영조림 부추양파무침 배추김치	
Kcal	535.7	692.6	531.8	541.2	477.1	
구분	14	15	16	17	18	19
점심	잡곡밥 참치김치찌개 돈육굴소스볶음 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기	버섯영양밥*양념장 콩나물국 동그랑땡전 참나물무침 배추김치 사과주스	잡곡밥 들깨미역국 돈육볶침 옥수수전 시금치나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 삼치카레구이 청포묵김무침 도라지볶음 깍두기	잡곡밥 근대된장국 돈육바베류소스볶음 콩나물삼색채 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근흑임자소스무침 청경채나물 깍두기
	590.9	605.1	657.4	585.8	552.9	544.3
저녁	백미밥 닭곰탕 임연수구이 표고버섯볶음 시금치나물 깍두기	백미밥 북엇국 안동찜닭 가지볶음 비름나물 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 차돌박이숙주볶음 감자조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 달걀파국 너비아니구이 느타리버섯볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 쇠고기당면국 오징어볶음 오이나물 숙갓두부무침 깍두기	
Kcal	577.9	502.4	587.1	560.8	547.8	

글로리 데이케어센터 09월 식단표(2)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	21	22	23	24	25	26
점심	잡곡밥 부대찌개 코다리양념찜 우엉조림 비름나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 단호박해물찜 미역줄기볶음 꽃맛샐러드 배추김치	잡곡밥 양송이스프 돈까스+소스 오이생채 양상추샐러드(사우전드아일랜드드레싱) 깍두기	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 사각어묵볶음 쪽파무생채 배추김치	가족과 함께 즐거운 한가위 명절되세요~	잡곡밥1/2 소고기쌀국수 훈제오리구이&머스타드소스 연근튀김 치커리유자무침 배추김치
Kcal	589.8	549.3	551/18.1	572.7/29.4		718.1/24.5
저녁	백미밥2/3 숙갠된장국 닭갈비 들기름막국수 양념깻잎지 깍두기	백미밥 모듬버섯전골 너비아니구이 숙주나물 ★미니새송이버섯볶음 ⑤ 깍두기	백미밥 시래기된장국 닭볶음탕 죽순채들깨볶음 방아잎나물 배추김치			
Kcal	541.5	551.5	511.8			
구분	28	29	30			
점심	잡곡밥 열무된장국 소고기당면볶음 숙주나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 오리주물럭 비트무초절임 참나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 고춧잎나물무침 팽이버섯파프리카볶음 깍두기			
Kcal	505.5	544.6	478.5			
저녁	백미밥 다시마무침국 코다리강정 시금치나물 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 북어미역국 돈목살양파볶음 가지나물 치커리사과무침 배추김치	백미밥 근대된장국 오징어볶음 불어묵조림 호박잎나물 배추김치			
Kcal	503.8	545.3	524			

▶ 상기 식단은 물가상승 및 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

주요재료 원산지	
백미, 찹쌀	국내산
채소류(배추, 야채 등)	국내산
고춧가루	국내산/수입산
생선류	국내산/수입산
해물류	국내산/수입산
쇠고기	국내산/수입산
돼지고기	국내산
닭, 오리	국내산/수입산

 **식생활안전관리원**
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

 **어린이·사회복지급식관리지원센터**
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

출처 : 2026년 9월 남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단표