2026년 09월 가정통신문

안녕하십니까, 보호자님.
유난히 뜨거웠던 여름이 지나고 어느덧 결실의 계절 9월이 시작되었습니다. 아직 낮으로는 여름의 열기가 온전히 물러서지 않았지만, 아침저녁으로 불어오는 선선한 바람 속에서 서서히 가을이 찾아오고 있음을 느끼게 됩니다.
계절이 바뀌는 요즘 같은 환절기에는 어르신들의 면역력과 건강 관리가 무엇보다 중요합니다. 아직 늦더위가 남아있는 만큼 낮에는 무리하지 않으시도록 살피고, 아침저녁 일교차에 감기에 걸리시지 않도록 체온 유지와 위생 관리에 더욱 세심하게 신경 쓰겠습니다.
가정에서도 어르신께서 얇은 겉옷을 챙겨 입으실 수 있도록 도와주시길 부탁드리며, 결실의 계절 9월에도 어르신들의 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.
감사합니다.

♣2026년 9월의 주요 일정 안내♣

9월 1일 (화)	9월 12일 (목)	9월 17일 (목)	9월 19일 (토)	9월 19일 (토)	9월 23일 (수)	9월 30일 (수)
신체검사	추석명절 송편만들기	급식지원센터 두부면 만들기 요리수업	이미용 서비스	앨리사 밸리댄스 공연	추석행사	손 마사지 & 네일케어

♣건강관리♣

의자를 이용한 시니어 스트레칭 체조

의자에 바르게 앉아 양 팔꿈치를 굽혀 어깨 뒤로 넘긴 후,
가슴을 펴고 고개를 천천히 뒤로 젖히는 동작입니다.
굽은 등과 목의 긴장을 풀어주고 기력을 회복하는 데 도움이 됩니다.

♣프로그램 안내♣

◆월 :**난타장구**(난타장구를 치면서 친밀감 도모, 사회성과 자존감 향상)
◆화 :**실버오감음율**(듣고,보고,만지고의 다양한 형태의오감자극 프로그램)
◆수 :**실버노래교실**(노래와 율동을 따라하며 즐거움을 찾는 프로그램)
◆목 :**목욕, 손마사지, 네일케어**(목욕 후 손톱정리, 마사지 등 어르신들과 따뜻한 교감하는 프로그램)
◆금 :**뇌블럭**(교구를 이용하여 창착 활동을 통한 주변 어르신들과의 접촉 증가로,사회성과 협동성 향상 프로그램)
◆토 :**실버싱얼롱** 추억을 옛가요을 함께 부르고 활력과 스트레스를 한번에 날리는 맞춤형 노래 인지 프로그램)
◆월~토 :**실버슬링**(로프를 이용해 통증을 조절하고 근력을 강화하며 치매를 예방하는 재활시스템)
◆월~토 :**인지수업/미술놀이/수셈수업**(색칠하기,글쓰기,만들기,오려붙이기 등 손을 움직이며 생각하고 인지를 향상시키는 프로그램)
- 프로그램일정 계획은 센터상황에 따라 바뀔 수 있는 점 양해 부탁드립니다

♣ 8월 활동사진 ♣

이번 달 생신을 맞이하신 어르신들을 위해 직원들과 전체 어르신이 다 함께 모여 축하의 자리를 마련하였습니다. 정성껏 준비한 축하 노래를 목청껏 부르고, 서로의 건강과 행복을 기원하는 따뜻한 덕담을 주고받으며 모두가 함께 웃고 즐기는 뜻깊은 시간을 보냈습니다. 어르신의 환한 미소 덕분에 센터 전체에 따뜻한 행복이 가득 흘러넘쳤던 하루였습니다.

급식지원센터의 도움을 받아 어르신들의 건강한 관절과 근육을 위한 특별한 운동 시간을 가졌답니다! 나이가 들수록 뼈와 관절이 뻣뻣해지기 쉬워 꾸준한 움직임이 참 중요한데요, 전문 선생님의 다정한 지도에 맞춰 어르신들 모두 굳은 몸을 구석구석 시원하게 풀어보셨어요.수업 내내 어르신들 얼굴에 웃음꽃이 피어나고, 동작을 따라 하실 때마다 "아이고 시원하다~", "몸이 날아갈 것 같네" 하시며 아주 적극적으로 참여해 주셨습니다.

♥ 알립니다 ♥

* 매일 아침 송영선생님께 특이사항이 있는 어르신은 전달사항을 알려주시면 어르신의 신체상태를 파악하는데 도움이 됩니다.
* 매주 목요일은 목욕일정이 있습니다.
* 마스크착용 안내사항: 미세먼지, 감기예방 및 어르신들의 건강을 위해 등원하실때는 마스크를 꼭 착용해주시기 바랍니다!
- 미이용(평일 결석) 본인부담금 청구안내 : 급여 계약(한 달에 15일 이상)후 평일 중 어르신의 사정으로 이용하지 아니한 경우 월 5일의 범위 안에서 장기요양 급여 이용금액의 50%를 청구할 수 있습니다.
- 2026년 8월 급여비용 명세서는 8월 10전후로 급여비용명세서를 문자로 발송하오니 9월 20일까지 **농협 351-1318-4289-23(굿모닝실버복지센터)** 로 입금부탁드립니다.

- 저희 센터에서는 **자체조리 급식 서비스**를 제공해드리고 있습니다.
어르신의 건강과 영양을 위한 식단과
조리사분의 정성이 담긴 따뜻한 음식을 어르신들께 매일 제공해드리며,
어르신들께서 맛있는 식사와 건강한 식단을 제공 받으실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
어르신의 건강과 행복을 위해 앞으로도 노력하겠습니다 감사합니다.

- 굿모닝실버복지센터 네이버 블로그 :
https://blog.naver.com/goodmorning04

굿모닝실버복지센터

식단표

2026년 09월

굿모닝실버복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 삼겹마늘볶음/연두부 파프리카채볶음 상추초무침 물김치 (663kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 오리간장불고기/생선구이 고사리볶음 양배추쌈&쌈장 열무김치/백김치 (669kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 차돌숙주볶음 진미채조림 실곤약채소무침 배추김치/백김치 (706kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 코다리간장조림 그린빈볶음 비름나물 배추김치/백김치 (666kcal)	(일품)달걀채소볶음밥 백짬뽕국 메밀전병 새싹채소샐러드 열무김치/백김치 (706kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 꽁치구이 고구마견과조림 청포묵무침 배추김치/백김치 (715kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 돈육대파볶음 볼어묵조림/간장어묵조림 호박고지나물 배추김치/백김치 (650kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 두부부침&양념장 곤드레나물 잘게다진오징어젓/김 깍두기/백김치 (618kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 황탯국 돈사태찜 시금치나물 사과배무침 파김치/백김치 (596kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 양송이스프 쇠고기산적 브로콜리알마늘볶음 양념고추지/오이된장무침 배추김치/백김치 (591kcal)
오후 간식		핫케이크	파인애플슬라이스	팥도너츠	카스테라	자른꿀떡
기능 식이		브로콜리죽	흑미버섯죽	장국죽	누룽지죽	달걀죽
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 애호박맑은국 돈육밤간장조림 부들어묵볶음 김구이 배추김치/백김치 (612kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개/고추가루빤부대찌개/계란국 고등어데리야끼구이 컬리플라워볶음 고사리나물 배추김치/백김치 (659kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 우채청경채볶음/생선구이 도토리묵&양념장 참나물된장무침 배추김치/백김치 (586kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 돼지고기수육 근대나물 상추깻잎쌈 배추김치/백김치 (651kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 마파두부 찐만두&간장 단무지참기름무침 물김치 (634kcal)	(일품)비빔밥 미역국 달걀후라이 단호박견과찜 배추김치/백김치 (527kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 훈제오리무침 총알버섯볶음 방풍나물무침 배추김치/백김치 (648kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 온두부찜 고구마순볶음 얼갈이된장나물 볶음김치/백김치 (655kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 돈육춘장볶음 멸치아몬드조림 오이생채 배추김치/백김치 (594kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 북어챗국 꽈리메추리알장조림 당근파프리카볶음 취나물들기름무침 나박김치 (555kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쑥갓맑은국 쇠고기양념구이 감자조림 도라지배무침 배추김치/백김치 (646kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 바지락맑은국 우삼겹양배추볶음 우엉채조림 고춧잎나물 파김치/백김치 (743kcal)
오후 간식	마가레트	토마토황도절임	블루베리스무디	시리얼&우유	완두앙금빵	쌀과자
기능 식이	단호박죽	표고버섯장국죽	채소죽	완두콩죽	달걀죽	녹두죽

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 달걀팟국 삼치미소조림 시금치나물 건파래자반 오이소박이/백김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 너비아니구이/생선구이 시래기지짐 올방개묵새싹무침 열무김치/백김치 (680kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 완자탕/두부된장국 닭살참깨볶음/계란샐러드 진미채간장조림 양파찜무침 배추김치/백김치 (674kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 쇠고기단호박찜 백목이굴소스볶음 더덕채소무침 배추김치/백김치 (621kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합무국 닭갈비/간장닭갈비 고구마순나물 미역오이무침 파김치/백김치 (621kcal)	(일품)차돌된장국수/계란된장국수 1/2쌀밥 야채고로케&케첩 치커리토마토무침 배추김치/백김치 (653kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국/고추가루뼈해장국 연두부&흑임자소스 애호박전 고추절임/오이된장무침 배추김치/백김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장/맑은소고기국/계란국 간장불고기 파프리카볶음 가지나물 배추김치/백김치 (649kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 된장맥적구이 잔멸치볶음 브로콜리무침 배추김치/백김치 (550kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 한식잡채 오징어초무침/오징어 고춧잎나물 동치미 (579kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 옥수수스프 목살간장볶음 감자조림 푸실리샐러드 배추김치/동치미 (663kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부추달걀탕 동태살엿장조림 만가닥버섯볶음 단배추나물 나박김치/동치미 (477kcal)
오후 간식	머핀	홍시	쿠키	호상요구르트	방울토마토	찐고구마
기능 식이	옥수수죽	당근죽	장국죽	흑임자죽	호두타락죽	김가루찹쌀죽
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 유부쑥갓국 느타리돈육두루치기 미역줄기볶음 고추쌈장무침 파김치/백김치 (709kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 주꾸미채소볶음 방아잎무침 콘샐러드 동치미/백김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새우살맑은국 훈제오리볶음/생선구이 단호박꿀찜 양배추쌈&쌈장 배추김치/백김치 (716kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 쇠불고기 고사리볶음 청포묵김치무침 물김치/백김치 (626kcal)	추석당일 (711kcal)	(일품)떡만둣국/계란떡국 1/2잡곡밥 동그랑땡&케첩/달걀말이 무초절임 열무김치/백김치 (532kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 그린빈쇠고기볶음 우엉채조림 깨소스곤약무침 배추김치/백김치 (609kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 두부채소찜 얼갈이지짐 오복지/무생채 배추김치/백김치 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 고등어무조림/고추가루뺀고등어무조림 마카로니샐러드 숙주나물 열무김치/백김치 (569kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장/맑은소고기국 치즈달걀말이 크랜베리멸치볶음 죽순나물 배추김치/백김치 (678kcal)	추석당일 (635kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 쇠고기굴소스볶음 도토리묵무침 브로콜리무침 배추김치/백김치 (646kcal)
오후 간식	망고푸딩	소보로빵	사과	약과	송편&보리차	배슬라이스
기능 식이	흑임자죽	감자죽	채소죽	연두부죽	흑미버섯죽	호두타락죽

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 돈사태찜 견과류꿀볶음 쪽파간장무침 물김치/백김치 (594kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소스프 쇠고기폭찹/계란간장조림 알마늘볶음 취나물무침 열무김치/백김치 (690kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 가자미엿장조림 호박고지나물 마늘종간장지 배추김치/백김치 (621kcal)			
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 두부강정 옥수수조림 치커리사과무침 배추김치/백김치 (659kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 닭살깻잎볶음 더덕채구이 다시마채젓갈무침 배추김치/백김치 (654kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 쇠고기찹쌀구이 잔멸치볶음 참나물흑임자무침 파김치/백김치 (648kcal)			
오후 간식	카스테라	연시	버터쿠키			
기능 식이	완두콩죽	채소죽	표고버섯장국죽			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ (주야간보호)부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

굿모닝실버복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 전래동화(황금을 버린 두형제) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 오감실버음율 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	2 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결 관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **신체기능 (전체)** 실버노래교실 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	3 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결 관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **인지기능 (전체)** 달력만들기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)	4 **신체기능 (전체)** 뇌블럭 **[신체]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 뇌튼튼 실버언어 **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 투호던지기 **[신체]** 14:30~15:30(60분)	5 **인지기능 (전체)** 가을호박 만들기 (활동지) **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 두뇌활력 실버보드게임 **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 실버 싱얼롱(실버 전통가요) **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)
6	7 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 그때 그 시절에는(실팽이) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 난타장구 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	8 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 전래동화(소원을 들어주는 가야금) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 오감실버음율 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	9 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결 관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **신체기능 (전체)** 실버노래교실 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	10 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결 관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **인지기능 (전체)** 번호대로 색칠하기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)	11 **신체기능 (전체)** 뇌블럭 **[신체]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 뇌튼튼 실버수학 **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 링 던지기 **[신체]** 14:30~15:30(60분)	12 **사회적응 (전체)** 추석 명절 송편 만들기 **[사회]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 두뇌활력 실버보드게임 **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 실버 싱얼롱(실버 전통가요) **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)
13	14 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 그때 그 시절에는(사방치기) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 난타장구 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	15 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 전래동화(말하는 주머니와 가난한 선비) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 오감실버음율 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	16 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결 관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **신체기능 (전체)** 실버노래교실 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	17 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결 관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **인지기능 (전체)** 급식지원센터(두부면 만들기) **[인지]** 14:30~15:30(60분)	18 **신체기능 (전체)** 뇌블럭 **[신체]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (전체)** 숨은그림 찾기 **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 신나는 라텍스 밴드체조 **[신체]** 14:30~15:30(60분)	19 **사회적응 (전체)** 앨리사 밸리댄스 공연 **[사회]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 두뇌활력 실버보드게임 **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 실버 싱얼롱(실버 전통가요) **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)
20	21 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 그때 그 시절에는(말뚝박기) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 난타장구 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	22 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 전래동화(웃음을 파는 맷돌) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 오감실버음율 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	23 **사회적응 (전체)** 추석 행사 **[사회]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결 관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **신체기능 (전체)** 실버노래교실 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	24 추석 **신체기능 (전체)** 뇌블럭 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결 관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **인지기능 (전체)** 만다라 색칠하기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)	25 추석	26 추석 **인지기능 (전체)** 색종이 십자수 만들기 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 두뇌활력 실버보드게임 **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 실버 싱얼롱(실버 전통가요) **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

27	28 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 그때 그 시절에는(고무줄놀이) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **신체기능 (전체)** 난타장구 **[신체]** 14:30~15:30(60분)(외)	29 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (전체)** 전래동화(시름을 잊게 하는 신통한 효도 지팡이) **[인지]** 13:00~14:00(60분) **인지기능 (전체)** 전어구이 만들기 (활동지) **[인지]** 14:30~15:30(60분)	30 **인지기능 (전체)** 실버슬링인지 활동 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 개인위생청결관리(목욕) **[신체]** 12:30~14:00(90분) **사회적응 (전체)** 손마사지 및 네일케어 **[사회]** 14:30~15:30(60분)(자)			

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.