



2026년 02월 가정통신문

안녕하세요. 더조은주간보호센터입니다.

차가운 겨울 속에서도 봄을 준비하는 2월이 되었습니다.

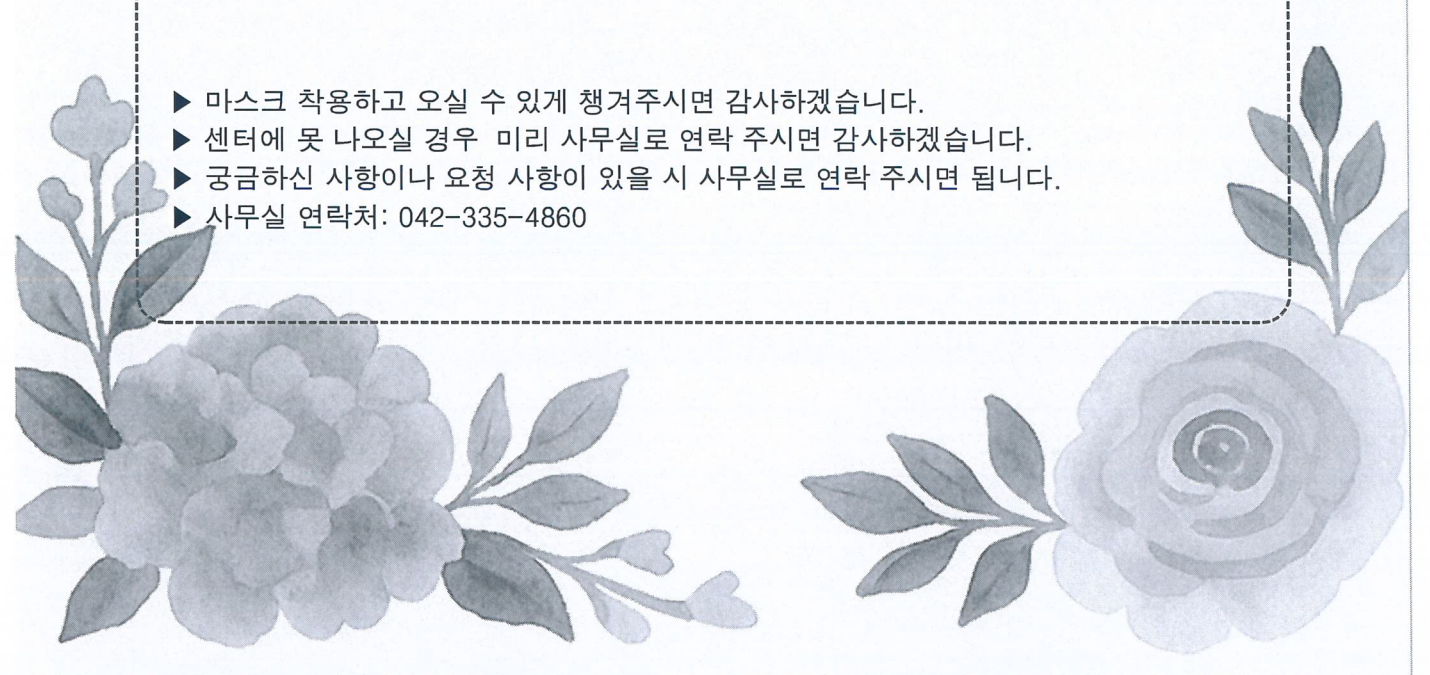
설 명절을 앞두고 어르신들께 정서적으로 따뜻한 시간을 보내실 수 있도록 더욱 정성을 다하겠습니다. 보호자님 가정에도 웃음과 행복이 가득하시길 기원합니다.

※ 2월 공지사항 ※

- ◎ 2월 6일(금요일) 생신잔치 있습니다.
- ◎ 설 명절 연휴 16일(월요일), 18일(수요일) 정상 운영 하오나 17일(화요일) 명절 당일은 휴원 입니다.
- ◎ 2월부터 소도구 활동이 월요일 10시로 변경되어 진행됩니다.

- 매주 월요일부터 토요일까지 다양한 맞춤형 프로그램(운동, 음악, 미술 등)을 제공하여 어르신들의 신체적, 정서적 건강을 증진 시킬 수 있도록 돕고 있습니다.

- 겨울철에는 추운 날씨로 인해 어르신들의 건강 관리에 더욱 신경 써야 합니다. *
혹한기 안전: 외출 시 따뜻한 복장과 미끄럼 방지를 위한 신발을 착용해 주세요.
겨울철 질병 예방: 감기와 독감 등 겨울철 질병 예방을 위해 손 씻기와 개인 위생에 각별히 신경 써 주시기 바랍니다.

- ▶ 마스크 착용하고 오실 수 있게 챙겨주시면 감사하겠습니다.
 - ▶ 센터에 못 나오실 경우 미리 사무실로 연락 주시면 감사하겠습니다.
 - ▶ 궁금하신 사항이나 요청 사항이 있을 시 사무실로 연락 주시면 됩니다.
 - ▶ 사무실 연락처: 042-335-4860
- 



소원을 적어볼 수 있는 스탠딩 액자를 만들기 위해 색칠을 꼼꼼하게 해주셨습니다.



강사님이 말씀하시는 숫자 안에 원반을 던져 보시려고 노력하셨습니다.



화합, 사랑, 좋은 인연을 상징하는 원앙을 만 들어보셨어요.



하키채와 퍽을 가지고 하키 운동을 해보셨답니다.

2월 식단표

월			
제			

구분	2월 2일 월요일	2월 3일 화요일	2월 4일 수요일	2월 5일 목요일	2월 6일 금요일	2월 7일 토요일
점심	흑미밥/닭죽 미역국 미니돈까스 새송이볶음 마카로니콘샬레드 김치	흑미밥/소고기죽 팽이유부장국 묵은지닭볶음 꼬시래기부추무침 마늘쫄볶음 김치	흑미밥/표고죽 순두부계란국 불고기 미역줄기볶음 양상추그린샬레드 김치	흑미밥/브로콜리죽 어묵국 하이라이스 사모사준권 참나물무생채 김치	흑미밥/새우살죽 시금치된장국 글소스닭안심볶음 올밤묵김가루무침 돌나물&초장 김치	흑미밥/새우살죽 시금치된장국 글소스닭안심볶음 올밤묵김가루무침 돌나물&초장 김치
간식	바나나	요플레	카스타드, 비피더스	요거톡톡	떡	케이크
저녁	백미밥/흑임자죽 유채된장국 두부조림 호박볶음 건파래볶음 김치	백미밥/매생이죽 콩나물국 참치표고덮밥소스 스크램블 다시마튀각 김치	백미밥/바지락살죽 매생이무국 치킨너겟강정 가지볶음 단호박샬레드 김치	백미밥/가리비살죽 두부김치국 양념가리비살야채무침 감자채볶음 연근조림 김치	백미밥/계란죽 미역국 비엔나햄볶음 오만동이콩나물찜 무나물 김치	백미밥/소고기죽 미역국 비엔나햄볶음 오만동이콩나물찜 무나물 김치
구분	2월 9일 월요일	2월 10일 화요일	2월 11일 수요일	2월 12일 목요일	2월 13일 금요일	2월 14일 토요일
점심	흑미밥/매생이죽 근대된장국 제육볶음 파래볶음 콩나물무침 김치	흑미밥/홍합죽 시래기국 팍팍치킨강정 도토리묵무침 숙주무침 김치	흑미밥/닭죽 어묵국 달걀비 미역야채무침 세발나물무침 김치	흑미밥/소고기죽 올갱이아욱국 두부조림 실곤약무침 마카로니흑임자샬레드 김치	흑미밥/닭죽 콩가루배추국 돈육춘장볶음 양배추찜&쌈장 물파래무생채 김치	흑미밥/새우살죽 복어콩나물국 닭고기장조림 다시마채무침 부추참나물생채 김치
간식	초코파이, 요구르트	바나나	요플레	빵, 우유	바나나	붕어빵
저녁	백미밥/버섯죽 버섯맑은국 함박스테이크조림 천사채샬레드 무생채 김치	백미밥/단호박죽 순두부계란국 불고기버섯덮밥 물만두튀김 돈나물&초장 김치	백미밥/바지락살죽 유부콩나물장국 연두부찜 감자곤약조림 얼갈이무침 김치	백미밥/흑임자죽 미역국 스크램블 건새우마늘쫄볶음 시금치나물 김치	백미밥/매생이죽 얼갈이된장국 생선가스 느타리호박볶음 오복지 김치	백미밥/브로콜리죽 무채국 두부간장소스조림 새송이볶음 청경채겉절이 김치
날짜	2월 16일 월요일	2월 17일 화요일	2월 18일 수요일	2월 19일 목요일	2월 20일 금요일	2월 21일 토요일
점심	흑미밥/소고기죽 근대국 미트볼강정 마카로니콘샬레드 콩나물무침 김치	휴 원	흑미밥/들깨죽 올갱이미역국 생선가스 건파래볶음 깻잎지 김치	흑미밥/소고기죽 아욱국 돈육김치볶음 새송이볶음 해초샬레드 김치	흑미밥/닭죽 배추국 순살닭볶음탕 물만두튀김 돈나물&초장 김치	흑미밥/새우살죽 콩나물국 연두부찜 소시지볶음 얼갈이무침 김치
간식	요플레		글	바나나	후레쉬베리, 요구르트	참붕어빵, 비피더스
저녁	백미밥/흑임자죽 건새우무채국 두부카레덮밥 연근조림 청경채유자무침 김치		백미밥/브로콜리죽 근대된장국 달걀비 어묵볶음 고들빼기무침 김치	백미밥/흑임자죽 느타리얼갈이해장국 두부두루치기 감자채볶음 짜사이무침 김치	백미밥/매생이죽 팽이유부장국 탕수강정 호박표고볶음 유채겉절이 김치	백미밥/계란부추죽 근대된장국 자장덮밥 느타리숙순볶음 단무지무침 김치
날짜	2월 23일 월요일	2월 24일 화요일	2월 25일 수요일	2월 26일 목요일	2월 27일 금요일	2월 28일 토요일
점심	흑미밥/매생이죽 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 콘맛샬레드 김치	흑미밥/바지락죽 청국장 미트볼복합 숙주무침 무생채/도시락김 김치	흑미밥/시금치죽 아욱국 묵은지닭볶음 미역초장무침 맑은콩나물무침 김치	흑미밥/매생이죽 어묵국 간장불고기 천사채샬레드 부추참나물생채 김치	흑미밥/홍합살죽 콩나물국 두부조림 새송이볶음 해초샬레드 김치	흑미밥/소고기죽 시래기된장국 하이라이스 실곤약무침 상추겉절이 김치
간식	바나나	카스타드, 요구르트	떡	두유	요플레	바나나
저녁	백미밥/계란죽 순두부찌개 팍팍치킨강정 엄지새송이조림 얼갈이나물 김치	백미밥/당근죽 해물호박된장국 계란부추볶음 감자조림 세발나물무침 김치	백미밥/흑임자죽 계란국 카레덮밥 물만두강정 다시마채무침 김치	백미밥/버섯죽 닭개장 동그랑땡전 파래볶음 치커리유자무침 김치	백미밥/닭죽 열무된장국 콩나물어묵찜 감자채볶음 오이생채 김치	백미밥/흑임자죽 순두부계란국 돈육불고기 불어묵조림 시금치나물 김치
날짜						
아침						영양사 임소정 
점심						
저녁						

2026년 2월 프로그램 일정표

		2(월)	3(화)	4(수) 입춘	5(목)	6(금)	7(토)
1 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	인지활동 입춘	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 화로에 굽는 군밤
	오 후	인지활동 2월 달력	미술치료 반질고리 만들기	튼튼실버(외부)	미술치료 동지 만들기	생신잔치 지필활동 점선 따라그리기	규칙게임 오재미 던지기
		9	10	11	12	13	14
2 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	지필활동 “놀다 감시다” 노래 가사 따라쓰기	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	영상활동 주막에서 만난 만삭의 여인
	오 후	인지활동 복 주머니 만들기	미술치료 쌍화차	튼튼실버(외부)	인지활동 액받이 명태	회상활동 오줌싸개	규칙게임 비석치기
		16 설날연휴	17 설날	18 설날연휴	19 우수	20	21
3 주	오 전	미술치료 언덕 위 연날리기	휴 원	미술치료 모락모락 손만두	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 만다라 색칠하기
	오 후	요리활동		규칙게임 웃놀이	인지활동 우수	지필활동 네자릿수 덧셈풀기	규칙게임 투호 던지기
		23	24	25	26	27	28
4 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	미술치료 제주 한라봉	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	영상활동 가시내야
	오 후	지필활동 가로세로퍼즐 세상뉴스전하기	인지활동 숨은그림찾기	튼튼실버(외부)	회상활동 고소한 냄새 방앗간	미술치료 색종이로 머리카락 꾸미기	규칙게임 볼링

* 프로그램 일정은 주간보호센터 일정에 따라 변경될 수 있습니다.*