

김포한강노인복지센터 10월 행福주머니

김포한강이야기

9월 행사 및 프로그램 안내

◆ 9월 7일 월요일 **식사 만족도 조사** 진행
9월 식사 만족도 조사를 통해 23일 수요일 점심으로 잔치국수를 제공해드렸습니다. 언제나 어르신들의 식사 만족도를 확인하여 서비스를 제공해드리고 있습니다^^

◆ 9월 7일 월요일 **생신잔치** 진행
저희 센터는 매월 첫주 월요일에 생신잔치를 진행합니다. 어르신들의 주민등록상 생신으로 진행을 해드리고 있으며 참고해주시면 감사하겠습니다^^

◆ 9월 14일 월요일 **체력장** 진행
분기별로 진행되는 체력장을 실시하였습니다. 1-2분기 보다는 많이 향상된 어르신들의 체력을 확인 한 후 기능회복훈련에 도움이 되는 서비스를 제공 예정입니다.

◆ 9월 23일 수요일 **추석행사** 진행
추석을 맞이하여 어르신들과 즐거운 공연 감상과 함께 맛있는 추석 음식을 먹으며 즐거운 시간을 보냈습니다. 풍요로운 한가위, 가정에 웃음과 기쁨이 가득하시길 기원합니다.

10월 행사 및 프로그램 안내

◆ 10월 2일 금요일 **노인의날 행사** 진행
노인의 날을 맞이하여 센터에서는 행사와 함께 가을 하면 떠오르는 새우 구이도 함께 제공이 될 예정입니다. 어르신들의 많은 참석 부탁드립니다.

◆ 10월 중 **독감 접종** 진행
10월 12일(75세 이상), 15일(70세~74세), 19일(65세~69세)으로 독감접종이 진행이 될 예정입니다. 추후 보내드리는 예진표를 작성 후 회신해주시면 감사하겠습니다. 날짜에 맞춰 센터 협약기관에 방문하여 접종을 할 예정입니다.

◆ 10월 12일 월요일 **생신잔치** 진행
생신잔치 대상 어르신은 권*자, 김*순, 김*자, 이*순, 이*숙, 한*주, 한*열 어르신입니다. 생신을 축하드리며 어르신 참여에 많은 관심 부탁드립니다. 실제 생신과 맞는지 확인을 해주시면 감사하겠습니다^^

◆ 10월 6일 화요일 **식사*간식 만족도 조사** 진행
매월 초 어르신들을 대상으로 식사*간식 만족도 조사를 진행하고 있습니다. 어르신들의 의견을 받아 그달에 식사 또는 간식으로 제공이 될 예정입니다.

◆ 10월 6일 화요일 **한국무용 공연** 진행
김포시북노인복지관에서 자원봉사로 한국무용 공연을 제공해주실 예정입니다. 어르신들의 많은 참여 부탁드립니다.

◆ 10월 26일 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



- 3분기 체력장



- 추석행사

공 지 사 항

① 이용 계획서

◆ 10월 일정 중 미입소 시에는 미리 센터로 연락주시면 감사하겠습니다.

10/3(토), 10/5(월), 10/9(금) 공휴일(개천절, 한글날) 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 & 엔젤시스템(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 **거부**하시면 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 보호자님들께서는 센터로 연락 주시면 발급해 드리겠습니다.

◆ 센터 이용료 청구는 매월 10일경에 발송됩니다.

⑦ 차량 이동 서비스

◆ 승영 문의 시 센터에 연락 부탁드립니다! (사무실 연락처 : 031-983-1052 / 010-8362-1052)
평일, 주말 승영시간이 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	안*선T		카니발 78어 1149	안*선T
	소나타 43어 3813	박*운T		소나타 43어 3813	박*운T
	k5 61우 3010	고*옥T		k5 61우 3010	고*옥T
	K3 15보 5454	김*정T		K3 15보 5454	김*정T
	K3 60보 2512	장*미T		K3 60보 2512	장*미T
	아반떼 54보 1229	박*주T		아반떼 54보 1229	박*주T
	아반떼 32조 4268	소*희T		아반떼 32조 4268	소*희T

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 10:30~11:30 (목욕)	아로마테라피 *1주:생신잔치 *2주:채증측정	인지프로그램	전래동화구연 (강사)	실버체육 (강사)	인지프로그램 (교구강사)	시니어스포츠 (강사)
11:30~13:00	손소독 & 점심식사 & 구강관리 & 투약 & 휴식					
13:00~13:30	족욕 & 자유활동 & 개인별 재활운동 & 티타임					
2교시 13:30~14:30	음악활동 (강사)	미술활동 (강사)	인지프로그램	인지프로그램	종이접기 (강사)	인지프로그램
14:30~14:50	오후간식					
3교시 14:50~15:50	인지프로그램	재활순환운동	재활순환운동	재활순환운동	재활순환운동 *3주:간담회 *4주:사회적응	인지기능 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 송영)					
17:00~18:00	개별활동	개별활동	개별활동	개별활동	개별활동	

※ 주말, 공휴일에는 센터 아간운영이 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 굽은나무에서 다시 확인하실 수 있습니다.

◇ 김포한강노인복지센터 10월 식단표 ◇						
구분						
간식						
정성이 가득한 점심	* 월산지 : 돈육/국내산, 닭가슴살/국내산, 닭다리살/브라질산, 닭안심/국내산, 우육/호주산, 훈제오리/중국산 모듬햄(돈육,계육)/국내산, 미트볼(계육)/국내산, 너비야니(계육,돈육)/국내산, 돈까스(계육,돈육)/국내산 비엔나(계육,돈육)/국내산, 통크림(계육)/국내산, 휘발유(계육,돈육)/국내산, 떡갈비(계육,돈육)/국내산 참치(캔)/베트남산, 오징어(페루산), 통태/러시아산, 고등어/중국산, 국산, 삼치/국산, 코다리/러시아산					
간식	*월산지:쌀(백미/찰쌀/흑미/누룽지)-국내산,김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산 *위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다. **당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 영양사 ·한주미					
건강을 생각한 저녁						
구분						
간식	음료자		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심						
간식	에이치, 차		새우, 라면		카스테라, 파넬기, 차	
건강을 생각한 저녁						
구분	10월 5일 (월)		10월 6일 (화)		10월 7일 (수)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 콩가루배추국 아마도부 가지볶음 마늘쫄무침 숙주나물무침 소고기야채국 두유, 에이치		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	
구분	10월 8일 (목)		10월 9일 (금)		10월 10일 (토)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 고추장계 청경채고구마 도시락김 양배추꽃게무침 달걀채국 가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	
구분	10월 11일 (일)		10월 12일 (월)		10월 13일 (화)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 고추장계 청경채고구마 도시락김 양배추꽃게무침 달걀채국 가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	
구분	10월 14일 (수)		10월 15일 (목)		10월 16일 (금)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 고추장계 청경채고구마 도시락김 양배추꽃게무침 달걀채국 가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	
구분	10월 17일 (토)		10월 18일 (일)		10월 19일 (월)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 고추장계 청경채고구마 도시락김 양배추꽃게무침 달걀채국 가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	
구분	10월 20일 (화)		10월 21일 (수)		10월 22일 (목)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 고추장계 청경채고구마 도시락김 양배추꽃게무침 달걀채국 가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	
구분	10월 23일 (금)		10월 24일 (토)		10월 25일 (일)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 고추장계 청경채고구마 도시락김 양배추꽃게무침 달걀채국 가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	
구분	10월 26일 (월)		10월 27일 (화)		10월 28일 (수)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 고추장계 청경채고구마 도시락김 양배추꽃게무침 달걀채국 가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	
구분	10월 29일 (목)		10월 30일 (금)		10월 31일 (토)	
간식	원두밀차		국물자		국물자	
정성이 가득한 점심	잡곡밥, 김치 고추장계 청경채고구마 도시락김 양배추꽃게무침 달걀채국 가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		잡곡밥, 김치 바지락미역국 통물고기 삼겹살야채무침 숙주나물무침 소고기야채국 고구마, 차		잡곡밥, 김치 미역국 통깨무침 당산냉채 오징어 닭가슴살 에이치, 차	
건강을 생각한 저녁	가장밥, 김치 미소국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국		가장밥, 김치 미역국 오징어볶음 연근조림 육수채볶음 콩나물무침 소고기야채국	

* 냉동식품 식품들은 사용하지 않습니다. (돈까스, 만두 등)

* 상기식단은 이동급식업체의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

* 우라식단은 어르신 기능상태를 고려하여 일반식/당뇨식/간질환/육식/채식으로 제공하고 있습니다.