

2026년 09월 가정통신문

어느덧 민족 대명절 한가위가 있는 9월입니다.

따뜻한 햇살과 기분 좋은 가을바람 속에 어르신들의 얼굴에도 웃음꽃이 피어납니다. 보호자님들의 관심과 사랑 덕분에 8월달도 어르신들과 함께 다채롭고 즐거운 시간을 보낼 수 있었습니다. 추석을 맞아 어르신들과 함께 명절 분위기를 느끼실 수 있는 송편 만들기, 민속놀이 등 다양한 특별 활동도 준비되어 있습니다.

가족들과 함께 보름달처럼 넉넉하고 풍성한 한가위 보내시길 바라며, 가정에도 건강과 기쁨이 늘 함께하시길 마음 깊이 응원합니다.

*정상 운영

9월 24일(목) 추석 연휴 정상 운영합니다.

- 휴무 안내 -

9월 25일(금), 26일(토) 추석 연휴로 휴무합니다.

[9월 주요 프로그램]

9월 12일 (토) : 원코리아 자원봉사(노래공연)

9월 16일 (수) : 노인인권 교육 및 노인학대 예방교육(노인인권 인형극)

9월 17일 (목) : 생신잔치

9월 22일 (화) : 요리교실(송편만들기)

9월 29일 (화) : 색소폰 공연

#9월생신(음력 7월20일부터 8월20일)을 맞은 어르신들 축하해 주세요.

김*레어르신(음7/20), 박*수어르신(음8/1), 박*자어르신(음8/8)

정*근어르신(음8/13)

(센터 생일 기록과 다른 어르신께서는 연락 주세요.)

목포노인주간보호센터장 김나경
(010-4181-0100)



맞춤형 신체놀이

발로 봉을 밀어 목표 점수를 맞추는 과정으로 집중력을 발휘하여 규칙을 지키시며 즐겁게 참여하셨습니다.



요리교실

더위에 입맛을 돋우는 도토리묵을 직접 썰고 재료들을 넣어 묵사발을 만들어 드시며, 시원하니 잘 먹었다고 좋아하셨습니다.



슬링체조

슬링기구를 이용하여 몸의 근육을 풀어주고 근력을 강화하며 적극적으로 참여하셨습니다.



생신잔치

생신을 맞으신 어르신을 모시고, 생신 축하 노래와 축하 공연을 함께 즐기시며, 무척 행복해하셨습니다.

9월 식단표

		9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)	9/5(토)
아침죽		흑임자죽	단호박죽	소고기야채죽	녹두죽	두부미역죽
중식		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		소고기육개장	동태탕	감자용심이국	김치콩나물국	시래기된장국
		두부샐러드	완숙계란장	메밀전병	돈간장불고기	닭볶음탕
		콩나물무침	숙주나물무침	깻잎양념무침	새우살경정채굴소스볶음	오이나물
		쌈다시마,초장	열무된장무침	도라지들깨나물	가지나물무침	미역초무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식		딸기잼빵/우유	포도/두유	편고구마/매실차	바나나/우유	편만두/두유
	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)	9/12(토)
아침죽	돈야채죽	녹두죽	소고기야채죽	단호박죽	흑임자죽	팥죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	해물맑은순두부탕	참치김치찌개	바지락미역국	맑은감자국	둘깨수제비	야채계란국
	낙지볶음	조기구이	우삼겹숙주볶음	묵은지닭찜	오리훈제샐러드	돈계육볶음
	애호박나물	브로콜리참깨무침	멸치무침	모듬피클	마늘종볶음	상추쌈,강된장
	무청시래기된장지짐	감자조림	부추나물무침	숙주나물	오이새콤무침	노각무침
	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치
오후간식	편계란/마시는유산균	카스테라/우유	메밀국수/단무지	미니밤호박잼/매실차	포도/우유	오이스틱/플레인요거트
	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)	9/18(금)	9/19(토)
아침죽	소고기야채죽	흑임자죽	단호박죽	돈야채죽	팥죽	녹두죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	근대된장국	콩나물복어국	닭곰탕	소고기미역국	청국장	돈김치찌개
	가자미무조림	돈매알장조림	동태전	수육,홍어	안동찜닭	오징어초무침
	콩나물무침	실곤약야채무침	오이새콤무침	낙지초무침	토란대나물	야채계란말이
	썩갠두부무침	애호박나물	고사리나물	표고버섯들깨나물	열무된장무침	가지나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치
오후간식	모닝빵/두유	토마토/떠먹는요거트	잔치국수/단무지	편감자/매실차	무화과/보리차	미숫가루
	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)	9/26(토)
아침죽	미역두부죽	소고기야채죽	흑임자죽	팥죽		
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	추석	추석연휴
	소고기우거지탕	맑은콩나물국	버섯두부된장국	호박감자된장국		
	두부조림	야채카레	적어조림	버섯불고기		
	오이부추겉절이	숙주새콤무침	콩나물무침	가지나물		
	새송이버섯나물	참나물무침	얼갈이된장나물	도라지들깨나물		
	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치		
	바나나/우유	송편/보리차	고구마튀김/매실차	팥시루떡/과일		
	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)			
아침죽	흑임자죽	녹두죽	단호박죽			
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	복어채무국	꽃게된장국	미소맑은장국			
	돈갈비찜	오징어볶음	짜장면			
	청경채나물	포시래기초무침	야채고로켓/케첩			
	쪽파건파래무침	얼갈이나물	단무지무침			
	열무김치	배추김치	배추김치			
오후간식	편계란/마시는유산균	포도/두유	에그샌드위치/우유			
원산지 표시	쌀(국내산), 잡곡(국내산), 배추김치(배추:국산,고춧가루:국산), 배추(국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 닭(국내산), 닭정육(브라질산), 오리훈제(중국산), 오리(국내산) 가자미(러시아산), 꽃게(중국산), 코다리(수입산), 바지락살(중국산), 고등어(국내산) 동태(러시아산), 두부(콩:수입산/국내가공) ※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있을 수 있습니다.					