

2026년 01월 가정통신문

안녕하세요. 더조은주간보호센터입니다.

2026년 새해 복 많이 받으세요!

새로운 한 해가 시작되었습니다. 2026년에도 어르신들이 건강하고 행복한 나날을 보낼 수 있도록 더조은주간보호센터에서는 더욱더 나은 서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다. 가정에서도 어르신들의 건강과 안전을 위해 지속적으로 관심과 지원을 부탁드립니다.

※ 1월 공지사항 ※

- ◎ 1월 1일(목요일) 신정 정상적으로 운영됩니다.
- ◎ 1월 7일(수요일)부터 오후 2시에 새로운 외부 강사 신체 수업이 추가됩니다.
- ◎ 1월 20일(화요일) 오전 9시 이미용 봉사 있습니다.

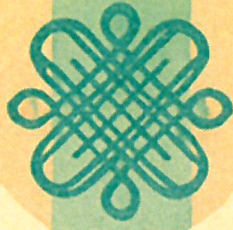
- 매주 월요일부터 토요일까지 다양한 맞춤형 프로그램(운동, 음악, 미술 등)을 제공하여 어르신들의 신체적, 정서적 건강을 증진시킬 수 있도록 돕고 있습니다.

- 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 연락주시면 감사하겠습니다.
- ▶ 궁금하신 사항이나 요청사항이 있을 시 사무실로 연락주시면 됩니다.
- ▶ 사무실 연락처: 042-335-4860



노래교실 시간 앞에 나오셔서 춤도 추시며 즐겁게 활동에 참여해주셨습니다.



크리스마스 행사 때 우리 어르신들께 따뜻한 겨울 보내시라고 조기 선물해드리니 그자리에서 입어보시고 좋아해주셨습니다.



각각 다른 도안들을 색칠해보시고 직접 오려 협동화를 만들어보셨어요.



막둥이 수업시간 미로찾기 활동을 해보셨습니다.

2026년 1월 프로그램 일정표

		월	화	수	1(목) 신정	2(금)	3(토)
1 주	오 전				말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 눈꽃 만다라
	오 후				인지활동 1월 달력만들기	미술치료 2026년 새해 협동화	규칙게임(신체) 볼링
		5 소한	6	7	8	9	10
2 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	인지활동 2026년 새해 가랜드	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 겨울아이
	오 후	인지활동 소한	미술치료 동백아가씨 색칠하기	튼튼실버(외부)	미술치료 명태 말리기	지필활동 가로세로퍼즐	규칙게임(신체) 탁구공 보내기
		12	13	14	15	16	17
3 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	미술치료 겨울 시장	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	영상활동 가짜 업으로 집안 일으킨 며느리
	오 후	미술치료 카드 꽃다발 만들기	회상활동 연탄배달하기	튼튼실버(외부)	산수교실 그림뎃셈풀기	미술치료 달콤한 겨울 컵케이크	규칙게임(신체) 컬링
		19	20 대한	21	22	23	24
4 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	미술치료 겨울 온천	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 가족 색칠하기
	오 후	지필활동 꽃 이름 찾기	인지활동 대한	튼튼실버(외부)	인지활동 원앙 만들기	미술치료 군고구마 아저씨	규칙게임(신체) 윷놀이
		세상뉴스전하기					
		26	27	28	29	30	31
5 주	오 전	노래교실(외부)	하하호호(외부)	인지활동 숨은그림찾기	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	영상활동 진정한 벗
	오 후	인지활동 새해 스탠딩 액자	미술치료 장작패기	튼튼실버(외부)	지필활동 노래가사 따라적기	미술치료 소 건초주기 요리활동	규칙게임(신체) 오재미 던지기

*프로그램 일정은 주간보호센터 일정에 따라 변경될 수 있습니다.

1월 식단표

					월	일	월	일
구분					1월 1일 목요일	1월 2일 금요일	1월 3일 토요일	
아침					백미밥/야채죽 정국장 계란찜 우유조림 하루나생채 김치	백미밥/야채죽 계란국 비엔나볶음 감자채볶음 시래기된장찌 김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 해물완자전 고구마줄기볶음 도시락김 김치	
점심					흑미밥/닭죽 사골떡국 오색전 한식잡채 세발나물무침 김치	흑미밥/가리비살죽 김치콩나물국 불고기 양배추쌈&쌈장 마늘종볶음 김치	흑미밥/참깨죽 건새우아욱국 홍합표고덮밥소스 스크램블 정경채생채 김치	
저녁					백미밥/단호박죽 민물새우순두부국 오리훈제볶음 미역조무침 무나물 김치	백미밥/흑임자죽 시금치된장국 생선가스 고사리나물볶음 새송이조림 김치	백미밥/소고기죽 복어국 돈채피망볶음 천사채샐러드 오이지무침 김치	
구분	1월 4일 일요일	1월 5일 월요일	1월 6일 화요일	1월 7일 수요일	1월 8일 목요일	1월 9일 금요일	1월 10일 토요일	
아침	백미밥/야채죽 숙주맑은국 매주리알고약조림 해초무침 무말랭이 김치	백미밥/야채죽 미역국 너비아니조림 베이컨양배추볶음 모듬채소무침 김치	백미밥/야채죽 닭곰탕 매생이계란찜 시래기볶음 돈나물&초장 김치	백미밥/야채죽 우거지국 매주리알고약조림 가지양파볶음 모듬장아찌 김치	백미밥/야채죽 무채국 동그랑땡전 견과과육볶음 참나물생채 김치	백미밥/야채죽 어묵국 비엔나볶음 두부숙우무침 도시락김 김치	백미밥/야채죽 사골미역국 계란찜 그린빈스볶음 무나물 김치	
점심	흑미밥/바지락살죽 참치김치찌개 치킨까스 감자조림 시금치나물 김치	흑미밥/매생이죽 근대된장국 제육볶음 파래볶음 콩나물무침 김치	흑미밥/홍합죽 콩나물국 팝콘치킨강정 도토리묵무침 미나리숙주무침 김치	흑미밥/닭죽 어묵국 닭갈비 미역오이지무침 세발나물무침 김치	흑미밥/소고기죽 시금치국 매콤만두강정 실곤약무침 흑임자샐러드 김치	흑미밥/닭죽 콩가루배추국 돈육초장볶음 양배추찜&쌈장 부추오이지무침 김치	흑미밥/새우살죽 복어탕국 닭고기장조림 다시마채무침 치커리무침 김치	
저녁	백미밥/면두부죽 콩가루배추국 스모크햄볶음 연근조림 콩자반 김치	백미밥/면저죽 버섯맑은국 함박스테이크조림 천사채샐러드 오이지무침 김치	백미밥/단호박죽 순두부계란국 버섯덮밥소스 물만두튀김 무편지채무침 김치	백미밥/바지락살죽 근대국 연두부찜 감자곤약조림 얼갈이나물 김치	백미밥/흑임자죽 미역국 스크램블 건새우마늘종볶음 시금치나물 김치	백미밥/매생이죽 얼갈이된장국 두부조림 느타리호박볶음 오목지 김치	백미밥/브로콜리죽 김치장국 생선가스 새송이볶음 정경채겉절이 김치	
날짜	1월 11일 일요일	1월 12일 월요일	1월 13일 화요일	1월 14일 수요일	1월 15일 목요일	1월 16일 금요일	1월 17일 토요일	
아침	백미밥/야채죽 된장찌개 해물동그랑땡 우유조림 알배기나물 김치	백미밥/야채죽 얼갈이된장국 매주리알고약조림 미역줄기볶음 얼갈이생채 김치	백미밥/야채죽 다시마무채국 계란찜 호박볶음 오목지 김치	백미밥/야채죽 복어국 잡채어묵조림 멸치볶음 콩나물무침 김치	백미밥/야채죽 아욱된장국 비엔나볶음 파래볶음 브로콜리흑임자무침 김치	백미밥/야채죽 바지락미역국 너비아니조림 스프링롤 무나물볶음 참나물겉절이 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 스크램블 정경채나물 고추알장아찌 김치	
점심	흑미밥/매생이죽 콩나물맑은국 떡갈비데리야끼조림 팽이정경채볶음 무생채 김치	흑미밥/소고기죽 맑은순두부국 미트볼강정 마카로니콘샐러드 콩나물무침 김치	흑미밥/새우살죽 시금치토장국 깻잎가장보고기 해초무침 무생채 김치	흑미밥/들깨죽 들깨미역국 생선가스 정포묵김가루무침 적채부추무침 김치	흑미밥/소고기죽 정국장 순육김치볶음 새송이볶음 오이지무침 김치	흑미밥/닭죽 배추국 순살닭볶음탕 물만두튀김 시금치나물 김치	흑미밥/새우살죽 콩나물국 고등어조림 소시지볶음 얼갈이무침 김치	
저녁	백미밥/참깨죽 계란국 하이라이스 고로케튀김 오이송송무침 김치	백미밥/흑임자죽 건새우무채국 두부계란덮밥 연근조림 정경채유자무침 김치	백미밥/단호박죽 순두부새우전국 해물완자전 숙주무침 깻잎지 김치	백미밥/브로콜리죽 근대된장국 닭갈비 어묵볶음 세발나물겉절이 김치	백미밥/흑임자죽 느타리얼갈이해장국 두부두부지 행간자채볶음 상추치커리무침 김치	백미밥/매생이죽 팽이유부장국 근대된장국 탕수강정 가지양파볶음 돈나물&초장 김치	백미밥/계란부추죽 근대된장국 돈육잡채 느타리죽소볶음 오이지무침 김치	
날짜	1월 18일 일요일	1월 19일 월요일	1월 20일 화요일	1월 21일 수요일	1월 22일 목요일	1월 23일 금요일	1월 24일 토요일	
아침	백미밥/야채죽 복어해장국 동그랑땡전 도시락김 세발나물 김치	백미밥/야채죽 홍합살미역국 스틱두부볶음 호박새우전볶음 깻잎지 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 분홍소시지볶음 도토리묵무침 돈나물&초장 김치	백미밥/야채죽 버섯두부탕국 비엔나볶음 연근조림 시금치나물 김치	백미밥/야채죽 근대된장국 계란찜 얼갈이나물 젓갈무말랭이 김치	백미밥/야채죽 시금치국 매주리알고약조림 병아리콩조림 무나물 김치	백미밥/야채죽 슬개미역국 스크램블 파래볶음 배추나물 김치	
점심	흑미밥/닭죽 시래기된장국 찜닭 건새우마늘종볶음 포시래기무침 김치	흑미밥/매생이죽 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 콘맛샐러드 김치	흑미밥/바지락죽 정국장 돈육곤약장조림 숙주무침 무생채 김치	흑미밥/시금치죽 아욱국 목은지닭볶음 미역조장무침 맑은콩나물무침 김치	흑미밥/매생이죽 정국장 어묵국 간장불고기 천사채샐러드 부추참나물생채 김치	흑미밥/홍합살죽 콩나물국 두부조림 새송이볶음 해초샐러드 김치	흑미밥/소고기죽 시래기된장국 하이라이스 실곤약무침 상추겉절이 김치	
저녁	백미밥/단호박죽 계란국 짜장덮밥소스 알배기된장나물 짜사이무침 김치	백미밥/계란죽 순두부찌개 팝콘치킨강정 연지새송이조림 얼갈이나물 김치	백미밥/당근죽 해물호박된장국 계란부추볶음 감자조림 세발나물무침 김치	백미밥/흑임자죽 계란국 자장덮밥소스 물만두강정 단무지 김치	백미밥/면저죽 버섯탕국 동그랑땡전 파래볶음 치커리유자무침 김치	백미밥/닭죽 얼무된장국 콩나물어묵찜 감자채볶음 오이생채 김치	백미밥/흑임자죽 순두부계란국 돈육불고기 물어묵조림 시금치나물 김치	
날짜	1월 25일 일요일	1월 26일 월요일	1월 27일 화요일	1월 28일 수요일	1월 29일 목요일	1월 30일 금요일	1월 31일 토요일	
아침	백미밥/야채죽 닭곰탕 연두부찜 시래기김치 오이지 김치	백미밥/야채죽 아욱된장국 계란부추볶음 파래무침 돈나물&초장 김치	백미밥/야채죽 순두부정국장 동그랑땡전 표고버섯볶음 오목지 김치	백미밥/야채죽 소고기미역국 계란찜 햄숙주볶음 물동무침 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 매주리알고약조림 단호박샐러드 정경채무침 김치	백미밥/야채죽 어묵국 미트볼조림 배추나물 고들빼기무침 김치	백미밥/야채죽 시금치된장국 분홍소시지볶음 병아리콩멸치볶음 오이지 김치	
점심	흑미밥/단호박죽 복어해장국 닭갈비 정경채나물 마카로니샐러드 김치	흑미밥/닭죽 복어해장국 마파두무말랭이소스 불어묵조림 얼갈이무침 김치	흑미밥/매생이죽 들깨미역국 너비아니 실곤약무침 숙주무침 김치	흑미밥/흑임자죽 사골곰탕 돈육장조림 오색전 시금치나물 김치	흑미밥/새우살죽 아욱된장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 부추생채 김치	흑미밥/소고기죽 정국장 어묵국 연근샐러드 돈나물&초장 김치	흑미밥/홍합살죽 사골곰탕 제육볶음 한식잡채 미역오이지무침 김치	
저녁	백미밥/당근죽 미역국 함박소스조림 물만두김가루무침 얼갈이생채 김치	백미밥/새우살죽 얼갈이국 참치김치볶음 온두부&양념장 세발나물무침 김치	백미밥/소고기죽 콩나물국 팝콘치킨강정 건새우마늘종볶음 부추오이지무침 김치	백미밥/면저죽 오만둥이된장찌개 해물완자전 파래볶음 새송이조장무침 김치	백미밥/단호박죽 계란국 계란덮밥 호박볶음 깻잎지무침 김치	백미밥/들깨죽 복어계란국 떡산적조림 멸치건고래볶음 콩나물무침 김치	백미밥/표고닭죽 어묵국 스크램블 감자조림 무생채 김치	