

사랑합니다~♥ 온누리 주간보호센터 대표 “장혜자” 입니다. 희망찬 2026년 새해가 밝았습니다. 지난 한 해 동안 보내주신 보호자 여러분의 신뢰와 관심에 깊이 감사드리며, 새해에도 어르신들께서 건강하고 편안한 일상을 보내실 수 있도록 정성 어린 돌봄과 따뜻한 마음으로 최선을 다하겠습니다. 추운 겨울철에도 어르신들의 건강과 안전을 세심히 살피고, 하루하루 웃음과 활력이 이어질 수 있도록 다양한 활동과 안정적인 환경을 제공할 것입니다. 가정에도 늘 평안과 행복이 함께하시길 진심으로 기원드립니다. 감사합니다.

❀ 1월 계획 ❀

- ◇ 어르신들의 사회생활 도움을 위해 사회응용프로그램(어묵고기만들기)을 실시합니다.
- ◇ 프로그램: 월(노래신체), 화(인지책놀이), 수(인지활동), 목(통합인지), 금(웃음치료)
- ◇ 매일 우리 어르신들의 건강을 위해 건강체조와 신체, 인지활동 프로그램을 실시합니다.
- ◇ 아래는 우리 어르신들의 12월 프로그램 활동 사진입니다.
- ◇ 월 이용료는 01월 11일 명세서 발송 예정이며 납부일은 01월 20일까지입니다.
(부산은행:113-2012-4566-04 예금주:온누리주간보호센터)

노래신체(월)	인지책놀이(화)	통합인지(목)	웃음치료(금)
인지 활동	신체 활동	생신잔치	

앞으로도 성심껏 어르신들을 모시며 기타 궁금한 사항은 ☎ 051) 203-0153 으로 전화주시면 상세하게 안내해 드리겠습니다. 항상 협조해주시는 온누리 가족분들께 깊은 감사를 드리며 늘 어르신들을 모시는데 부끄럼 없이 최선을 다하는 온누리 주간 보호센터가 되도록 노력하겠습니다.

1월 식단표

문누리주아간보호센터

구분				1(목)	2(금)	3(토)
월				책미밥 시금치국 한식잡채 마카로니콘살라도 콩나물무침 비추김치	책미밥 우렁콩장국 고추볶음 양파추청+참장 무생채 비추김치	책미밥 완전두부국 시금치스크램블에그 우렁조림 콩나물무침 비추김치
화				책미밥 순두부완전국 가지야구이 아욱볶음 유자나물 비추김치	책미밥 콩나물국 삼색조림이도불조림 감자차볶음 북아찌오이무침 비추김치	책미밥 오징어국 콩자야차볶음 브로콜리숙회+초고추장 미나리새송이볶음 비추김치
수	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
월	책미밥 시금치국 백운고깃국 단무지국 양념꽃잎지 비추김치	책미밥 조개살미역국 두부구이+양념장 호박볶음 무생채 비추김치	감국밥 감자달걀국 흰소금+참장 브로콜리맛살볶음 콩나물무침 도시락김 비추김치	책미밥 감자파게 코다리조림 아욱볶음 숙주나물 비추김치	책미밥 콩나물국 순두부국 북두부무침 단무지무침 비추김치	책미밥 꽃게완전국 갈비만두+초간장 숙간두부무침 새알나물무침 비추김치
화	책미밥 아욱김치국 달걀장조림 비빔나자차볶음 숙주나물 비추김치	책미밥 유부완전국 돼지불고기 가지나물 근대나물 비추김치	감국밥 스고기우육 새우까스 물파래무침 홍초갈갈이 도시락김 비추김치	책미밥 북어국 고기상추조림 노리치비트볶음 부추갈갈이 비추김치	책미밥 시금치국 맛탕산양수육 감자조림 미역줄기볶음 비추김치	책미밥 또한물과탕 닭가슴살야채볶음 오이볶음 고추알자무침 비추김치
수	12(목)	13(금)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
월	책미밥 콩나물김치국 치킨가래아게 미나리새송이조림 무생채 비추김치	책미밥 아욱국 생선까스+브로콜리 홍피망볶음 다시마차무침 비추김치	감국밥 고추장파게 닭가슴살야채볶음 연근조림 콩나물무침 도시락김 비추김치	책미밥 물파래미역국 순두부+양념장 상추참+참장 달걀숙주무침 비추김치	책미밥 북어국 아자달걀국 아욱볶음 오이무침 비추김치	책미밥 유부완전국 그늘아귀조림 비빔나소시지볶음 무나물 비추김치
화	책미밥 물파래국 콩자야차볶음 도시락김 비추김치	책미밥 스고기미역국 달걀장조림 도토리묵야채무침 노리치호박볶음 비추김치	감국밥 아욱국 너비아니조림 실곤약야채무침 표고양파볶음 도시락김 비추김치	책미밥 유부완전국 순두부+양념장 감자차볶음 건콩나물볶음 비추김치	책미밥 북어국 아자순국 콩나물무침 북동갈갈이 비추김치	책미밥 감자왕파국 오살국 꽃두부무침 양파나물 비추김치
수	19(목)	20(금)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
월	책미밥 근대국 흰만두+초간장 아욱볶음 숙주나물 비추김치	책미밥 북어우육국 황복스라이크 양파추살라도+케요너즈 미나리새송이장조림 비추김치	감국밥 아욱김치국 아욱볶음 유부맛살볶음 고추알자무침 도시락김 비추김치	책미밥 통합살미역국 후랑크스크램블에그 호박볶음 북동갈갈이 비추김치	책미밥 스고기국 두부국 연사자마요무침 다시마차무침 비추김치	책미밥 순두부파게 매추리갈갈이조림 단호박국 단배추나물 비추김치
화	책미밥 조개살미역국 두부조림 호박볶음 무생채 비추김치	책미밥 콩나물국 아자달걀말이 감자조림 물파래무침 비추김치	감국밥 시금치국 옛날소시지전+케첩 감자국 황경가나물 도시락김 비추김치	책미밥 감자달걀국 한식잡채 오이무침 콩나물무침 비추김치	책미밥 시금치국 돼지불고기 알비추청+참장 부들아욱볶음 비추김치	책미밥 파슬송달걀국 콩자오리김치볶음 참우 마늘콩조림 비추김치
수	26(목)	27(금)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
월	책미밥 물파래국 닭가슴살이도아귀조림 콩나물무침 도시락김 비추김치	책미밥 유부까스국 카레와이스 미역아욱조림 미역줄기볶음 비추김치	감국밥 시금치국 가지야구이 브로콜리두부무침 무생채 도시락김 비추김치	책미밥 북어국 돼지불고기 미나리새송이볶음 유부숙주무침 비추김치	책미밥 콩나물국 스크램블에그 감자조림 단배추나물 비추김치	책미밥 아욱국 두부조림 미도불조림 물미역무침 비추김치
화	책미밥 북어국 부추전 감자차볶음 북동나물 비추김치	책미밥 근대국 순살돈까스 가지나물 단무지무침 비추김치	감국밥 통합살미역국 아자달걀국 표고양파볶음 부추갈갈이 도시락김 비추김치	책미밥 스고기국 통고양탕전+케첩 단호박감자살라도 물파래무침 비추김치	책미밥 통이국 고기상추구이 우렁조림 마늘콩고추장무침 비추김치	책미밥 완전두부국 고기왕만두 노리치물파래볶음 아삭고추완전국 비추김치

※ 위 상기의 메뉴는 물량사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 연어나 맛고 경성이 담긴 음식은 제공하도록 노력하겠습니다.

※ 농산물물량변동에 의한 식재료 분산지 표시 : 호고기(호주산), 돼지고기(국내산, 미국산), 닭고기(국내산), 오리고기(중국산), 생(국내산), 감(중국산), 고추가루(중국산), 두부(동-중국산), 고등어(국내산), 명태(러시아산), 낙지(베트남산), 오징어(태국산, 중국산), 꽃게(중국산), 새우(중국산), 냉피망(중국산)

온누리 주간 보호 서비스 1월 일정 및 계획표

시 간	활동 내용					
08:30~09:30	등원 - 송영서비스 및 센터 도착					
09:30~10:00	활력징후 및 당뇨측정, 투약관리					
10:00~10:20	오전 간식 시간					
10:20~10:30	오전 조례					
10:30~11:00	건강 체조 및 스트레칭					
11:00~12:00	오전 프로그램					
	인지 활동	외부 강사	인지활동	외부 강사	외부 강사	인지 활동
12:00~13:00	점심 식사 시간 및 구강관리					
13:00~14:00	유식 및 물리치료와 재활치료(실버필라테스)					
14:00~15:00	오후 프로그램					
	외부 강사	신체 활동	신체 활동	신체 활동	인지 활동	신체 활동
15:00~15:10	오후 간식 시간					
15:10~15:30	걷기 운동					
15:30~16:00	노래 시간					
16:00~16:30	오후 종례 및 마무리					
16:30~17:30	하원 - 송영서비스 및 귀가					

단 위	월	화	수	목	금	토
첫째 주	날 짜			1	2	3
	09:00~11:00	기초건강체조, 임뇌체조/치매예방체조				
	11:00~12:00			1월 달력만들기	협동화	똑같이 색칠하기
	14:00~15:00			집게 공 옮기기	벽돌옮기기	색팔 카드뒤집기
둘째 주	날 짜	5	6	7	8	9
	09:00~11:00	기초건강체조, 임뇌체조/치매예방체조				
	11:00~12:00	붉은 말의애, 새해인사	인지책놀이	모빌 만들기	통합인지	웃음치료
	14:00~15:00	노래 신체	올라우프 옮기기	골프놀이	윷놀이	겨울퍼즐 만들기
셋째 주	날 짜	12	13	14	15	16
	09:00~11:00	기초건강체조, 임뇌체조/치매예방체조				
	11:00~12:00	만다라 색칠하기	인지책놀이	시점토 이름 만들기	통합인지	웃음치료
	14:00~15:00	노래 신체	물고기 낚시놀이	색팔뒤집기	요리활동 어묵꼬치	이름 물감색칠하기
넷째 주	날 짜	19	20	21	22	23
	09:00~11:00	기초건강체조, 임뇌체조/치매예방체조				
	11:00~12:00	빙고놀이	인지책놀이	모자이크	통합인지	웃음치료
	14:00~15:00	노래 신체	미로찾기	보자기 공던지기	스트라이크 존	색종이조각포 만들기
다섯째 주	날 짜	26	27	28	29	30
	09:00~11:00	기초건강체조, 임뇌체조/치매예방체조				
	11:00~12:00	2026년 물감꾸미기	인지책놀이	색종이접기	통합인지	웃음치료
	14:00~15:00	노래 신체	탁구공 빼기	잠자리채로 고무공 담기	야구놀이	벨크로 볼