



2026년 03월 가정통신문

◆ 늘푸른 : 2026 - 3월 ◆

내 가족 같은 마음으로 어르신을 모시는 늘푸른노인요양센터입니다.
가족을 대신하여 중증치매, 뇌경색, 뇌졸중, 파킨스병, 알츠하이머 및 기타 노인성질환 등을 가지신 어르신들을 일정시간동안 돌봐 드리는 노인장기요양기관입니다.
어르신들이 가정과 같이 편안하게 생활하실 수 있도록 사회적/정서적/신체적인 서비스를 제공하고, 동시에 각종 서비스를 연계하여 어르신들의 생활 안정과 심신 기능 유지 및 증진을 통하여 가족 구성원의 경제활동을 도모하고 가족간의 관계향상 및 경제적 정신적 수발 부담을 완화시키기 위해 노력하고 있습니다.

네이버창에 “동두천늘푸른주간보호센터”를 치시면 우리시설 홈페이지 주소가 띄어 집니다.
홈페이지에 어르신들의 활동사진과 프로그램안내등 다양한 정보가 있으니 많은 이용과 관심 부탁드립니다.

늘푸른 노인주간보호센터에서는 "밴드"와 "블로그"를 운영하고 있습니다.
늘푸른 주간보호센터의 "밴드"와 "블로그"를 통해서 센터내에서 어르신 활동하시는 모습을 사진으로 담아 올리고 있으니 많은 이용 부탁드립니다.

블로그 주소는  <https://blog.naver.com/me5389> 많은 관심 부탁드립니다.

밴드 주소는  <https://band.us/n/ada5Acxd61Eae> 입니다.

* 밴드 가입시 프로필명을 센터 어르신이름을 넣어 변경해 주시기 바랍니다.
(예 : 000님 딸(홍길동))



◇ 늘 푸른 알림방 ◇

1. 봄꽃이 봉우리를 피우듯 웃음꽃이 피어나는 3월입니다. 상쾌하게 불어오는 봄바람처럼 기쁨과 웃음이 가득하시길 바랍니다.

2. 새봄 3월을 앞두고 아침 저녁으로 일교차가 커지고 있습니다. 따뜻한 옷차림으로 일교차에 체온 조절을 할 수 있도록 신경 써주세요. 특히, 스카프, 목도리 등으로 목을 따뜻하게 해 주세요. 손과 발을 항상 청결하게 유지하며 환절기 마스크를 착용 하시어 감기를 예방하고, 조심하여 건강하게 보내시길 바랍니다.

3.<생신 잔치 안내>

3월 생신잔치가 오는 3월 26일(목요일)에 진행됩니다.

3월에 생신을 맞으신 어르신들께서는 꼭 참석해 주시기 바랍니다.

이번 달 생신 어르신은 김양금 어르신, 박연순 어르신, 박응예 어르신, 박태규 어르신, 양경웅 어르신, 어면우 어르신, 허천분 어르신입니다. 모두 7분 입니다.

함께 축하의 마음을 전하며 따뜻한 한 달을 보내고자 합니다.

4. <봄맞이 카페투어예정 안내>

어르신들과 함께 따뜻한 봄을 맞아 봄맞이 카페투어를 진행 할 예정입니다.

구체적인 일정과 장소는 확정되는 대로 다시 안내드리겠습니다.

어르신들이 즐겁고 안전하게 참여하실 수 있도록 많은 관심과 협조 부탁드립니다.

5. 아침 저녁 큰 일교차와 미세먼지등으로 호흡기 질환 및 장염이 유행입니다.

어르신들께서 감기 증상과 장염 증상이 있을 시 센터에 미리 연락을 주시면 감사하겠습니다.

6. 본인부담금과 의약비를 구분해서 입금 부탁드립니다.

기존 계좌에는 본인부담금 을 입금해주시고 의약비는 205-21-1013-523

(국민, 김명순)으로 입금해주시면 감사드리겠습니다.

◆ 궁금한 사항이 있으시면 센터로 연락 주시기 바랍니다.





2월 생신잔치



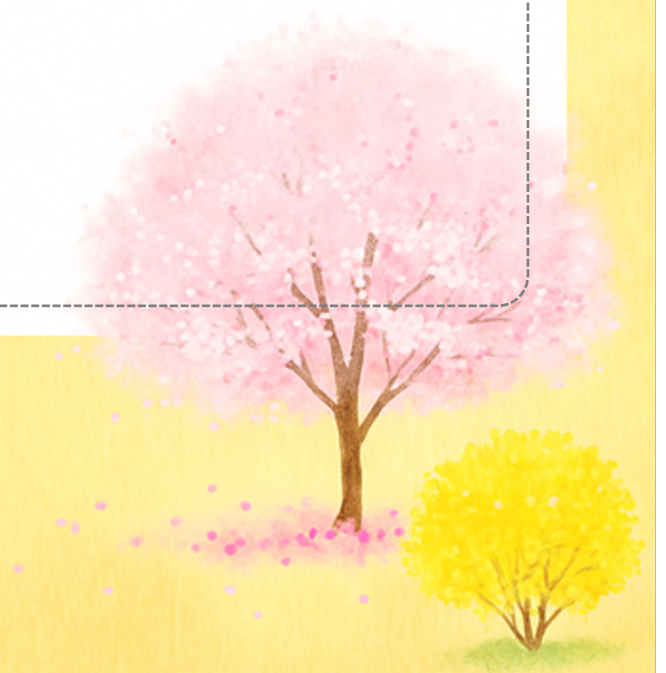
음악활동



신체 활동



미술활동



2026년 3월 주간보호센터

요일	월	화	수	목	금	토	일
날짜	2	3	4	5	6	7	8
담당자	강미영	오명임	김신옥	김문희	박영례	박지희	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	교 구 애벌레 침블록	미 술 도일리페이퍼 무궁화	음 악 문지마세요	신 체 취불놀이 게임	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	사회 대보름맞이 부럼깨기 (화상하기)	인지 달력 만들기	신체 비석치기	신체 휴지심 쌓기	인지 만다라 색칠하기	위생케어 (손톱케어)	
날짜	9	10	11	12	13	14	15
담당자	오명임	고희자	김신옥	강미영	김문희	김하영	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	교 구 버튼블록	미 술 매화 꽃병	음 악 황진이	신 체 바나나먹는 원숭이게임	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인지 점선 긋기	미 용	신체 공주머니 던지기	신체 줄(실패)감기	인지 같은그림찾기	위생케어 (손톱케어)	
날짜	16	17	18	19	20	21	22
담당자	고희자	박지희	박영례	이지현	김하영	김신옥	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	교 구 삼각형블록	미 술 오리들의 봄맞이	음 악 보약같은친구	신 체 바구니 블랙홀 게임	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인지똑같이 오려 붙이기	외부활동 (사회적응) 하퍼리61	신 체 링 던지기	신 체 탁구공던지기	인지 색종이 모자이크	위생케어 (손톱케어)	
날짜	23	24	25	26	27	28	29
담당자	박영례	강미영	김하영	김문희	고희자	이지현	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	교 구 큐브블록	미 술 분홍빛 진달래꽃	음 악 당신이 좋아	신 체 개구리를 잡아라 게임	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인지 틀린그림 찾기	족 욕	신 체 탁구공게임 (휴지심 안에 넣기)	생신잔치	인지 따라그리기	위생케어 (손톱케어)	
날짜	30	31					
담당자	박지희	오명임					색상표시. 외부. P 자체. P 여가활동 외부활동
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조					
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	인지 따라그리기					
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료					
14:00 ~ 15:00	인지 숨은그림 찾기	신체 바둑돌 알까기					

식단표

2026년 03월

늘푸른노인주간보호센터

구분	일(03.01)	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단	잡곡밥 순두부국 미니돈까스&소스 무른병아리콩조림 실곤약채소무침 배추김치 (749kcal)	잡곡밥 복엇국 닭볶음탕 어묵조림 참나물무침 배추김치 (639kcal)	오곡밥 사골파국 순살가자미찜 호박볶음 김구이 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 고춧잎나물 쪽파무침 배추김치 (541kcal)	흰쌀밥 도가니탕 멸치볶음 무장아찌 김치(물김치) (638kcal)	흰쌀밥 맑은계란무국 가지무침 김자반 오락지무침 봄동겉절이 (588kcal)	흰쌀밥 시래기된장국 가지무침 김 멸치볶음 육전 봄동겉절이 (642kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시래기국 찐스테이크 맛살채소볶음 오이무침 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 순대국 주꾸미볶음 가지나물 깻잎쌈&쌈무 배추김치 (532kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 등갈비찜 시금치나물 상추겉절이 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 감자다시마국 닭살간장조림 오이지무침 부추겉절이 배추김치 (503kcal)	잡곡밥 계란실파국 고등어무조림 감자볶음 취나물무침 배추김치 (468kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 깻잎나물 고추지절임 배추김치 (800kcal)	잡곡밥 바지락살탕 계란말이 햄아채볶음 치커리유자청무침 배추김치 (652kcal)
오후 간식	단호박찜	두유	요플레	블루베리	방울토마토	블루베리	딸기
구분	일(03.08)	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단	잡곡밥 물만둣국 삼치구이 볼어묵볶음 부추무침 깍두기 (695kcal)	흰쌀밥 소고기뭇국 시금치고추장나물 잡채 봄동겉절이 물김치 (787kcal)	콩밥 근대된장국 들깨무나물 느타리버섯볶음 김치 물김치 (496kcal)	흰쌀밥 (1033kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭찜 무른병아리콩조림 죽순채볶음 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 배춧국 돈육수육&쌈장 실곤약채소무침 깻잎지 물김치 (676kcal)	삼색비빔밥 유부장국 떡갈비구이 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치 (883kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩가루썩국 훈제오리단호박 찜 우영채조림 방풍나물 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 맑은동태국 미트볼조림 동부묵&양념장 시금치나물 배추김치 (833kcal)	잡곡밥 미역국 제육불고기 새송이버섯볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제구이&머스타드 유채나물무침 양념깻잎지 배추김치 (437kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵채소무침 단호박찜 물김치 (738kcal)	잡곡밥 청국장찌개 닭살버터구이 목이버섯냉채 달래무침 배추김치 (687kcal)	잡곡밥 조갯살맑은국 옛날소시지전&케찹 브로콜리두부무침 가지나물 배추김치 (501kcal)
오후 간식	찐감자&유자차	딸기요플레	삶은달걀&매실차	바나나	과채주스	옥수수스프&식빵	바나나

구분	일(03.15)	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단	잡곡밥 닭개장 임연수구이 감자전 미나리무침 배추김치 (517kcal)	새우볶음밥 팽이장국 돈육볶침 도토리묵채소무 침 무장아찌 배추김치 (665kcal)	잡곡밥 순대국 고등어구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (819kcal)	잡곡밥 순살감자탕 계란말이 꽃맛샐러드 무생채 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 어묵국 우삼겹굴소스볶 음 미나리나물 단호박찜 배추김치 (841kcal)	잡곡밥 동태찌개 동그랑땡전 도라지볶음 배추겉절이 물김치 (538kcal)	잡곡밥 사골파국 목살채소볶음 시래기된장나물 상추겉절이 배추김치 (479kcal)
저녁 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌 개 명란계란찜 어묵볶음 곤드레나물 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 냉이된장국 오리훈제&머스타 드 죽순채소볶음 청경채겉절이 물김치 (442kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 부추무침 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 미니돈까스&소스 실곤약채소무침 썩갓겉절이 배추김치 (658kcal)	잔치국수 추가밥 메밀전병&양념장 명엽채볶음 단무지 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 미역국 오삼불고기 깻잎지 감자샐러드 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭찜 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (556kcal)
오후 간식	물만두	치즈케이크	딸기쉐이크	사과	요구르트	프렌치 토스트	플레인요거트
구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단	잡곡밥 유채된장국 소고기육전&양념 장 들기름막국수 치커리무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 미역국 닭갈비 연근샐러드 부추무침 깍두기 (726kcal)	잡곡밥 콩나물국 목살채소볶음 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치 (562kcal)	잡곡밥 짜장소스 유부장국 탕수육 양상추샐러드&오 리엔탈D 배추김치 (874kcal)	잡곡밥 닭곰탕 채소계란찜 두부조림 냉이무침 배추김치 (668kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 오삼불고기 양배추찜&쌈장 깻잎나물 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 순두부국 돈채피망볶음 옥수수전 썩갓무침 배추김치 (557kcal)
저녁 식단	잡곡밥 안매운육개장 두부구이&양념장 무른병아리콩조 림 달래무침 배추김치 (733kcal)	잡곡밥 들깨수제비 등갈비찜 시래기된장지짐 김구이 배추김치 (665kcal)	잡곡밥 계란국 제육불고기 깻잎찜 무생채 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 고등어구이 채소잡채 배추겉절이 깍두기 (574kcal)	잡곡밥 아욱국 갈비찜 동부묵&양념장 오이지무침 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 맑은동태국 우삼겹숙주찜 상추겉절이 단호박찜 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌 개 계란장조림 잔멸치볶음 호박나물 배추김치 (551kcal)
오후 간식	크래커&통글레차	도너츠&우유	소보로빵	단팥빵&무가당두 유	찜감자	크림스프&모닝빵	단팥빵
구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단	잡곡밥 물만둣국 코다리조림 가지찜 곤드레나물 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 계란실파국 너비아니구이 탕평채 오이무침 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 갈비탕 유자삼치구이 맛살채소볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (767kcal)				
저녁 식단	오므라이스 팽이장국 해물동그랑땡 실곤약채소무침 오이피클 배추김치 (706kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 닭찜 감자조림 오이무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 들깨미역국 참스테이크 김치전 양상추샐러드&딸 기D 배추김치 (725kcal)				
오후 간식	플레인요거트	감귤	백설기				

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