



2026년 01월 가정통신문

26년 새해가 밝았습니다.

지난 해 베풀어주신 관심과 사랑에 감사드립니다.

올 한 해는 붉은 말의 힘찬 기운을 받아 더욱 건강하시고,

활력 넘치는 한해가 되시길 기원합니다.

1월의 차가운 날씨에 감기 조심하시고, 평안과 행복이 가득하시길 바랍니다.

저희 보금자리재활노인복지센터는 앞으로도 어르신들을 위해 최선을 다하겠습니다.

❖공지사항❖

◆ 1월 8일 : 수급자 안전관리교육

◆ 1월 13일 : 이미용 봉사

◆ 12월 따뜻한 마음 전해주시분

박화자 어르신	양말엽 어르신
조태심 어르신	정옥례 어르신
박종례 어르신	

※ 안내사항

· 급여제공기록지 및 프로그램 일정표, 식단표, 소식지 등 카카오톡 알림톡 발송예정.

다만, 병원비 및 급여비용 영수증은 작은 우편으로 발송하도록 하겠습니다.

· 12월 계획은 센터사정에 따라 달라질 수 있습니다.

문의사항이 있으신 보호자분들께서는 전화나 메시지 부탁드립니다.

· 2026년 1월 1일부터 수가 인상에 따른 수가적용이 시행되며, 2026년 1월부터 본인부담금 수가 적용 됩니다.

사무실 : 061-755-3690

대 표 : 010-4007-4150

보금자리재활노인복지센터





12월 활동 엿보기



프로그램 계획표

시간\일			이찬희(A) 				1/1(목)		1/2(금)		1/3(토)				
09:50~10:30	비고 * 1월 8일 (목) -수급자안전교육 * 1월 13일 (화) -이미용봉사		이건우(B)  전희정(C) 				힘노체조		힘노체조		힘노체조				
10:30~11:30							달력만들기		속담쓰기		미로찾기				
14:00~15:00							새해덕담나누기		원예치료		미용케어				
15:00~16:00							실버요가		볼링게임		발밀링				
16:00~16:30	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련				
시간\일	1/4(일)		1/5(월)		1/6(화)		1/7(수)		1/8(목)		1/9(금)		1/10(토)		
09:50~10:30	힘노체조			힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조	
10:30~11:30	마음물들이기			화투짝 맞추기		화상활동		국악교실		수급자안전교육		틀린그림찾기		마음물들이기	
14:00~15:00	물리치료 (자체)			pop&공작		두뇌인지활동		뇌운동학습지		미술활동		원예치료		미용케어+팩	
15:00~16:00				다트게임		전두집기한판		밴드운동		실버요가		탁구공 콘솔게임		투호놀이	
16:00~16:30	기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		
시간\일	1/11(일)		1/12(월)		1/13(화)		1/14(수)		1/15(목)		1/16(금)		1/17(토)		
09:50~10:30	후관		힘노체조			힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조	
10:30~11:30			보금자리공작실			숨은그림찾기		국악교실		미니곤궁체험		물감찍기		종이접기	
14:00~15:00			pop&공작			두뇌인지활동		뇌운동학습지		지필활동		원예치료		미용케어	
15:00~16:00			실패감기			산발말려내기		슬링운동		실버요가		휴지심이기		콩콩멀리차기	
16:00~16:30			기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		
시간\일	1/18(일)		1/19(월)		1/20(화)		1/21(수)		1/22(목)		1/23(금)		1/24(토)		
09:50~10:30	힘노체조			힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조	
10:30~11:30	마음물들이기			선이어그리기		실버가베		국악교실		기억력 챌린지		색종이찢어 붙이기		미술활동	
14:00~15:00	물리치료 (자체)			pop&공작		두뇌인지활동		뇌운동학습지		미술동화		원예치료		미용케어+팩	
15:00~16:00				터링		'뱅크백'순 추구게임		밴드운동		실버요가		낚시놀이		농구게임	
16:00~16:30	기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		
시간\일	1/25(일)		1/26(월)		1/27(화)		1/28(수)		1/29(목)		1/30(금)		1/31(토)		
09:50~10:30	후관		힘노체조			힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조		힘노체조	
10:30~11:30			숫자공부			끝말잇기		국악교실		모의사정체험		미술활동		퍼즐맞추기	
14:00~15:00			pop&공작			두뇌인지활동		뇌운동학습지		노래자랑(자체)		그림따라그리기		미용케어	
15:00~16:00			게이트볼			풍선놀이		슬링운동		실버요가		터링		고리던지기	
16:00~16:30					기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련		기능회복훈련



2026년 1월 식단표



☞ 2026년 1월1일~1월31일

구 분		일				1/1(목)	1/2(금)	1/3(토)
점심	밥					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국					떡만두국	콩가루배추국	무어묵국
	메인반찬					소불고기	갈치구이	뱅어구이
	반찬1					호박볶음	감자채볶음	만가닥버섯 볶음
	반찬2					도토리묵야채무침	물미역오이무침	시금치나물
	반찬3					포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)						579 kcal	482 kcal	512 kcal
저녁	밥					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국					북어국	소고기미역국	아욱된장국
	메인반찬					미트볼조림	떡갈비구이	오리불고기
	반찬1					고사리나물	연근참깨드레싱	어묵볶음
	반찬2					얼갈이된장지짐	도라지나물	호박나물
	반찬3					포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)						533 kcal	657 kcal	622 kcal
구 분		1/4(일)	1/5(월)	1/6(화)	1/7(수)	1/8(목)	1/9(금)	1/10(토)
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	시래기된장국	냉이된장찌개	북어채국	순두부국	소고기시래기국	건새우미역국	감자된장국
	메인반찬	돼지고기간장주물럭	갈치구이	닭살간장볶음	돈육브로컬리볶음	뱅어조림	소불고기	오리불고기
	반찬1	버섯볶음	애호박볶음	깻잎장아찌	고구마샐러드	파래자반볶음	버섯볶음	취나물볶음
	반찬2	상추*쌈장	오이무침	참나물겉절이	단무지무침	숙갓두부나물	오이무침	쌈채소*쌈장
	반찬3	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)		434 kcal	459 kcal	439 kcal	694 kcal	499 kcal	527 kcal	678 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	계란국	홍합무국	호박된장국	아욱된장국	감자양파국	다시마무국	어묵무국
	메인반찬	삼치구이	고기산적	뱅어구이	무조림	닭고기야채볶음	갈치구이	떡갈비구이
	반찬1	무나물	맛살당근볶음	마늘쫄볶음	도토리묵김무침	감자채볶음	어묵조림	고사리나물
	반찬2	오이생채	고사리나물	구이김	도라지나물	시금치나물	근대나물	양파초절임
	반찬3	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)		457 kcal	489 kcal	563 kcal	484kcal	502 kcal	433 kcal	629 kcal
구 분		1/11(일)	1/12(월)	1/13(화)	1/14(수)	1/15(목)	1/16(금)	1/17(토)
점심	밥		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국		실파계란국	감자국	호박새우젓국	들깨무국	호박된장국	느타리된장국
	메인반찬		돼지불고기	뱅어조림	소고기가지볶음	명태무조림	소불고기	닭살간장볶음
	반찬1		맛살야채볶음	만가닥버섯볶음	숙갓두부무침	연근*참깨샐러드	시래기지짐	취나물볶음
	반찬2		무나물	오이생채	무말랭이무침	얼갈이나물	양파초절임	무생채
	반찬3		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)			517 kcal	544 kcal	464 kcal	491 kcal	520 kcal	651 kcal
저녁	밥		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국		소고기얼갈이국	호박된장국	소고기미역국	배추된장국	감자양파국	맑은무국
	메인반찬		삼치구이	맛살계란전	두부계란구이*양념	감자달걀	코다리조림	계란찜
	반찬1		연근볶음	들깨무나물	통들깨멸치볶음	어물야채볶음	호박새우젓볶음	진미채볶음
	반찬2		오복지무침	시금치나물	청경채겉절이	부추겉절이	미역초무침	가지나물
	반찬3		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)			589 kcal	496 kcal	652 kcal	526 kcal	503 kcal	551 kcal

휴관

구 분		일	1/18(일)	1/19(월)	1/20(화)	1/21(수)	1/22(목)	1/23(금)	1/24(토)
점심	밥		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국		시금치된장국	얼갈이된장국	들깨버섯탕	아욱된장국	복어채무국	배추된장국	근대된장국
	메인반찬		돼지고기야채볶음	병어구이	돼지고기간장볶음	오리불고기	병어조림	소불고기	오리불고기
	반찬1		얼갈이나물	감자조림	감자채볶음	고사리나물	어묵볶음	맛살당근볶음	상추쌈*쌈장
	반찬2		참나물무침	미나리오이초무침	참나물겉절이	호박볶음	콩나물무침	오이생채	청경채겉절이
	반찬3		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)			470 kcal	518 kcal	499 kcal	489 kcal	465 kcal	512 kcal	636 kcal
저녁	밥		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국		어묵국	콩나물국	소고기무국	실파계란국	달콤탕	들깨무국	감자양파국
	메인반찬		갈치구이	고기산적구이	삼치구이	두부구이*양념	돼지불고기	달걀말이	맛살계란전
	반찬1		고구마순볶음	연근흑임자샐러드	연두부*양념장	시금치나물	간장양파절임	만가닥버섯볶음	얼갈이지짐
	반찬2		유채겉절이	물파래무무침	오이맛살무침	멸치볶음	고구마순볶음	궁채절임	도라지생채
	반찬3		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)			566 kcal	516 kcal	474 kcal	498kcal	549 kcal	474 kcal	727 kcal
구 분		일	1/25(일)	1/26(월)	1/27(화)	1/28(수)	1/29(목)	1/30(금)	1/31(토)
점심	밥		휴관	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국			열무된장국	아욱된장국	봄동된장국	소고기미역국	버섯된장국	시래기된장국
	메인반찬			갈치구이	삼치구이	달걀조림	동태조림	돼지고기야채간장조림	병어구이
	반찬1			호박나물	세발나물	상추겉절이	오이볶음	고사리나물	잔멸치통들깨볶음
	반찬2			청경채겉절이	양배추볶음	당근숙주나물	참나물겉절이	버섯볶음	상추겉절이
	반찬3			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)				517 kcal	534 kcal	516 kcal	k479 cal	427 kcal	612kcal
저녁	밥		휴관	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국			건새우미역국	복어채해장국	버섯들깨국	호박된장국	소고기미역국	어묵무국
	메인반찬			떡갈비구이	소고기가지볶음	조개살야채초무침	떡갈비구이	갈치구이	너비아니구이
	반찬1			도토리묵*양념	버섯볶음	취나물볶음	유채나물	열무나물	도토리묵무침
	반찬2			치커리무침	마늘쫄무침	오이고추된장무침	궁채장아찌	오이생채	봄동나물
	반찬3			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량(kcal)				539 kcal	480 kcal	543 kcal	600 kcal	513 kcal	732 kcal

※ 원산지 표시 : 쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깍두기 무:국산, 고춧가루:중국산 / 백김치 : 중국산 / 두부,순두부,연두부 대두:외국산 / 소고기 우전작:호주산 / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 닭다리살:브라질산 대닭:국산 / 오리고기 : 국산 / 고등어 : 국내산 / 갈치 : 남아공산 / 명태 코다리:러시아산 / 오징어 : 중국산, 오징어젓:칠레산 / 조기 : 중국산 / 참치 가다랑어:원양산 / 너비아니 계육,돈육:국내산 / 돈가스 돈육,계육:국내산 / 동그랑땡 돈육,계육:국산 / 떡갈비 돈육:국내산 / 미트볼 계육:국산 / 베이컨 돈육:외국산 / 비엔나 계육:국산 / 소시지 어육:외국산, 돈육:국산 / 스모크햄 계육,돈육:국내산 / 오색산적 연육:외국산, 돈육:국산 / 치킨너겟 계육:국산 / 탕수육 돈육,계육:국내산 / 팝콘치킨 계육:국산 / 후랑크햄 계육,돈육:국내산



보금자리 재향 노인복지센터

