



위드유 노인주간보호센터

9월 가정통신문

무더웠던 여름이 지나가고 아침저녁으로 선선한 바람이 불어오는 9월입니다. 일교차가 커지는 만큼 어르신들의 체온 관리와 건강관리에 각별히 유의해 주시기 바랍니다.

프로그램

인지 기능 → 뇌 자극 인지 학습 → 인지 자극 교구 활동 → 기억력 향상 및 회상 인지 활동	사회 적응 → 다양한 주제로 아침을 여는 아침마당 → 종교활동 욕구 해소를 돕는 수요 예배
신체활동 → 건강 증진 치매 예방 체조 → 신체기능 활성화 도구 체조 → 뇌 자극 운동 놀이치료	외부 강사 → 노인 체육, 교구 치료 → 웃음·노래 치료, 놀이 여가 → 유쾌한 외부강사 프로그램

공지사항

● 24(목) **정상운영** / 25일(금), 26일(토) **추석 휴무**

● 17일(목) 위드유 **생신 잔치**

♥ 생신 대상자 ♥

최병숙, 이순희, 권성원, 우윤임, 이숙녀 어르신

알려드립니다.

2026년 부터 건강하고 맛있는 식사를 제공하기 위하여 식사만족도 조사를 하려고 합니다. 어르신 및 보호자분께서 다양한 의견을 회신하여 주시면 이를 반영하여 더욱 건강하고 알찬 식사가 될 수 있도록 노력하겠습니다.



월간 식단표

2026년 09월

위드유노인주아간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 된장국 오징어돈육볶음 연근새송이조림 미역초무침 김치 소라야채죽 (680kcal)	잡곡밥 콩나물국 마파두부 목이버섯냉채 짜사이무침 김치 깨죽 (712kcal)	잡곡밥 미역국 비벼먹는장조림 무생채 부추적채무침 김치 흑임자죽 (673kcal)	잡곡밥 사골감자국 고등어조림 청포묵무침 양념깻잎지 김치 새우야채죽 (656kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 마늘종볶음 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (652kcal)
저녁 식단		기장밥 우거지해장국 미트볼조림 양배추샐러드 수제장아찌 김치 버섯야채죽 (695kcal)	기장밥 우동장국 닭살곤약조림 시래기지짐 톳무침 김치 호박죽 (654kcal)	기장밥 콩가루배추국 버섯돈불고기 브로콜리초무침 숙주장아찌 김치 소고기야채죽 (644kcal)	기장밥 홍합무국 후랑크야채볶음 실곤약야채무침 얼갈이시저샐러드 김치 소라야채죽 (695kcal)	기장밥 부대찌개 동그랑땡구이 콩자반 무짬지무침 김치 닭야채죽 (671kcal)
간식		복숭아	김치부침개/두유	핫도그/보리차	삶은달걀/보리차	카스테라/두유
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약조림 해초무침 김치 소고기야채죽 (667kcal)	잡곡밥 우동장국 야채카레 단무지무침 치커리무침 김치 소라야채죽 (710kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 양념깻잎지 콩나물야채무침 김치 새우야채죽 (693kcal)	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 고구마조림 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (688kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 죽순채야채볶음 꼬시래기무침 김치 소라야채죽 (645kcal)	잡곡밥 계란국 참치야채볶음 호박조림 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (662kcal)
저녁 식단	기장밥 콩나물국 소세지어묵볶음 그린빈볶음 무생채 김치 새우야채죽 (684kcal)	기장밥 감자양파국 돈채피망볶음 청경채겉절이 오이참깨무침 김치 버섯야채죽 (674kcal)	기장밥 청국장 닭떡볶이 마늘종볶음 올방개묵김무침 김치 호박죽 (671kcal)	기장밥 북어두부국 오징어무조림 양배추통들깨무침 부추겉절이 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 홍합무채국 동그랑땡난자완스 감자조림 오이지무침 김치 새우야채죽 (687kcal)	기장밥 미역국 돈육새송이조림 삼색겨자채 고추장열무지짐 김치 닭야채죽 (675kcal)
간식	채소전/ 오렌지주스	제철과일/토마토	만두/둥굴레차	찐고구마/보리차	떡볶이/사과주스	마들렌/요구르트

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 사골국 시래기돈불고기 멸치견과류볶음 수제장아찌 김치 닭아채죽 (680kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 김치닭볶음탕 가지야채볶음 동부묵무침 김치 깨죽 (685kcal)	보리밥 미역국 계란후라이+약고 추장 열무겉절이 콩나물무침 김치 소라야채죽 (725kcal)	잡곡밥 된장국 너비아니조림 브로콜리초무침 오이무침 김치 흑임자죽 (675kcal)	잡곡밥 콩나물국 강된장 얼갈이겉절이 무생채 김치 새우야채죽 (703kcal)	잡곡밥 김치국 육우떡볶이 양배추김가루무침 부추무침 김치 버섯야채죽 (659kcal)
저녁 식단	기장밥 된장국 부대볶음 우엉조림 코울슬로 김치 새우야채죽 (646kcal)	기장밥 미소국 오징어당면볶음 병아리콩조림 무짬지무침 김치 버섯야채죽 (671kcal)	기장밥 어묵국 우민찌감자조림 배추나물 삼색겨자채 김치 호박죽 (684kcal)	기장밥 버섯팽이국 제육볶음 곤약조림 톳무침 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 고추장찌개 동태조림 어묵볶음 적채쪽파무침 김치 소라야채죽 (682kcal)	기장밥 된장국 햄감자짜글이 파리조림 콘샐러드 김치 닭아채죽 (680kcal)
간식	찰보리빵/사과주스	제철과일/바나나	샌드위치/보리차	백설기/둥굴레차	케이크/보리차	오렌지/요구르트
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 유부곤약조림 도시락김 김치 소고기야채죽 (637kcal)	잡곡밥 다시마채무국 두부조림 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치 소라야채죽 (677kcal)	잡곡밥 계란국 짜장소스 단무지무침 양장피냉채 김치 깨죽 (710kcal)	잡곡밥 토란국 조기구이 한식잡채 콩나물무침 김치 흑임자죽 (722kcal)	추	석
저녁 식단	기장밥 오징어짬뽕국 소고기버섯소스 브로콜리초무침 오복지무침 김치 새우야채죽 (701kcal)	기장밥 하얀파개장 쌈장닭갈비 오이무침 도토리묵무침 김치 버섯야채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 돈불고기 모듬버섯볶음 실곤약야채무침 김치 호박죽 (683kcal)	기장밥 미역국 닭강정 마늘쫀건새우볶음 락교무침 김치 소고기야채죽 (735kcal)		
간식	미니도넛/요구르트	사과	찐만두/오렌지주스	송편/주스		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 미역국 돈불고기 숙주나물 양념깻잎지 김치 소고기야채죽 (682kcal)	잡곡밥 우동장국 돈까스조림 수제피클 근대나물 김치 소라야채죽 (705kcal)	잡곡밥 된장국 고등어조림 미역줄기볶음 오이무침 김치 깨죽 (657kcal)			
저녁 식단	기장밥 콩나물국 두부두루치기 부추겉절이 버섯야채볶음 김치 새우야채죽 (629kcal)	기장밥 우거지해장국 참치야채볶음 브로콜리흑임자 무침 톳무침 김치 버섯야채죽 (673kcal)	기장밥 황태무국 돈육감자찜 알새우호박볶음 얼갈이겉절이 김치 호박죽 (648kcal)			
간식	단호박죽/둥굴레차	제철과일/감	증편/오렌지주스			

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

*알러지 식품
우유임 - 돼지고기, 복숭아
*영양사 - 한주미

위드유주야간보호센터 2026년 9월 월간프로그램 계획표

	月	火	水	木	金	土	
1주		1	2	3	4	5	
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
		인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
		도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)	도구 체조(페트)
		웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술	인지 자극 활동
신체활동		인지 학습(가베 놀이)		인지 활동 (연상 퀴즈)	노래방 활동	힐링 마사지	
2주	7	8	9	10	11	12	
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)	도구 체조(페트)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술	요리 활동
노래방 활동	신체활동	인지 학습(스토쿠)		인지 활동 (모자이크 퀴즈)	노래방 활동	힐링 마사지	
3주	14	15	16	17	18	19	
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)	도구 체조(페트)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	생신잔치	인지 미술	인지 자극 활동
노래방 활동	신체활동	인지 학습(퍼즐 놀이)		인지 활동 (OX 퀴즈)	노래방 활동	힐링 마사지	

4주	21	22	23	24	25	26
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	추 석
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(칠교 놀이)		인지 활동 (날말 퀴즈)	
5주	28	29	30			
	인사나누기 / 주제이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조			
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)		
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)		
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(가베 놀이)			

◎ 기본 제공 서비스(매일) : 물리치료, 말벗, 송영, 간호 / 식사 2회, 간식 1회, 티타임

◎ 특별 제공 서비스(매월) : 생신 잔치, 이·미용 봉사, 신체 계측, 손톱 정리

◎ 프로그램 담당 : 외부 강사 / 사회복지사, 영양보호사

상기 일정은 기관 사정에 따라 변경되어 운영될 수 있습니다.