

# 김포한강노인복지센터 9월 행복주머니

## 김포한강이야기

### 8월 행사 및 프로그램 안내

◆ 8월 3일 월요일 **식사 만족도 조사** 진행  
8월 식사 만족도 조사를 통해 12일 수요일 점심 반찬으로 잡채를 제공해드렸습니다. 언제나 어르신들의 식사 만족도를 확인하여 서비스를 제공해드리고 있습니다^^

◆ 8월 3일 월요일 **생신잔치** 진행  
저희 센터는 매월 첫주 월요일에 생신잔치를 진행합니다. 어르신들의 주민등록상 생신으로 진행을 해드리고 있으며 참고해주시면 감사하겠습니다^^

◆ 8월 14일 금요일 **여름캠프 행사** 진행  
말복 겹 여름캠프 행사를 진행하였으며, 어르신들과 다양한 프로그램 및 뽐기 행사를 진행하였습니다. 닭꼬치와 제철과일을 먹으며 즐거운 시간을 보냈습니다.

◆ 8월 25일 화요일 **찾아가는 결핵검사** 진행  
대한결핵협회에서 진행하는 찾아가는 결핵검사를 진행하였습니다. 결과는 추후 연락 드릴 예정입니다.

### 9월 행사 및 프로그램 안내

◆ 9월 7일 월요일 **생신잔치** 진행  
생신잔치 대상 어르신은 박\*선, 이\*순, 전\*순 어르신입니다. 생신을 축하드리며 어르신 참여에 많은 관심 부탁드립니다. 실제 생신과 맞는지 확인을 해주시면 감사하겠습니다^^

◆ 9월 7일 월요일 **식사\*간식 만족도 조사** 진행  
매월 초 어르신들을 대상으로 식사\*간식 만족도 조사를 진행하고 있습니다. 어르신들의 의견을 받아 그달에 식사\*간식으로 제공이 될 예정입니다.

◆ 9월 1일 화요일 **한국무용 공연** 진행  
김포시북부노인복지관에서 자원봉사로 한국무용 공연을 제공해주실 예정입니다. 어르신들의 많은 참여 부탁드립니다.

◆ 9월 14일 월요일 **3분기 체력장** 진행  
저희 센터는 월 1회 수급자 체중 측정과 함께 3분기 체력장을 진행하려고 합니다. 어르신들의 기능회복훈련을 위한 다양한 체력 측정을 진행하려고 하니 어르신들의 많은 참여 부탁드립니다.

◆ 9월 23일 수요일 **추석행사** 진행  
추석을 맞이하여 어르신들과 함께 추석행사에 참여 할 예정입니다. 센터 내에서 다양한 외부공연 및 프로그램을 제공해드리며, 특식도 함께 제공이 될 예정입니다.

◆ 9월 28일 월요일 **이미용서비스** 진행  
매월 마지막 주 월요일에는 이미용서비스(봉사)가 진행이 됩니다. 이미용을 희망하시는 보호자분들께서는 미리 센터로 연락주시면 감사하겠습니다. 또한, 이미용 희망 급증으로 인해 이미용은 2달에 1번씩 진행이 되는 점 양해 바랍니다.

## 김포한강사진



- 생신잔치



- 한국 무용 공연



- 여름캠프



- 결핵검사

## 공지사항

### ① 이용 계획서

◆ 9월 일정 중 미입소 시에는 미리 센터로 연락주시면 감사하겠습니다.

**9/24(목), 9/26(토) 공휴일(추석연휴) 미입소 시 센터로 미리 연락 바랍니다.**

◆ 가족요양으로 방문요양급여를 제공 받는 월에는 등급별 월 한도액이 추가 산정되지 않아 가족요양을 하시는 분은 센터로 알려주시기 바랍니다.

◆ 장기요양등급의 변경 및 갱신의 경우에는 계약 갱신을 위하여 관련 서류를 센터로 송부해 주시기 바랍니다.

◆ 어르신의 약 처방전을 센터로 꼭!! 보내주시길 바랍니다. (약이 변경될 시에도 해당됩니다)

### ② 미 이용(평일결석) 본인부담금 청구안내

◆ 급여 계약(한 달에 15일 이상)후 평일중 어르신의 사정으로 이용하지 아니한 경우 월 5일의 범위 안에서 식대 제외 후 장기요양급여 이용금액의 50%를 청구할 수 있습니다.

### ③ 블로그 안내 & 연젤시스템(굽은나무) 안내 (<https://blog.naver.com/ghg9831052>)

◆ 어르신들의 활동 사진은 굽은나무 또는 블로그와 유튜브에 업로드 되어있으니 많은 시청 바랍니다.

### ④ 목욕 이용 안내 (주 1회 목욕서비스 진행합니다.)

◆ 어르신 목욕을 희망하시는 보호자분께서는 사무실로 연락 바랍니다. 차량목욕(비용발생)을 희망하시는 보호자분께서도 사무실 연락 바랍니다. (단, 어르신이 목욕을 거부하시면 진행이 어렵습니다. 양해바랍니다.)

### ⑤ 식사 서비스 안내

◆ 저희 센터 식사는 다진식, 일반식(당노식), 죽으로 나가고 있습니다. **“죽”**으로 식사를 하셔야 하는 경우 전날 센터로 연락 주시면 죽으로 식사하실 수 있도록 제공하겠습니다^^

### ⑥ 2026년 “센터이용료 및 현금영수증” 안내 (문의:010-8362-1052)

◆ 2026년도 현금영수증(비급여제외)이 필요하신 보호자분들께서는 센터로 연락 주시면 발급해 드리겠습니다.

◆ 센터 이용료 청구는 매월 10일경에 발송됩니다.

### ⑦ 차량 이동 서비스

◆ 송영 문의 시 센터에 연락 부탁드립니다! (사무실 연락처 : 031-983-1052 / 010-8362-1052)  
평일, 주말 송영시간이 변경될 수 있습니다. 특히, 주말에는 상황변동이 많이 발생하므로 양해 부탁드립니다.

| 구분 | 차 량            | 운전자  | 구분 | 차 량            | 운전자  |
|----|----------------|------|----|----------------|------|
| 등원 | 스타렉스 72우 7344  | 이*천T | 하원 | 스타렉스 72우 7344  | 이*천T |
|    | 스타렉스 725어 2873 | 최*배T |    | 스타렉스 725어 2873 | 최*배T |
|    | 카니발 78어 1149   | 박*운T |    | 카니발 78어 1149   | 박*운T |
|    | 소나타 43어 3813   | 김*선T |    | 소나타 43어 3813   | 김*선T |
|    | k3 28우 3939    | 진*연T |    | k3 28우 3939    | 진*연T |
|    | k5 61우 3010    | 고*옥T |    | k5 61우 3010    | 고*옥T |
|    | K3 15보 5454    | 안*선T |    | K3 15보 5454    | 안*선T |
|    | K3 60보 2512    | 김*정T |    | K3 60보 2512    | 김*정T |
|    | 아반떼 54보 1229   | 박*주T |    | 아반떼 54보 1229   | 박*주T |
|    | 아반떼 32조 4268   | 장*미T |    | 아반떼 32조 4268   | 장*미T |

### ⑧ 은행 계좌 안내

◆ 이용료 납부 시 기업은행 전용계좌로 납부 부탁드립니다.

기업은행 : 461-074951-04-029 (예금주: 김포한강노인복지센터)

### ◆ 후원 계좌 안내

기업은행 : 461-074951-01-047 (예금주: 김포한강노인복지센터)

## 프로그램 시간표

프로그램 시간표는 센터상황에 따라 변경이 될 수 있습니다.

|                            | 월                              | 화            | 수              | 목            | 금                             | 토              |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| 08:00~09:50                | 맞이하기 (이동서비스) 및 개별 건강체크         |              |                |              |                               |                |
| 09:50~10:10                | 아침조회 (출석체크) 및 오전간식             |              |                |              |                               |                |
| 10:10~10:30                | 인지향상체조                         |              |                |              |                               |                |
| 1교시<br>10:30~11:30<br>(목욕) | 아로마테라피<br>*1주:생신잔치<br>*2주:채증측정 | 인지프로그램       | 전래동화구연<br>(강사) | 실버체육<br>(강사) | 인지프로그램<br>(교구강사)              | 시니어스포츠<br>(강사) |
| 11:30~13:00                | 손소독 & 점심식사 & 구강관리 & 투약 & 휴식    |              |                |              |                               |                |
| 13:00~13:30                | 죽욕 & 자유활동 & 개인별 재활운동 & 티타임     |              |                |              |                               |                |
| 2교시<br>13:30~14:30         | 음악활동<br>(강사)                   | 미술활동<br>(강사) | 인지프로그램         | 인지프로그램       | 중이접기<br>(강사)                  | 인지프로그램         |
| 14:30~14:50                | 오후간식                           |              |                |              |                               |                |
| 3교시<br>14:50~15:50         | 인지프로그램                         | 재활순환운동       | 재활순환운동         | 재활순환운동       | 재활순환운동<br>*3주:간담회<br>*4주:사회적응 | 인지기능<br>향상훈련   |
| 15:50~16:10                | 백업운동                           | 아령운동         | 백업운동           | 아령운동         | 백업운동                          | 아령운동           |
| 16:10~16:40                | 손소독 & 저녁식사 & 투약 & 개인위생관리       |              |                |              |                               |                |
| 16:40~17:00                | 종례 및 오후 차량이동서비스 (1부 승영)        |              |                |              |                               |                |
| 17:00~18:00                | 개별활동                           | 개별활동         | 개별활동           | 개별활동         | 개별활동                          |                |

\* 주말, 공휴일에는 센터 야간운영이 없습니다. 공휴일은 센터 정상 운영합니다.

◆ 노인학대신고 : 긴급 129 / ☎ 1577-1389

◆ 노인실종신고센터 : 중앙치매 센터 031-628-6733

◆ 센터 이용에 따른 고충이나 개선사항을 말씀해주세요.

◆ 홈페이지 주소: <https://blog.naver.com/ghg9831052>

◆ 센터 문의 : 031-983-1052 / 진희연 사회복지사

## 식 단 표

식단표는 센터 블로그 (<https://blog.naver.com/ghg9831052>) 또는 굿은나무에서 다시 확인하실 수 있습니다.

| ◇ 김포한강노인복지센터 9월 식단표 ◇ |                                                                                                                                                                                                |                                                            |                                                                    |                                                              |                                                                |                                                               |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 구분                    | 9월 1일(화)                                                                                                                                                                                       |                                                            |                                                                    |                                                              |                                                                |                                                               |
| 간식                    | 국물차                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                                                    |                                                              |                                                                |                                                               |
| 정성이 가득한 점심            | * 월산지 : 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산<br>모듬햄(돈육:국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 통태:러시아산, 가자미:미국산 |                                                            |                                                                    |                                                              |                                                                |                                                               |
| 간식                    | *월산지:쌀(백미/찰쌀/흑미/누룽지)-국내산,김치(배추,고추가루)-중국산,두부(대두)-외국산                                                                                                                                            |                                                            |                                                                    |                                                              |                                                                |                                                               |
| 건강을 생각한 저녁            | *위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.<br>**당뇨 저영식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.                                                                                    |                                                            |                                                                    |                                                              |                                                                |                                                               |
| 구분                    | 9월 1일(화)                                                                                                                                                                                       | 9월 2일(수)                                                   | 9월 3일(목)                                                           | 9월 4일(금)                                                     | 9월 5일(토)                                                       |                                                               |
| 간식                    | 국물차                                                                                                                                                                                            | 마차                                                         | 국물차                                                                | 국물차                                                          | 마차                                                             |                                                               |
| 정성이 가득한 점심            | 잡곡밥, 배추김치<br>김치국<br>돈육양배추볶음<br>고구마조림<br>알칼이겉절이<br>소고기야채죽                                                                                                                                       | 잡곡밥, 배추김치<br>콩나물국<br>마파두부<br>목이버섯냉채<br>짜사이무침<br>깨죽         | 잡곡밥, 배추김치<br>미국국<br>비벼먹는장조림<br>무생채<br>부추적채무침<br>흑임자죽               | 잡곡밥, 배추김치<br>사골감자국<br>고등어조림<br>청로복무침<br>양념겉절이<br>새우야채죽       | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>돈불고기<br>마늘쫄볶음<br>청경채겉절이<br>버섯야채죽           |                                                               |
| 간식                    | 미나리도그                                                                                                                                                                                          | 배                                                          | 요구르트, 육초코파이                                                        | 국물21, 차                                                      | 파인애플, 사도밥                                                      |                                                               |
| 건강을 생각한 저녁            | 기장밥, 배추김치<br>우거지해장국<br>미트볼조림<br>양배추샐러드<br>수제침자찌<br>버섯야채죽                                                                                                                                       | 기장밥, 배추김치<br>우동장국<br>달걀고양조림<br>시래기지짐<br>속주장아찌<br>호박죽       | 기장밥, 배추김치<br>콩가루배추국<br>버섯돈불고기<br>브로콜리초무침<br>숙주장아찌<br>소고기야채죽        | 기장밥, 배추김치<br>홍합무국<br>후랑크야채볶음<br>실곤약야채무침<br>알칼이시저샐러드<br>소라야채죽 | 기장밥, 배추김치<br>부대찌개<br>통타국야채볶음<br>등그랑뎡구이<br>콩자반<br>우편지무침<br>달야채죽 |                                                               |
| 구분                    | 9월 7일(월)                                                                                                                                                                                       | 9월 8일(화)                                                   | 9월 9일(수)                                                           | 9월 10일(목)                                                    | 9월 11일(금)                                                      | 9월 12일(토)                                                     |
| 간식                    | 원두밀차                                                                                                                                                                                           | 국물차                                                        | 마차                                                                 | 국물차                                                          | 국물차                                                            | 마차                                                            |
| 정성이 가득한 점심            | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>제육볶음<br>곤약조림<br>해초무침<br>소고기야채죽                                                                                                                                             | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>아재카래<br>단무지무침<br>치커리무침<br>소라야채죽        | 잡곡밥, 배추김치<br>미국국<br>소불고기<br>양념겉절이<br>고구마조림<br>콩나물야채무침<br>새우야채죽     | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>고추장찌개<br>아재게란찜<br>고구마조림<br>알칼이겉절이<br>깨죽  | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>돈불고기<br>죽순야채볶음<br>꼬시래기무침<br>소라야채죽          | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>계란국<br>참치야채볶음<br>호박조림<br>청경채겉절이<br>버섯야채죽  |
| 간식                    | 케이크, 차                                                                                                                                                                                         | 바나나                                                        | 에이스, 차                                                             | 단팥빵, 차                                                       | 오메스, 차                                                         | 구운계란, 오렌지                                                     |
| 건강을 생각한 저녁            | 기장밥, 배추김치<br>사골국<br>소세지어묵볶음<br>그린빈볶음<br>무생채<br>새우야채죽                                                                                                                                           | 기장밥, 배추김치<br>감자파파국<br>돈치미양복음<br>청경채겉절이<br>오이참깨무침<br>버섯야채죽  | 기장밥, 배추김치<br>청국장<br>달걀볶음<br>마늘쫄볶음<br>올방개묵김무침<br>호박죽                | 기장밥, 배추김치<br>북어두부국<br>오징어무침<br>알배추통들깨무침<br>부추겉절이<br>소고기야채죽   | 기장밥, 배추김치<br>홍합무국<br>등그랑뎡나자완스<br>감자조림<br>오이지무침<br>새우야채죽        | 기장밥, 배추김치<br>원창국<br>돈육새송이조림<br>삼색거저채<br>고추장열무지침<br>달야채죽       |
| 구분                    | 9월 14일(월)                                                                                                                                                                                      | 9월 15일(화)                                                  | 9월 16일(수)                                                          | 9월 17일(목)                                                    | 9월 18일(금)                                                      | 9월 19일(토)                                                     |
| 간식                    | 원두밀차                                                                                                                                                                                           | 국물차                                                        | 마차                                                                 | 국물차                                                          | 국물차                                                            | 마차                                                            |
| 정성이 가득한 점심            | 잡곡밥, 배추김치<br>콩나물국<br>시래기돈불고기<br>멸치건과류볶음<br>수제침자찌<br>달야채죽                                                                                                                                       | 잡곡밥, 배추김치<br>감자파파국<br>김치담백음탕<br>가지야채볶음<br>돌무늬무침<br>깨죽      | 잡곡밥, 배추김치<br>미국국<br>계란후라이+악고추장<br>열무겉절이<br>콩나물무침<br>올방개묵김무침<br>호박죽 | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>너비아니조림<br>브로콜리초무침<br>오이무침<br>흑임자죽        | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>감만두<br>단팥빵, 차                              | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>김치국<br>우육면볶음<br>양배추김가루무침<br>부추무침<br>버섯야채죽 |
| 간식                    | 카스타드, 차                                                                                                                                                                                        | 멜론                                                         | 밤만두, 차                                                             | 밤만두, 차                                                       | 떡만두, 차                                                         | 숙향, 차                                                         |
| 건강을 생각한 저녁            | 기장밥, 배추김치<br>원창국<br>부대찌개<br>유부곤약조림<br>도시락김<br>소고기야채죽                                                                                                                                           | 기장밥, 배추김치<br>미소국<br>오징어양면볶음<br>배추나물<br>무편지무침<br>새우야채죽      | 기장밥, 배추김치<br>미국국<br>우민찌김치조림<br>배추나물<br>삼색거저채<br>호박죽                | 기장밥, 배추김치<br>버섯생이국<br>어묵국<br>제육볶음<br>곤약조림<br>통무침<br>소고기야채죽   | 기장밥, 배추김치<br>고추장찌개<br>홍태조림<br>아욱볶음<br>적채죽파무침<br>소라야채죽          | 기장밥, 배추김치<br>원창국<br>행간치자갈이<br>채리조림<br>콘샐러드<br>달야채죽            |
| 구분                    | 9월 21일(월)                                                                                                                                                                                      | 9월 22일(화)                                                  | 9월 23일(수)                                                          | 9월 24일(목)                                                    | 9월 25일(금)                                                      | 9월 26일(토)                                                     |
| 간식                    | 원두밀차                                                                                                                                                                                           | 국물차                                                        | 마차                                                                 | 국물차                                                          |                                                                | 마차                                                            |
| 정성이 가득한 점심            | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>유부곤약조림<br>도시락김<br>소고기야채죽                                                                                                                                                   | 잡곡밥, 배추김치<br>다시마채우국<br>두부조림<br>어묵볶음<br>열칼이겉절이<br>소고기야채죽    | 잡곡밥, 배추김치<br>계란국<br>짜장소스<br>단무지무침<br>양파피넬채<br>깨죽                   | 잡곡밥, 배추김치<br>미국국<br>조기구이<br>한식잡채<br>콩나물무침<br>흑임자죽            | 추석 당일 센터 휴원                                                    |                                                               |
| 간식                    | 편집자, 차                                                                                                                                                                                         | 사과쿠기, 차                                                    | 송편, 식혜                                                             | 샌뎡, 차                                                        |                                                                |                                                               |
| 건강을 생각한 저녁            | 기장밥, 배추김치<br>오징어참향국<br>소고기버섯소스<br>브로콜리초무침<br>토끼리무침<br>새우야채죽                                                                                                                                    | 기장밥, 배추김치<br>하얀파게장<br>참장달걀비<br>오이무침<br>도토리묵무침<br>버섯야채죽     | 기장밥, 배추김치<br>원창국<br>돈불고기<br>모듬버섯볶음<br>살고야야채무침<br>호박죽               | 기장밥, 배추김치<br>미국국<br>달진김치<br>마늘쫄간새우볶음<br>떡고무침<br>소고기야채죽       |                                                                |                                                               |
| 구분                    | 9월 28일(월)                                                                                                                                                                                      | 9월 29일(화)                                                  | 9월 30일(수)                                                          |                                                              |                                                                |                                                               |
| 간식                    | 원두밀차                                                                                                                                                                                           | 국물차                                                        | 마차                                                                 |                                                              |                                                                |                                                               |
| 정성이 가득한 점심            | 잡곡밥, 배추김치<br>미국국<br>돈불고기<br>숙주나물<br>양념겉절이<br>소고기야채죽                                                                                                                                            | 잡곡밥, 배추김치<br>우동장국<br>돈까스조림<br>수제피클<br>곤나물<br>소라야채죽         | 잡곡밥, 배추김치<br>원창국<br>고등어조림<br>미역줄기볶음<br>오이무침<br>깨죽                  |                                                              |                                                                |                                                               |
| 간식                    | 계란과자, 차                                                                                                                                                                                        | 누룽지                                                        | 육수수백, 차                                                            |                                                              |                                                                |                                                               |
| 건강을 생각한 저녁            | 기장밥, 배추김치<br>콩나물국<br>두부두루치기<br>부추겉절이<br>버섯야채볶음<br>새우야채죽                                                                                                                                        | 기장밥, 배추김치<br>우거지해장국<br>참치야채볶음<br>브로콜리흑임자무침<br>통무침<br>버섯야채죽 | 기장밥, 배추김치<br>원창국<br>통태무국<br>돈육김치찜<br>알새우호박볶음<br>알칼이겉절이<br>호박죽      |                                                              |                                                                |                                                               |

\* 냉동튀김 식품등은 사용하지 않습니다. (돈까스, 만두등)

\* 상기식단은 이듬금식업체의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

\* 우리식단은 어르신 기능상태를 고려하여 일반식/다진식/죽식으로 제공하고 있습니다.