

2026년 09월 가정통신문

안녕하십니까? 대주주간보호센터입니다.

가을이 시작되는 9월입니다. 여전히 날씨가 무더워 힘든 계절이지만 마음만은 풍요롭고 따뜻한 계절입니다. 저희 대주주간보호센터에서는 항상 어르신들의 건강과 행복을 위해 최선을 다하겠습니다. 즐겁고 행복한 9월이 되시기 바랍니다. 감사합니다.

-대주주간보호센터 공지사항-

*9월의 행사 일정 *

9월 1일 - 상록회 공연

9월 14일 - 재난상황 대응훈련, 소화 및 경보설비 사용방법 교육

9월 23일 - 은빛나래 공연

추석 연휴 일정입니다.

우리 센터는 9월 25일(금) 하루만 휴원입니다. 추석 연휴에 결석하시는 어르신은 센터 직원에게 미리 연락 주시면 센터 운영에 많은 도움이 됩니다.

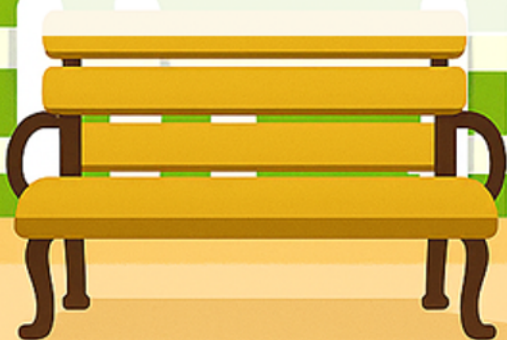
*9월 일정 확인해보시고 병원 일정이나 가정 일정으로 인해 변경이 필요하면 언제든지 연락해주시고, 앞으로도 보호자님들과 함께 어르신들의 건강과 행복을 지켜드리기 위해 정성을 다하는 대주재가복지센터가 되겠습니다. 감사합니다.



무더위가 지속되는 요즘 온열질환에 대하여 학습하는 시간을 가졌습니다.



광복절을 맞아 '말모이'라는 영화를 감상하였습니다.



2026년 09월 식단표

2026년 09월

대주제가복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단		누룽지 메추리알장조림 김치 (212kcal)	녹두죽 버섯조림 김치 (214kcal)	고구마죽 메추리알장조림 김치 (312kcal)	들깨죽 버섯조림 김치 (262kcal)	단호박죽 메추리알장조림 김치 (230kcal)
점심 식단		잡곡밥 계란순두부찌개 오리주물럭 고사리들깨볶음 상추부추무침 김치 (595kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 고등어무조림 호박양파볶음 얼갈이나물 김치 (539kcal)	잡곡밥 어묵국 닭아채볶음 비름나물 무생채 김치 (542kcal)	잡곡밥 홍합미역국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 참나물무침 김치 (639kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 두부탕수육 느타리버섯들깨무침 깻잎순나물 김치 (687kcal)
저녁 식단		잡곡밥 육개장 참치두부조림 아삭고추쌈장무침 김치 (502kcal)	잡곡밥 유부계란국 탕수육/소스 오이무침 김치 (520kcal)	잡곡밥 감자국 코다리조림 가지양파볶음 김치 (590kcal)	잡곡밥 황태무채국 찜닭 취나물무침 김치 (522kcal)	잡곡밥 팽이두부국 계란찜 동그랑땡아채볶음 김치 (590kcal)
오전 간식		미숫가루	율무차	비피더스	콩국	천마차
오후 간식		찐고구마/음료	과일	단호박찜/음료	양송이소프	치즈케익/음료
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (312kcal)	들깨버섯죽 메추리알장조림 김치 (234kcal)	누룽지 버섯조림 김치 (204kcal)	단호박죽 메추리알장조림 김치 (230kcal)	녹두죽 버섯조림 김치 (214kcal)	쇠고기야채죽 메추리알장조림 김치 (329kcal)
점심 식단	잡곡밥 닭도리탕 버섯아채볶음 실곤약아채무침 김치 (614kcal)	잡곡밥 다슬기국 차돌박이숙주볶음 가지나물 부추양파무침 김치 (553kcal)	잡곡밥 된장찌개 함박야채볶음 콩나물무침 양배추샐러드 김치 (624kcal)	잡곡밥 건새우무국 김치고등어조림 어묵아채볶음 오이양파무침 김치 (568kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 제육볶음 감자조림 열무나물 김치 (640kcal)	잡곡밥 순두부찌개 배엔나피망볶음 얼갈이무침 무생채 김치 (560kcal)
저녁 식단	잡곡밥 쇠고기무국 가자미조림 취나물 김치 (543kcal)	잡곡밥 들깨미역국 잡채 양념깻잎지 김치 (575kcal)	잡곡밥 유부된장국 오리훈제숙주찜 패래무침 김치 (544kcal)	잡곡밥 감자수제비국 찜닭 미나리나물 김치 (514kcal)	잡곡밥 동태매운탕 떡갈비 참나물 김치 (537kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 마파두부 호박감자새우젓볶음 김치 (529kcal)
오전 간식	쌍화차	화채	율무차	두유	미숫가루	비피더스
오후 간식	치즈케익/음료	찐감자/음료	과일	단팥빵/음료	아이스크림	카스타드/음료

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (312kcal)	누룽지 메추리알장조림 김치 (212kcal)	녹두죽 버섯조림 김치 (214kcal)	고구마죽 메추리알장조림 김치 (312kcal)	들깨죽 버섯조림 김치 (262kcal)	단호박죽 메추리알장조림 김치 (230kcal)
점심 식단	잡곡밥 도토리묵채국 닭안심견과류조림 가지양파볶음 무생채 김치 (607kcal)	잡곡밥 아욱국 소불고기 감자채볶음 부추겉절이 김치 (637kcal)	잡곡밥 계란감자국 닭갈비 새송이조림 오이생채 김치 (607kcal)	잡곡밥 북어채콩나물국 두부조림 맛살숙주볶음 깻잎순나물 김치 (530kcal)	잡곡밥 호박된장찌개 대패삼겹두루치기 계란찜 깻잎지 김치 (612kcal)	잡곡밥 쇠고기국 어묵잡채 양배추들깨무침 오이도라지무침 김치 (546kcal)
저녁 식단	잡곡밥 버섯된장국 소시지야채볶음 들기름무나물 김치 (512kcal)	잡곡밥 두부김치국 생선까스/소스 양상추샐러드 김치 (548kcal)	잡곡밥 북어미역국 훈제오리냉채 비름나물 김치 (540kcal)	잡곡밥 왕교자만두국 가자미조림 열무나물 김치 (606kcal)	잡곡밥 육개장 연두부/양념장 참나물겉절이 김치 (473kcal)	잡곡밥 순두부찌개 묵은지닭찜 콩나물겨자무침 김치 (581kcal)
오전 간식	쌍화차	콩국	율무차	비피더스	미숫가루	천마차
오후 간식	카스테라/음료	찐 고구마/음료	과일	단호박찜 /음료	감자스프	치즈케익/음료
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (312kcal)	들깨버섯죽 메추리알장조림 김치 (234kcal)	누룽지 버섯조림 김치 (204kcal)	단호박죽 메추리알정조림 김치 (230kcal)	추석	쇠고기야채죽 메추리알장조림 김치 (329kcal)
점심 식단	잡곡밥 시락국 마파두부 맛살콩나물냉채 단배추겉절이 김구이 (574kcal)	잡곡밥 된장찌개 대패삼겹구이 두부조림 열무나물 김치 (640kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 찜닭 새송이야채볶음 양배추샐러드 김치 (579kcal)	잡곡밥 배추들깨국 청경채소불고기 감자조림 오이부추무침 김치 (536kcal)		잡곡밥 얼갈이된장국 고구마카레 물만두 단무지무침 김치 (636kcal)
저녁 식단	잡곡밥 닭개장 너비아니구이 미역줄기크래미볶음 김치 (559kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 동태포전 해파리냉채 김치 (585kcal)	잡곡밥 짬뽕국 두부탕수 취나물들기름볶음 김치 (578kcal)	잡곡밥 두부김치국 닭볶음 열무된장무침 김치 (569kcal)		잡곡밥 곤약어묵국 가자미조림 참나물겉절이 김치 (533호kcal)
오전 간식	쌍화차	미숫가루	시리얼/우유	율무차		대추차
오후 간식	치즈케익/음료	찐 감자/음료	과일	단팥빵/음료		카스타드/음료

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	흑임자죽 버섯조림 김치 (312kcal)	누룽지 메추리알장조림 김치 (212kcal)	녹두죽 버섯조림 김치 (214kcal)			
점심 식단	잡곡밥 뼈없는 우거지탕 계란찜 탕평채 호박나물 김치 (612kcal)	잡곡밥 황태감자국 훈제 오리양배추볶음 참나물 배도라지무침 김치 (625kcal)	산채비빔밥 유부장국 계란후라이 도토리묵야채무침 김치 (501kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 가자미무조림 미나리오이무침 김치 (512kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 골뱅이야채무침 숙주나물 김치 (576kcal)	잡곡밥 닭곰탕 썩갓두부무침 무생채 김치 (502kcal)			
오전 간식	쌍화차	두유	율무차			
오후 간식	카스테라/음료	찐 고구마/음료	과일			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산 김치 : 중국산 돼지고기 : 국내산 소고기 : 미국산
 닭:국내산 고춧가루 : 국내산/중국산 배추김치:중국산
 두부,순두부:외국산 코다리:러시아산 미트볼:돼지고기(국내산)
 참치캔:원양산 황태채:러시아산 바지락살:중국 너비아니:중국산
 명태포:러시아산 가자미:외국산 탕수육:국내산

2026년 09월 프로그램 일정표

2026년 09월 / 기본형

대주재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 전체 (전체) 재능이 좋아 기부가 좋아 (상록회) [사회] 10:40~11:40(60분)(자) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	2 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	3 신체기능 (전체) 목욕하기 [신체] 09:00~11:35(155분) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 여가활동 (전체) 영화감상 [기타] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	4 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 실버퍼트너스 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	5 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)
6	7 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	8 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	9 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	10 신체기능 (전체) 목욕하기 [신체] 09:00~11:35(155분) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	11 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 실버퍼트너스 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)	12 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)

13	<p>14 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 전체 (전체) 재난대피훈련 및 소방교육 [사회] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>15 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>16 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>17 신체기능 (전체) 목욕하기 [신체] 09:00~11:35(155분) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 여가활동 (전체) 영화감상 [기타] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>18 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 실버피트니스 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>19 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>
20	<p>21 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>22 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>23 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 전체 (전체) 재능이 좋아 기부가 좋아 (은빛나래) [사회] 14:00~15:00(60분)(자) 가족지지 (전체) 생신 잔치 [가족] 15:00~15:30(30분)</p>	<p>24 추석 신체기능 (전체) 목욕하기 [신체] 09:00~11:35(155분) 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>25 추석</p>	<p>26 추석 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 젊음을 향해 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>

	<p>28 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 민요체조 [신체] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>29 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 신체기능 (전체) 대주올림픽 [신체] 10:40~11:40(60분) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 실버레크레이션 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>30 전체 (전체) 세상 뉴스 전하기 [사회] 09:45~09:55(10분) 신체기능 (전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) [신체] 09:55~10:10(15분) 신체기능 (전체) 족욕 및 발 마사지 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지기능 (전체) 웃음치료 [인지] 10:40~11:40(60분)(외) 신체기능 (전체) 재활운동 [신체] 13:10~14:10(60분) 인지기능 (전체) 인지야 놀자 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>			
--	---	---	---	--	--	--