

2026년 09월 가정통신문

◆ 늘푸른 : 2026 - 9월 ◆

내 가족 같은 마음으로 어르신을 모시는 늘푸른노인주간보호센터입니다.
가족을 대신하여 중증치매, 뇌경색, 뇌졸중, 파킨슨병, 알츠하이머 및 기타 노인성 질환을
가지신 어르신들을 일정 시간 동안 안전하게 돌봐드리는 노인장기요양기관입니다.

어르신들께서 가정과 같이 편안한 환경에서 생활하실 수 있도록 사회적·정서적·신체적 서
비스를 제공하고 있으며, 다양한 프로그램과 지역사회 자원을 연계하여 생활 안정과 심신
기능 유지 및 향상을 돕고 있습니다. 또한 가족 구성원의 경제활동을 지원하고 정신적·신체
적 부양 부담을 덜어드릴 수 있도록 항상 최선을 다하겠습니다.

네이버에서 '**'늘푸른노인요양센터'**를 검색하시면 센터 홈페이지를 확인하실 수 있습니
다.
홈페이지에는 어르신들의 활동 모습과 프로그램 안내 등 다양한 소식이 게시되어 있으니 많
은 관심과 이용 부탁드립니다.

늘푸른노인요양센터에서는 '**밴드(BAND)**'를 운영하고 있습니다.
밴드는 보호자님들과 센터가 소통하는 공간으로, 어르신들의 다양한 활동 모습을 사진으로
공유하고 있습니다. 많은 이용 부탁드립니다.

※ 밴드 가입 시 프로필명을 센터 어르신 성함으로 변경해 주시기 바랍니다.
(예 : ○○○님 딸(홍길동))

블로그 주소 : <https://blog.naver.com/me5389>

밴드 주소 : <https://band.us/n/ada5Acxd61Eae>

◇ 늘푸른 알림방 ◇

1.<환절기 어르신 건강관리 안내>

9월은 무더위가 지나고 아침·저녁으로 선선해지는 환절기로, 큰 일교차로 인해 어르신들의 건강관리에 더욱 주의가 필요한 시기입니다.

늘푸른노인주간보호센터에서도 어르신들의 건강상태를 수시로 확인하고, 쾌적한 실내환경과 충분한 수분 섭취 등 건강관리에 힘쓰겠습니다.

가정에서도 외출 시 기온에 맞는 옷차림과 충분한 휴식에 신경 써주시기 바랍니다.

기침, 발열 등 감기 증상이나 평소와 다른 건강상의 변화가 있을 경우 센터로 미리 연락 부탁드립니다.

2. <추석 명절 및 휴원 안내>

풍요로운 한가위를 맞아 가족과 함께 따뜻하고 행복한 명절 보내시길 바랍니다.

9월 25일(금요일) 추석 당일은 센터 휴원입니다.

보호자님께서도 이용 일정에 참고해 주시기 바랍니다.

명절 기간 외출·외박 예정이 있으신 경우 센터에 미리 알려주시고, 일정 변경 시에도 연락 부탁드립니다.

보호자님과 가족 모두 건강하고 행복한 한가위 보내시길 바랍니다.

3. <9월 생신잔치 안내>

9월 생신잔치는 **9월 18일(금요일)**에 진행될 예정입니다.

9월 생신을 맞이하시는 이명재 어르신, 유행자 어르신의 생신을 함께 축하하며 즐거운 시간을 보내고자 합니다.

두 분 어르신의 생신을 진심으로 축하드리며, 늘 건강하시고 행복하시길 바랍니다.

4. <센터내 컷트안내>

센터에서는 자원봉사자님의 도움으로 어르신들께 저렴한 비용으로 이미용(컷트) 서비스를 제공하고 있습니다.

이번 이미용 서비스는 9월 15일(화) 진행될 예정이며, 이용료는 6,000원입니다.
어르신들의 많은 관심과 이용 부탁드립니다.

5. <병원 진료비 및 미용실 이용 안내>

병원 진료 및 약제비 발생 시 원활한 결제를 위해 진료비를 미리 준비하시거나 개인 체크카드를 센터에 맡겨주시기 바랍니다.

송영 차량 이용 시에는 담당 선생님을 통해 전달해 주셔도 됩니다.

미용실(파마) 이용을 희망하시는 보호자님께서서는 사전 신청 후 비용을 선납해 주시기 바랍니다.

보호자님의 많은 협조 부탁드립니다.

6. <본인부담금 및 의약비 입금 안내 >

본인부담금과 의약비는 각각 구분하여 입금해 주시기 바랍니다.

본인부담금

농협 301-0245-2653-41

예금주 : 늘푸른노인주간

의약비·추가이용사용금

국민은행 205-21-1013-523

예금주 : 김명순

입금 시에는 어르신 성함으로 입금해 주시면 확인에 많은 도움이 됩니다.

◆ 궁금하신 사항은 언제든지 센터로 연락하여 주시기 바랍니다.

시설장 : 010-3479-5389

센터 : 031-868-2010



생신잔치



여가활동(마스크팩)



신체 활동



사회적응(치유의숲나들이)

2026년 9월 주간보호센터

요 일	월	화	수	목	금	토	일
날 짜		1	2	3	4	5	6
담당자		강미영/②	김신옥	박영례	오명임	김문희	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30		기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30		신 체 밤따기 게 임	미 술 전어 통발	음 악 어부바	교 구 애벌레침블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50		물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00		인 지 달력만들기	인 지 숫자따라 색칠하기	신 체 풍선 줄다리기	신 체 링 던지기	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	7	8	9	10	11	12	13
담당자	박영례	고희자	김하영	강미영/④	박지희/③	홍지연/⑥	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 박터트리기	미 술 한복 꾸미기	음 악 벌떡 일어나	교 구 버튼 블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 만다라 색칠하기	인 지 초성 퀴즈	사회적응 세상뉴스 전하기	신 체 비석치기	족 욕	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	14	15	16	17	18	19	20
담당자	박지희/①	김문희	오명임	김신옥	홍지연/①	고희자	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 역기체조	미 술 달맞이 강강술래	음 악 돌아와요 부산항에	교 구 삼각형 퍼즐	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 색종이 모자이크	미 용	인 지 회상하며 색칠하기	신 체 웃놀이	생신잔치	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	21	22	23	24	25(추석)	26	27
담당자	김하영	강미영/②	고희자	김문희		오명임	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 동양화뽕망치	미 술 코스모스 드림캐처	신 체 밴드		영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료		물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 편지쓰기 (가족에게)	인 지 숨은그림 찾기	인 지 색종이접기	영화보기		위생케어 (손톱케어)	
날 짜	28	29	30				
담당자	박영례	김하영	김신옥				색상표시. 외부. P 자체. P 여가활동 사회적응 외부활동
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조				
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	음 악(보강) 트로트메들리	교 구(보강) 큐브블록				
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료				
14:00 ~ 15:00	인 지 뇌 건강퀴즈	신 체 병뚜껑 알까기	신 체 휴지심 탐쌓기				

식단표

2026년 09월

늘푸른노인주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 안매운육개장 계란말이 햄감자볶음 배추나물 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 오징어묵국 우삼겹굴소스볶음 건곤드레나물 단호박찜 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 갈비탕 계란장조림 어묵볶음 청경채겉절이 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (484kcal)	잡곡밥 순살감자탕 고등어구이 표고버섯볶음 깻잎나물 배추김치 (485kcal)
저녁 식단		잡곡밥 반계탕 연두부찜&양념장 메밀전병 배추나물 깍두기 (697kcal)	잡곡밥 복엇국 돈육육전&양념간장 죽순채소볶음 콩나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 배추김치 (523kcal)	쇠고기채소볶음밥 유부장국 오징어김치전 무른병아리콩조림 양배추샐러드&참깨 D 배추김치 (761kcal)	잡곡밥 왕만둣국 두부조림 잔멸치볶음 더덕무침 배추김치 (773kcal)
오후 간식		한과	카스타드	피자	양갱&동글레차	삶은달걀&보리차
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이&머스 타드 들기름막국수 부추무침 배추김치	잡곡밥 순대국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭갈비 양배추찜&쌈장 고구마순볶음 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 왕만둣국 카레두부구이&양념 장 잔멸치볶음 당근숙주무침 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 감자된장국 동태조림 도라지볶음 배추겉절이 나박물김치 (521kcal)	오므라이스 우동국물 떡갈비구이 단무지부추무침 양배추샐러드&발사 믹 D 배추김치 (661kcal)
저녁 식단	잡곡밥 복어무채국 새우살굴소스볶음 채소계란말이 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 동태전&양념장 죽순채볶음 곤드레나물 배추김치 (522kcal)	잡곡밥 수제비국 오리불고기 탕평채 상추무침 배추김치 (717kcal)	잡곡밥 계란국 순살고등어구이 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치 (499kcal)	잡곡밥 소고기묵국 날치알계란찜 맛살채소볶음 오이고추쌈장무침 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶음 명엽채조림 치커리겉절이 깍두기 (570kcal)
오후 간식	바나나	생토마토주스	삶은감자&보리차	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 참나물무침 죽순볶음 배추김치 (494kcal)	잡곡밥 소고기미역국 연두부찜&양념장 반달메추리알장조림 청경채나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 근대된장국 등갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 사골파국 생선까스&타르타르 소스 호박볶음 고사리나물 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 복엇국 닭볶음탕 고추잎무침 김구이 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 수제비국 오리훈제&머스타드 가지나물 얼갈이겉절이 배추김치 (526kcal)
저녁 식단	잡곡밥 안매운육개장 해물동그랑땡 연근조림 건곤드레나물 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 물만둣국 닭살오븐구이 시금치나물 견과류볶음 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 미역국 소고기육전&양념장 새송이버섯볶음 깻잎나물 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 참스테이크 가지찜 오복지무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 소고기묵국 채소계란말이 두부양념조림 더덕무침 배추김치 (749kcal)	잡곡밥 돈등뼈감자탕 미트볼조림 김치전 부추무침 깍두기 (778kcal)
오후 간식	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과&보리차	바나나

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 들깨수제비국 동그랑땡전 감자조림 썩갓무침 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 찹스테이크 무른병아리콩조림 숙주나물 깍두기 (609kcal)	잡곡밥 토란탕 동태전&양념장 우민찌두부조림 마늘장아찌 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치 (645kcal)	삼색나물비빔밥 소고기탕국 오리훈제구이 깎잎나물 양상추샐러드&참깨 D 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 어묵탕 참치김치볶음 온두부찜 청경채나물 깍두기 (572kcal)
저녁 식단	돈육카레라이스 유부장국 만두찜&초간장 단호박범벅 치커리겉절이 배추김치 (1036kcal)	잡곡밥 아욱국 고등어조림 도토리묵무침 시금치나물 나박물김치 (605kcal)	잡곡밥 물만둣국 오삼불고기 시래기된장무침 무생채 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 안매운김치국 새우살전 감자햄볶음 고춧잎나물 깍두기 (810kcal)	잡곡밥 순두부백탕&양념장 순살가자미찜 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 근대된장국 목살구이 콩나물무침 상추겉절이 배추김치 (506kcal)
오후 간식	한과&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 온도토리묵국 오리불고기 우엉채조림 얼갈이겉절이 나박물김치 (628kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운김치국 치킨너겟&머스타드 실곤약잡채 마늘장아찌 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 채소계란말이 두부구이&양념장 고사리나물 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 사골우거지국 떡갈비조림 해물김치전 오이지무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 물만둣국 콩치김치찜 애호박볶음 가지나물 깍두기 (585kcal)			
오후 간식	한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유			

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