

효녀심청주간보호센터

2026년 9월 가정통신문

■ 안녕하세요. 유난히 더웠던 여름을 무사히 보내고, 풍성한 수확의 계절 가을을 맞이했습니다. 다가오는 추석 명절을 준비하며 우리 어르신들의 얼굴에 웃음꽃이 피어날 수 있도록 센터에서도 다채롭고 알찬 프로그램을 준비하고 있습니다. 어르신들께서 센터에서 늘 웃음 짓고 건강하게 지내실 수 있도록 온 정성을 다해 보살피겠습니다. 가정에 늘 사랑과 행복이 가득하기를 바라며, 가족들과 함께 따뜻하고 넉넉한 명절 보내시기를 기원합니다. 풍성한 한가위 보내세요.♡

■ 아침 저녁으로 일교차가 큰 환절기가 시작됨에 따라 감기 및 호흡기 질환 예방을 위해 개인 위생(손 씻기, 마스크 착용 등)에 지속적인 협조를 부탁드립니다. 센터에서도 수시로 실내 환기 및 방역 소독을 철저히 시행하여 안전한 환경을 유지하겠습니다.

■ 9월 요일별 프로그램

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
노래교실(외부) 신체활동 소방교육 신체계측	실버미술(외부) 신체활동 인지활동	줌바체어(외부) 인지활동 신체활동	실버인지(외부) 신체활동 인지활동 생신잔치	실버레크레이션 (외부) 생활체육(외부) 인지활동	인지활동 여가활동

※기관 사정이나 외부강사 스케줄로 프로그램이 변경 될 수 있습니다.

■ 공지사항

- 1) 건강체크(혈압, 맥박, 체온)를 매일 진행하고 있습니다.
- 2) 개인 사정으로 이용하지 아니한 경우에는 월 5일의 범위 안에서 장기요양급여제공계획서 상 이용 예정 급여 비용의 50%를 청구합니다.
- 3) 월 20일 이용을 원칙으로 합니다.
- 4) 어르신의 병원 내원, 가족분들의 각종 경조사, 개인 사정 등으로 결석 예정일 때는 적어도 하루 전까지 센터로 연락을 주시면 어르신들의 케어에 많은 도움이 되겠습니다. 적극 협조 부탁드립니다.
- 5) 어르신들을 모시는 등 송영 시간은 교통 사정이나 해당 차량 이용 어르신들의 등·하원 사정에 의해 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.
- 6) 9월 생신잔치를 진행 할 예정입니다. ♡박*희 어르신, 박*만 어르신, 최*옥 어르신 ♡

26년 9월 프로그램 일정표

<효녀심청주간보호센터>

26년 9월 프로그램 일정표 <효녀심청주간보호센터>						
구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
10:00~10:30		건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
10:30~11:30		실버미술 (외부)	줄바체어 (외부)	실버인지 (외부)	실버레크레이션 (외부)	인지활동 (지각력)
14:00~15:00		신체활동 (물병게임)	인지활동 (집중력)	♥생신잔치♥ 박영희어르신 박용만어르신 최규옥어르신	생활체육 (외부) 13:20~14:00 인지활동 (시공간력)	여가활동 (손마사지, 손톱관리, 매니큐어)
날짜	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
10:00~10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
10:30~11:30	노래교실 (외부)	실버미술 (외부)	줄바체어 (외부)	실버인지 (외부)	실버레크레이션 (외부)	인지활동 (기억력)
14:00~15:00	신체활동 (두레박게임)	신체활동 (공체조)	인지활동 (집중력)	신체활동 (원반던지기)	인지활동 (판단력)	여가활동 (얼굴팩)
날짜	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
10:00~10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
10:30~11:30	노래교실 (외부)	실버미술 (외부)	줄바체어 (외부)	실버인지 (외부)	실버레크레이션 (외부)	인지활동 (지각력)
14:00~15:00	신체활동 (볼링)	신체활동 (좌식 제기차기)	인지활동 (기억력)	신체활동 (낙시)	생활체육 (외부) 13:20~14:00 인지활동 (집중력)	여가활동 (손마사지, 손톱관리, 매니큐어)
날짜	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일
10:00~10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	추석	건강체조
10:30~11:30	노래교실 (외부)	실버미술 (외부)	줄바체어 (외부)	실버인지 (외부)		인지활동 (기억력)
14:00~15:00	소방(재난) 교육	신체활동 (웃놀이)	사회적응활동 (요리)	신체활동 (컴타체조) 인지활동 (판단력) (사예교실)		여가활동 (영화감상)
날짜	9월 28일	9월 29일	9월 30일	*상기 일정은 센터 사정에 의해 변경될 수 있습니다.		
10:00~10:30	건강체조	건강체조	건강체조			
10:30~11:30	노래교실 (외부)	인지활동 (기억력)	인지활동 (집중력)			
14:00~15:00	신체계측	신체활동 (세라밴드/ 수술체조)	신체활동 (축구)			

2026년 9월 식단표 [호녀심청주간보호센터]

영양사: 김수연

구분		월	화	수	목	금	토
중식	일반식		01(화)	02(수)	03(목)	4(금)	5(토)
			백미밥 북어무국 닭볶음탕 천사채마요무침 가지나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 간장불고기 참치무조림 파란나물 배추김치	백미밥.보양day♥ 남원추어탕 파프리카완자볶음 한식잡채 메추리알샐러드 배추김치	백미밥 부대찌개 돈육짜장 후르츠탕수육 단무지채무침 배추김치	백미밥 맑은조개탕 고추잡채 단호박꿀찜 양념깻잎지 배추김치
		kcal	600	610	610	600	610
	간식	떡만둣국	수프	케익,과일,떡	요플레	빵, 두유	
	석식	일반식	백미밥 청국장찌개 비빔만두 배추조갯살볶음 무생채 배추김치	백미밥 김치찌개 오징어비엔나볶음 단호박샐러드 꼬시래기두부무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 돈채죽순볶음 파란나물 오이양파무침 배추김치	백미밥 새우젓국 닭갈비 청포묵무침 수제피클 배추김치	백미밥 순두부백탕 생선양념찜 후랑크감자볶음 파란나물 배추김치
kcal	605	610	610	610	605		
구분		월	화	수	목	금	토
중식	일반식	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
		백미밥 청국장찌개 모듬장조림 잔멸치양배추볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 유부김치국 유자향간장찜닭 청포묵무침 그린샐러드*소스 배추김치	백미밥 들깨미역국 콩나물불고기 미역줄기볶음 마늘쫄모듬장아찌 배추김치	백미밥 아채짬뽕탕 단호박카레라이스 도토리묵무침 파란나물 배추김치	백미밥 육개장 생선구이 베이컨감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	추가밥♥면day♥ 우동맛어묵국 소고기두부조림 비빔국수 숙주나물 배추김치
		kcal	610	600	620	615	600
	간식	팔죽	칼국수	핫도그	찜만두	수프	빵, 삶은계란
	석식	일반식	백미밥 소고기해장국 하이라이스 꼬시래기오징어무침 파란나물 배추김치	백미밥 고추장찌개 생선가스*소스 파란나물 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 참치김치찌개 돈육한식잡채 가지어묵볶음 파란나물 배추김치	백미밥 콩나물국 모듬아채닭볶음 파란나물 컬리플라워참깨무침 배추김치	백미밥 돈감자탕 메추리알유부조림 단호박샐러드 오이나물 배추김치
kcal	615	600	610	620	620	600	
구분		월	화	수	목	금	토
중식	일반식	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
		백미밥 콩나물국 제육볶음 후랑크아채볶음 올방개묵*양념간장 배추김치	백미밥 부대찌개 생선구이 고사리무나물 오이겨자냉채 배추김치	백미밥 소고기미역국 간장불고기 양배추쌈*쌈장 파란나물 배추김치	백미밥-보양day♥ 동태탕 짜장소스 비엔나소시지볶음 무말랭이무침 배추김치	백미밥 김치국 파리고추돼지장조림 오이상추샐러드 새송이버섯 배추김치	백미밥 조개탕 닭가슴살아채볶음 단호박꿀찜 파란나물 배추김치
		kcal	630	580	630	600	610
	간식	칼국수	호박죽	옥수수빵	수프	요플레	빵, 두유
	석식	일반식	백미밥 두부김치국 카레라이스 김말이튀김 수제피클 배추김치	백미밥 아채된장국 갈비양념조림 파란나물 감자샐러드 배추김치	백미밥 순두부찌개 닭가슴살마토볶음 파란나물 실곤약아채무침 배추김치	백미밥 유부된장국 돈채아채볶음 도토리묵무침 파란나물 배추김치	백미밥 돼지국밥 콩고기아채볶음 불어묵볶음 파란나물 배추김치
kcal	605	610	615	610	620	610	
구분		월	화	수	목	금	토
중식	일반식	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
		백미밥 아채된장국 김치불고기 콩나물무침 도토리묵*양념간장 백김치	백미밥 유부된장국 백달걀비 꼬시래기두부무침 파란나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 도토리묵아채무침 파란나물 배추김치	백미밥 올만두국 소갈비찜 한식잡채 오색꼬지전 배추김치	보리밥 콩나물국 영양찜닭 참나물유자청무침 무생채 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육불고기 청포묵김무침 가지나물 배추김치
		kcal	640	610	600	630	640
	간식	팔죽	수프	약과	찜만두	핫도그	빵, 삶은계란
	석식	일반식	백미밥 오뎅탕 메추리알조림 파란나물 단호박샐러드 배추김치	백미밥 닭개장 오징어까스 배추맛살볶음 오이무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 생선조림 사각어묵볶음 맛살겨자채무침 배추김치	백미밥 부대찌개 돈육청경채볶음 도토리묵무침 우영채조림 배추김치	백미밥 유부팽이장국 콩치김치무조림 미역줄기볶음 깻잎지 배추김치
kcal	610	605	600	615	610	605	
구분		월	화	수	*상기 일정은 센터 사정에 의해 변경될 수 있습니다.		
중식	일반식	28(월)	29(화)	30(수)			
		백미밥 닭개장 떡갈비피망볶음 불어묵양념조림 파란나물 배추김치	백미밥 아채된장국 간장찜닭 오이무침 부추양배추겉절이 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 묵이버섯맛살무침 가지나물 배추김치			
		kcal	610	600			
	간식	떡만둣국	옥수수빵	핫도그			
석식	일반식	백미밥 김치찌개 돈육한식잡채 호박나물 무생채 배추김치	백미밥 비지찌개 닭가슴살카레소스 후랑크아채볶음 배추된장나물 배추김치	백미밥 사골무채국 오징어까스*소스 도라지나물 양배추표고채볶음 배추김치			
		kcal	610	605	605		

*상기 일정은 센터 사정에 의해
변경될 수 있습니다.