2026년 09월 가정통신문

무더웠던 여름이 지나고 선선한 바람이 불어오는 9월이 찾아왔습니다. 계절이 바뀌는 시기인 만큼 어르신들의 건강을 세심하게 살피며 편안하고 행복한 일상을 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

지난 8월에는 미용봉사와 색소폰 공연을 통해 어르신들과 즐거운 시간을 보냈습니다. 미용봉사로 깔끔하게 단장하며 기분전환을 하셨고, 색소폰 공연에서는 정겨운 음악을 감상하며 박수를 치고 노래를 따라 부르시는 등 즐거운 시간을 보내셨습니다.

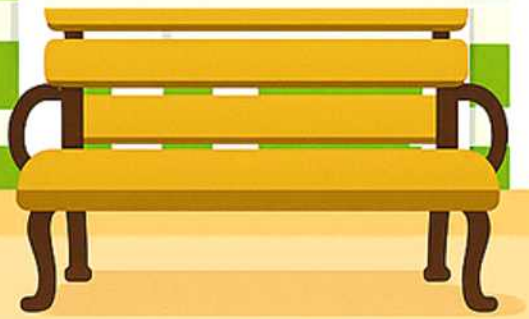
9월에도 생일잔치를 비롯하여 색소폰 공연과 미용봉사를 준비하고 있으며, 다양한 인지·신체 프로그램을 통해 활기찬 하루를 보내실 수 있도록 하겠습니다. 또한 추석 명절을 맞아 어르신들과 함께 송편 만들기를 진행할 예정입니다. 송편을 직접 빚으며 옛 추억을 떠올리고, 서로 이야기를 나누며 따뜻한 명절 분위기를 함께 느껴보는 시간을 갖겠습니다.

아침저녁으로 일교차가 커지는 환절기인 만큼 어르신들의 건강 상태를 더욱 세심하게 살피고, 적절한 실내 온도와 환기, 수분 섭취 등 건강관리에 힘쓰겠습니다.

가족과 함께하는 풍성하고 행복한 추석 명절 보내시길 바라며, 9월에도 어르신들과 웃음과 행복이 가득한 하루하루를 만들어가겠습니다.
감사합니다.

09 월 행사 일정
- 매주 월요일 : 실버 음악 활동 (맞춤 강사) 10:30 ~11:30
- 매주 화요일 : 실버 노래 활동 (맞춤 강사) 14:00 ~13:00
- 매주 수요일 : 실버 체육 활동 (맞춤 강사) 14:00 ~15:00
- 매주 금요일 : 미술 치료 활동 (맞춤 강사) 14:30 ~15:30
- 9월 7일 생신 잔치
  해당 어르신 : 이필선어르신, 은문자어르신, 박재덕어르신
  * 간단한 찬조 주시면 더욱 유익한 시간이 되겠습니다. *

- 9월 추석명절은 25일(금요일) 하루만 휴무입니다.



익숙한 노래와 새로운 노래를 함께 배우며 즐거운 음악시간을 보내십니다. 노래를 따라 부르며 음악을 통해 즐거움과 활력을 느껴보십니다.

힘차게 공을 치고 던지며 신체를 움직이고, 야구의 즐거움을 느껴보는 활치찬 체육시간이었습니다.

색깔을 구분하고 빠르게 뒤집으며 집중력과 순발력을 키우는 색판뒤집기 시간이었습니다.

건강한 식생활을 위해 올바른 식습관을 알아보고 실천해 보는 시간을 가졌습니다.

2026년 09월 식단표

2026년 09월

늘청춘주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		백미밥 감자미역국 오돈불고기 양배추*브로콜리숙회 톳두부무침 포기김치 (754kcalkcal)	백미밥 김치어묵국 간장돈육불고기 깻잎무쌈/우렁쌈장 콩나물무침 깍두기 (907kcalkcal)	백미밥 돈육애호박찌개 고등어감자조림 열무나물된장무침 들깨무나물볶음 포기김치 (965kcalkcal)	백미밥 콩나물김치국 간장돈육불고기 생깻잎야채무침 오이새콤무침 깍두기 (779kcalkcal)	백미밥 어묵무국 꽈리고추돈육볶음 느타리버섯볶음 마늘쫑지무침 포기김치 (599kcalkcal)
저녁 식단		백미밥 콩나물국 갈치무조림 그릴소시지양파볶음 노각무침 포기김치 (877kcalkcal)	백미밥 홍합무국 가자미구이 고구마순볶음 어묵조림 포기김치 (807kcalkcal)	백미밥 미역국 닭살카레야채볶음 양념순두부 알마늘지무침 포기김치 (754kcalkcal)	백미밥 사골미역국 닭안심버섯조림 새우젓애호박볶음 들깨고사리나물 포기김치 (790kcalkcal)	백미밥 미역국 참치야채조림 호박볶음 오이무침 깍두기 (644kcalkcal)
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	백미밥 황태콩나물국 깻잎고기완자전 잔멸치볶음 숙주나물무침 포기김치 (674kcalkcal)	백미밥 건새우아욱국 고추장제육볶음 양배추찜*콩나물무침 양념깻잎지 포기김치 (779kcalkcal)	백미밥 두부김치국 돈육카레라이스 등심돈까스*브라운소스 단무지부추무침 무생채 (698kcalkcal)	백미밥 들깨미역국 고등어무조림 옛날소시지전 얼갈이나물무침 포기김치 (877kcalkcal)	백미밥 콩나물국 순살닭조림 맛살미역줄기볶음 무나물볶음 포기김치 (907kcalkcal)	백미밥 오징어무채국 돈육짜장볶음 지짐고기만두 미나리야채초무침 포기김치 (965kcalkcal)
저녁 식단	백미밥 시금치된장국 닭살야채볶음 부추건파래무침 마늘쫑조림 포기김치 (645kcalkcal)	백미밥 바지락순두부국 가자미구이 소시지양파볶음 오이무침 포기김치 (656kcalkcal)	백미밥 시래기국 너비아니계란전 한식잡채 고사리나물볶음 포기김치 (740kcalkcal)	백미밥 돈육김치찌개 훈제치킨겨자냉채 감자채전*깨간장 어묵볶음 깍두기 (820kcalkcal)	백미밥 호박된장국 삼치카레구이 데리야끼떡갈비조림 열무나물무침 포기김치 (767kcalkcal)	백미밥 팽이버섯장국 메추리알돈육장조림 해물완자전 고추지무침 포기김치 (655kcalkcal)
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	백미밥 열무된장국 오리훈제부추무침 감자샐러드 알배추무침 포기김치 (660kcalkcal)	백미밥 콩나물김치국 간장돈육불고기 생깻잎야채무침 오이새콤무침 깍두기 (779kcalkcal)	백미밥 버섯된장국 코다리엿장조림 순살양념치킨 연두부*양념장 포기김치 (767kcalkcal)	백미밥 애호박감자국 오징어볶음 계란두부전 구운김 포기김치 (956kcalkcal)	백미밥 된장찌개 한방수육 쌈야채*쌈장 양념깻잎지 배추겉절이 (907kcalkcal)	백미밥 소고기무국 버섯잡채 섭산적구이 고춧잎무침 포기김치 (965kcalkcal)
저녁 식단	백미밥 우거지배추국 돈채가지볶음 두부구이*부추장 도라지나물 깍두기 (774kcalkcal)	백미밥 사골미역국 닭안심버섯조림 새우젓애호박볶음 들깨고사리나물 포기김치 (790kcalkcal)	백미밥 참치찌개 치킨너겟간장강정 햄감자채볶음 구운김*양념장 깍두기 (698kcalkcal)	백미밥 얼갈이된장국 고등어구이 멘치까스튀김 해초샐러드 포기김치 (877kcalkcal)	백미밥 유부김치국 생선커틀릿*타르s 콩나물비빔야채 고추어묵볶음 깍두기 (780kcalkcal)	백미밥 북어콩나물국 우민찌감자조림 계란찜 건파래무침 포기김치 (662kcalkcal)

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	백미밥 쑥갓어묵국 닭갈비 청포묵무침 미역줄기볶음 포기김치 (6641kcalkcal)	백미밥 표고버섯감자국 가자미구이 애호박볶음 부추무침 포기김치 (780kcalkcal)	백미밥 소고기육개장 교자만두*깨간장 도토리묵야채무침 아삭고추양파무침 깍두기 (654kcalkcal)	백미밥 바지락미역국 닭장조림 감자볶음 멸치조림 포기김치 (890kcalkcal)	백미밥 순두부감자국 고등어김치조림 햄야채볶음 맛살숙주무침 깍두기 (559kcalkcal)	백미밥 민물새우두부국 함박스테이크구이 그린야채샐러드 부추무생채 얼갈이나물무침 (870kcalkcal)
저녁 식단	백미밥 사골곰탕 야채튀김*깨간장 어묵맛살볶음 연두부*양념장 포기김치 (674kcalkcal)	백미밥 부대햄찌개 오징어너겟튀김 치커리유자청무침 아몬드연근조림 깍두기 (780kcalkcal)	백미밥 아욱국 훈제오리야채볶음 건새우무나물볶음 알배추무침 깍두기 (698kcalkcal)	백미밥 보리새우호박국 돈육장조림 새송이버섯볶음 브로콜리숙회 포기김치 (877kcalkcal)	백미밥 버섯두부국 새우까스*타르s 메추리알감자조림 청경채무침 포기김치 (559kcalkcal)	백미밥 유부장국 돈육김치찜 파래자반볶음 어묵채조림 온두부찜 (870kcalkcal)
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	백미밥 돈육김치찌개 코다리무조림 부추햄전*깨간장 오이미역초무침 깍두기 (607kcalkcal)	백미밥 근대된장국 돈채버섯조림 떡갈비파채구이 토란대들깨볶음 포기김치 (779kcalkcal)	백미밥 북엇국 닭볶음탕 애호박채전 진미채마늘쫑무침 포기김치 (698kcalkcal)			
저녁 식단	백미밥 들깨무채국 해물완자계란전 느타리맛살무침 알감자조림 포기김치 (644kcalkcal)	백미밥 팽이버섯유부장국 돈육김치볶음 야채계란말이 콩나물무침 깍두기 (876kcalkcal)	백미밥 얼갈이배추국 낙지돈불고기 양념깻순무침 연두부*양념장 부추무생채 (749kcalkcal)			

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

2026년 09월 프로그램 일정표

2026년 09월 / 기본형

늘청춘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 **신체기능 (전체)** 윷놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 실버 노바음악 **[인지]** 14:00~15:00(60분)(외) **인지기능 (수급어르신)** 실버 노바음악 **[인지]** 14:00~15:00(60분)(외)	2 **인지기능 (수급어르신)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 튼튼실버체육 **[신체]** 14:00~15:00(60분)(외)	3 **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (수급어르신)** 끝말잇기 **[인지]** 14:30~15:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 끝말잇기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)	4 **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 미술 치료 **[인지]** 14:30~15:30(60분)(외) **인지기능 (수급어르신)** 미술 치료 **[인지]** 14:30~15:30(60분)(외)	5 **사회적응 (전체)** 이야기 책 읽어주기 **[사회]** 10:00~10:20(20분) **신체기능 (전체)** 보행훈련 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 단어찾아보기 **[인지]** 14:30~15:30(60분) **인지기능 (수급어르신)** 단어찾아보기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)
6	7 **인지기능 (수급어르신)** 실버활동음악 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (인지활동형그룹)** 실버활동음악 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **가족지지 (전체)** 생신 잔치 **[가족]** 13:30~14:00(30분) **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 14:30~15:30(60분)	8 **신체기능 (전체)** 윷놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 실버 노바음악 **[인지]** 14:00~15:00(60분)(외) **인지기능 (수급어르신)** 실버 노바음악 **[인지]** 14:00~15:00(60분)(외)	9 **인지기능 (수급어르신)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 튼튼실버체육 **[신체]** 14:00~15:00(60분)(외)	10 **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (수급어르신)** 끝말잇기 **[인지]** 14:30~15:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 끝말잇기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)	11 **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 미술 치료 **[인지]** 14:30~15:30(60분)(외) **인지기능 (수급어르신)** 미술 치료 **[인지]** 14:30~15:30(60분)(외)	12 **사회적응 (전체)** 이야기 책 읽어주기 **[사회]** 10:00~10:20(20분) **신체기능 (전체)** 보행훈련 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 단어찾아보기 **[인지]** 14:30~15:30(60분) **인지기능 (수급어르신)** 단어찾아보기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)
13	14 **인지기능 (수급어르신)** 실버활동음악 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (인지활동형그룹)** 실버활동음악 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 14:30~15:30(60분)	15 **신체기능 (전체)** 윷놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 실버 노바음악 **[인지]** 14:00~15:00(60분)(외) **인지기능 (수급어르신)** 실버 노바음악 **[인지]** 14:00~15:00(60분)(외)	16 **인지기능 (수급어르신)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 튼튼실버체육 **[신체]** 14:00~15:00(60분)(외)	17 **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (수급어르신)** 끝말잇기 **[인지]** 14:30~15:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 끝말잇기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)	18 **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 미술 치료 **[인지]** 14:30~15:30(60분)(외) **인지기능 (수급어르신)** 미술 치료 **[인지]** 14:30~15:30(60분)(외)	19 **사회적응 (전체)** 이야기 책 읽어주기 **[사회]** 10:00~10:20(20분) **신체기능 (전체)** 보행훈련 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 단어찾아보기 **[인지]** 14:30~15:30(60분) **인지기능 (수급어르신)** 단어찾아보기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)

20	21 **인지기능 (수급어르신)** 실버활동음악 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (인지활동형그룹)** 실버활동음악 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 14:30~15:30(60분)	22 **신체기능 (전체)** 윷놀이 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 실버 노바음악 **[인지]** 14:00~15:00(60분)(외) **인지기능 (수급어르신)** 실버 노바음악 **[인지]** 14:00~15:00(60분)(외)	23 **인지기능 (수급어르신)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **사회적응 (전체)** 추석 송편 만들기 **[사회]** 14:30~15:30(60분)	24 추석 **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (수급어르신)** 끝말잇기 **[인지]** 14:30~15:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 끝말잇기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)	25 추석	26 추석 **사회적응 (전체)** 이야기 책 읽어주기 **[사회]** 10:00~10:20(20분) **신체기능 (전체)** 보행훈련 **[신체]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 단어찾아보기 **[인지]** 14:30~15:30(60분) **인지기능 (수급어르신)** 단어찾아보기 **[인지]** 14:30~15:30(60분)
27	28 **인지기능 (수급어르신)** 실버활동음악 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (인지활동형그룹)** 실버활동음악 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **신체기능 (전체)** 건강체조 **[신체]** 14:30~15:30(60분)	29 **인지기능 (인지활동형그룹)** 미술 치료 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **인지기능 (수급어르신)** 미술 치료 **[인지]** 10:30~11:30(60분)(외) **사회적응 (,전체)** 섹소폰 공연 **[사회]** 14:00~15:30(90분)(자)	30 **인지기능 (수급어르신)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **인지기능 (인지활동형그룹)** 인지 수업 **[인지]** 10:30~11:30(60분) **신체기능 (전체)** 튼튼실버체육 **[신체]** 14:00~15:00(60분)(외)			