

2026년 09월 가정통신문

조이주간보호센터 가족 여러분, 안녕하세요?

어느덧 무더웠던 여름이 지나고, 맑고 높은 하늘과 선선한 바람이 반겨주는 결실의 계절 9월이 찾아왔습니다. 아침저녁으로 일교차가 큰 환절기에 어르신들의 건강 관리에 더욱 유의하며, 늘 활기차고 안전한 하루하루를 보낼 수 있도록 정성을 다하겠습니다. 이번 9월에도 다양한 프로그램과 활동을 준비했으니 많은 관심과 격려 부탁드립니다.

[공지사항]

9월 맞춤 외부 강사 프로그램 (휴무 일정에 따라 변동 가능)

화요일 15:00~16:00 : 인지수(정소라 강사)

수요일 15:00~16:00 : 신바람(문상환 강사)

목요일 15:00~16:00 : 소리꽃(홍보람 강사)

금요일 15:00~16:00 : 오감나무(연초롱 강사)

월요일 15:00~16:00 : 센터 자체 노래자랑(강화자 자원봉사)

그리고 이달에는 명절인 '추석'입니다. '더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라' 가장 먼저 떠오르는 추석 인사말입니다.

맛있는 음식을 한상 차려놓고, 밤낮을 즐겁게 놀 듯이 한 평생을 보내고 싶다는 뜻의 속담이지요.

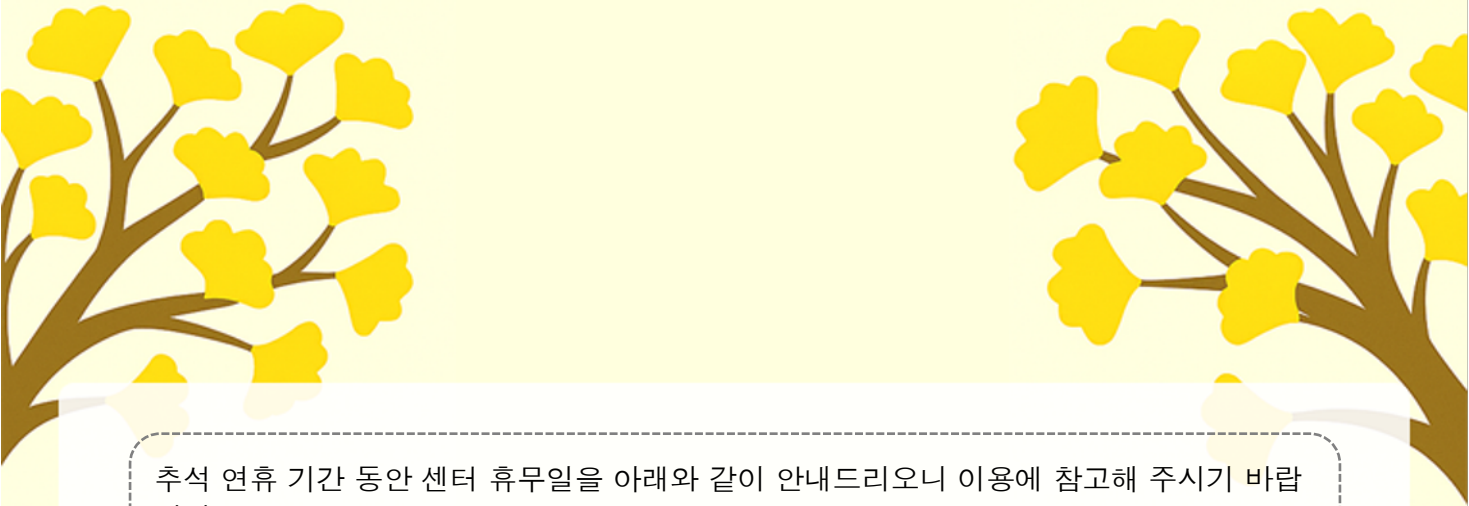
추석과 함께 더욱 풍요로운 마음가짐을 시작하는 것 같습니다.

올해는 오랜만에 친척들과 함께 모여 명절의 즐거움을 나눌 수 있을 듯 합니다.

가정에서도 '한가위 만 같아라'라는 속담의 의미가 잘 전달될 수 있도록 더욱 즐거운 명절연휴 보내시기 바랍니다.

**** 추석 연휴 센터 운영 안내 드립니다. ****

풍요로운 한가위를 맞아 가족과 함께 따뜻하고 행복한 추석 연휴 보내시기를 바랍니다.



추석 연휴 기간 동안 센터 휴무일을 아래와 같이 안내드리오니 이용에 참고해 주시기 바랍니다.

- 휴무일 : 9월 25일(금) ~ 9월 26일(토)
- 휴무기간 동안 센터 운영 및 송영서비스가 진행되지 않습니다.
- 9월 24일, 28일은 정상 운영합니다.

[조이 주간보호센터 블로그]

https://blog.naver.com/joyfull_senior/224359329328

어르신들의 즐거운 센터 생활 모습이 궁금하시다면, 저희 공식 블로그에 방문하셔서 구경해 주세요! 다양한 일상과 따뜻한 소식을 만나보실 수 있습니다~

** 새로운 약, 바뀐 약 처방전은 센터로 꼭 한 부 보내주시기 바랍니다.

행복한 한가위 보내시길 바라며, 저희 조이주간보호 센터에서도 항상 어르신들과 함께 건강하고 활기찬 09월을 보낼 수 있도록 더욱 노력 하겠습니다.

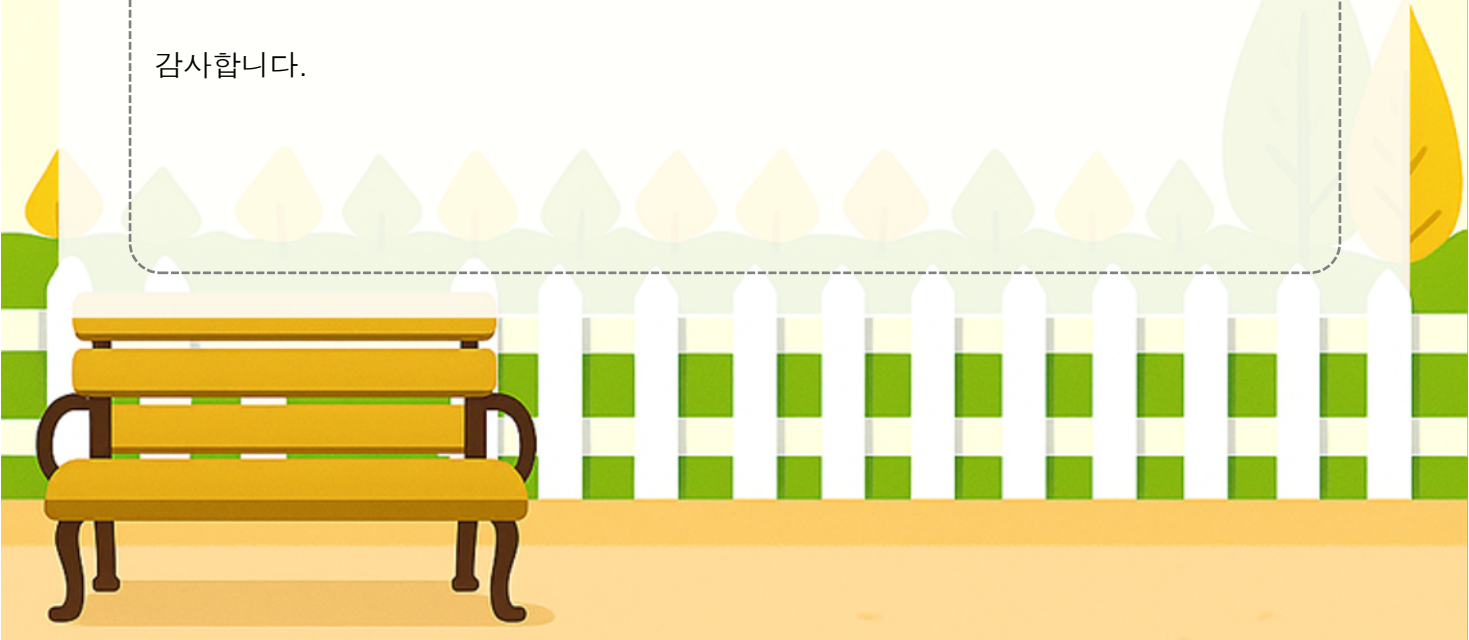
문의하실 내용이나, 건의사항이 있으신 경우 언제든지 031-844-8875로 연락해 주시기 바랍니다.

일교차가 큰 날씨에 감기 조심하시고, 가정내에 늘 평안과 웃음이 가득하시기를 소망 합니다.

저희 센터는 앞으로도 어르신 한 분 한 분의 안전과 건강을 최우선으로 생각하며 따뜻한 마음과 정성을 다해 모시겠습니다.

언제나 보내주시는 신뢰와 관심에 깊이 감사드리며, 보호자님과 늘 소통하는 조이주간보호 센터가 되겠습니다.

감사합니다.



식단표

2026년 09월

조이주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥/미역죽 한식된장국 제육볶음 감자채볶음 계절야채무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥/바지락죽 두부새우젓국 소불고기팽이버섯 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥/소고기죽 오징어국 닭볶음탕 어묵야채볶음 계절야채무침 맛김치 (683kcalkcal)	작은밥/시금치죽 잔치국수 떡갈비소떡구이 건새우마늘쫄볶음 얼갈이무침 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥/계살죽 버섯매운탕 가지미구이 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (690kcalkcal)
저녁 식단		잡곡밥/호박죽 빼없는감자탕 고등어구이 연근조림 계절야채무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 육개장 비엔나브로콜리볶음 건궁채볶음 계절야채무침 맛김치 (661kcalkcal)	잡곡밥/땅콩죽 순두부찌개 훈제오리야채볶음 시래기된장볶음 계절야채무침 맛김치 (643kcalkcal)	잡곡밥/계란죽 청국장찌개 날치알계란찜 가지볶음 계절야채무침 맛김치 (665kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 시래기들깨탕 돈불고기 목이버섯 계절야채무침 맛김치 (679kcalkcal)
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	작곡밥/흑임자죽 건새우아욱국 제육볶음 도라지나물볶음 계절야채무침 맛김치 (688kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 육개장 청파래까스/소스 고구마조림 계절야채무침 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥/소고기죽 김치오뎅탕 코다리조림 파리고추볶음 계절야채무침 맛김치 (683kcalkcal)	잡곡밥/닭죽 빼없는감자탕 해물찜 우엉채조림 계절야채무침 맛김치 (667kcalkcal)	콩나물밥/흑임자죽 유부장국 미트볼조림 궁채나물볶음 무생채 맛김치 (671kcalkcal)	잡곡밥/표고죽 온묵국 닭살야채볶음 열무새우젓볶음 계절야채무침 맛김치 (680kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/김가루죽 샤브샤브국 마파두부 브로콜리맛살볶음 계절야채무침 맛김치 (641kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 감자맑은국 오징어볶음 고사리볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/야채죽 콩비지찌개 함박스테이크 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (664kcalkcal)	잡곡밥/흑임자죽 황태국 계란말이 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (652kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 돈육김치찌개 닭강정 깻잎순간장조림 계절야채무침 맛김치 (668kcalkcal)	잡곡밥/당근죽 한식된장국 짜장불고기 감자당근채볶음 계절야채무침 맛김치 (625kcalkcal)
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 카레 우엉조림 계절야채무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥/양송이죽 한식된장국 돈육푹찜 고구마순볶음 계절야채무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥/닭야채죽 참치김치찌개 팽이버섯고기볶음 어묵피망볶음 계절야채무침 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥/맛살죽 들깨순두부탕 닭갈비 호박볶음 계절야채무침 맛김치 (671kcalkcal)	작은밥/새우죽 짬뽕국 짜장면 탕수육범벅 단무지무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥/소고기죽 얼갈이된장국 새우까스/소스 도라지볶음 계절야채무침 맛김치 (684kcalkcal)
저녁 식단	잡곡밥/완두콩죽 황태미역국 수육 감자조림 계절야채무침 맛김치 (651kcalkcal)	잡곡밥/계란죽 맑은해장국 가지미구이 시래기된장볶음 계절야채무침 맛김치 (625kcalkcal)	잡곡밥/단호박죽 홍합무국 닭가슴살두부전 그린빈볶음 계절야채무침 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥/브로콜리죽 동태탕 브로콜리계란찜 파리고추조림 계절야채무침 맛김치 (665kcalkcal)	잡곡밥/녹두죽 우거지국 닭야채볶음 새송이곤약조림 계절야채무침 맛김치 (663kcalkcal)	잡곡밥/새우야채죽 김치국 오징어야채볶음 연근조림 계절야채무침 맛김치 (649kcalkcal)

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥/홍합죽(생선) 미역국 소불고기 매밀전병 탕평채 맛김치 (682kcal)	잡곡밥/콜리플라워 죽 김치유부국 안동찜닭 연근조림 계절야채무침 맛김치 (697kcal)	잡곡밥/표고죽 냉이된장국 제육볶음 건궁채볶음 계절야채무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/들깨미역죽 맑은육개장 조기구이 깻잎순간장볶음 계절야채무침 맛김치 (690kcal)	잡곡밥/깨죽 소고기무국 무뼈돼지갈비찜 녹두전 도라지오이무침 맛김치 (678kcal)	잡곡밥/흑임자죽 뼈없는감자탕 돈육잡채 두부강정 계절야채무침 맛김치 (689kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참깨죽 황태국 떡갈비조림 감자조림 계절야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/닭죽 오징어국 하이라이스 브로콜맛살볶음 계절야채무침 맛김치 (655kcal)	잡곡밥/옥수수죽 샤브샤브국 생선가스/소스 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치 (665kcal)	잡곡밥/단호박죽 김치콩비지찌개 닭볶음탕 애호박볶음 계절야채무침 맛김치 (654kcal)	잡곡밥/브로컬리죽 고추장찌개 고기산적구이 고사리나물볶음 계절야채무침 맛김치 (683kcal)	잡곡밥/계란야채죽 계란국 오징어볶음 멸치땅콩볶음 계절야채무침 맛김치 (677kcal)
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥/두부죽 홍합무국 카레 마늘쫄볶음 계절야채무침 맛김치 (685kcal)	잡곡밥/옥수수죽 꽃게탕 닭갈비 파리고추조림 계절야채무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥/흑임자죽 버섯육개장 수육 깻잎순조림 계절야채무침 맛김치 (684kcal)			
저녁 식단	잡곡밥/홍합죽 감자국 떡갈비구이 새송이곤약조림 계절야채무침 맛김치 (671kcal)	잡곡밥/단호박죽 근대된장국 베이컨스크램블 호박나물볶음 계절야채무침 맛김치 (674kcal)	잡곡밥/계란죽 시래기들깨탕 고등어구이 청경채볶음 계절야채무침 맛김치 (667kcal)			

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

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 간략형

조이주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 오래된 영화 보기(시아머니 길들이기) 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 인지수	2 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 필사활동(좋은 글 따라쓰기) 14:00~15:00 노래수업 15:00~16:00 신바람	3 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 신체 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:20~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 소리꽃	4 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 오감나무	5 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 예배보기 15:00~15:30 신체 레크리에이션
6	7 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 노래수업	8 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 신체 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 인지수	9 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 미술 프로그램 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 신바람	10 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 신체 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 소리꽃	11 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 오감나무	12 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 예배보기 15:00~15:30 신체 레크리에이션
13	14 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 노래수업	15 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 신체 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 인지수	16 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 미술 프로그램 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 신바람	17 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 신체 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 소리꽃	18 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 오감나무	19 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 예배보기 15:00~15:30 신체 레크리에이션
20	21 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 노래수업	22 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 신체 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 인지수	23 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 미술 프로그램 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 신바람	24 추석 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 추석맞이 한가위 행사 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 소리꽃	25 추석	26 추석
27	28 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 인지 레크리에이션 14:00~15:00 신체 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 15:00~16:00 노래수업	29 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 신체 레크리에이션 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 오감나무	30 09:30~10:00 실버체조 10:30~11:30 미술 프로그램 14:20~14:40 일상활동(ADL) 기능 훈련 14:40~15:00 신체 레크리에이션 15:00~16:00 볼링			