

발행 2026.09.1

공개용

2026

9월 소식지



대구광역시 동구 용계동 420-2(동촌로 332), 2층 TEL. 053) 985-5757 FAX. 053) 981-8855

시작하는 말

타는듯한 더위도 살랑대는 코스모스 향기에 저멀리 물러나고
어김없이 바뀌는 계절은 자연의 위대함을 느끼게 합니다.

아름다운 계절 가을의 문턱

예쁜 가을하늘처럼 언제나 맑고 쾌청하길...

기분 좋게 불어오는 바람에 모든 것이 원하는 대로 흘러가는 9월 되세요.

공개용

미소주간보호센터 대표 권동건 올림

내 마음에 너를 담았다

가을아~

공개용



센터 소식 및 어르신 생활

* 어르신들 더 신나고 즐겁게 보내실 수 있도록 노력하겠습니다.
미소 어르신들 건강하시고 항상 행복하세요. 사랑합니다.



공개용



* 사진이 없는 어르신들이 있을 수 있습니다. 양해 부탁드립니다.

시설 공지사항 및 이모저모

< 공지사항 >

* 9월 25일 추석 당일은 센터 휴관입니다. 센터를 이용하지 않는 날 어르신께서 혼자 계시지 않도록 부탁드리며 보호자께서 자리를 비우게 될 경우 센터로 연락해 주시길 바랍니다.

* 9월 8일 보호자 상담이 있었습니다. 어르신 또는 센터 관련 문의 사항이나 건의 사항이 있으시면 상시 센터 내방이 가능합니다. 내방을 원하시는 분께서는 사전 연락 부탁드립니다.

* 발열, 호흡곤란, 기침등 증상이 있을 경우 반드시 사전 연락해 주시기 바랍니다. 센터는 노약자 다중이용시설입니다. 센터 내에서는 마스크를 꼭 착용할 수 있도록 해주세요!!!

● 미소주간보호센터는 폭언.폭행.성희롱 예방 및 직원과 수급자(보호자)의 상호 존중을 지향합니다. (별지참고)



★미소주간보호센터 개인정보 안내★

대구온마을노인복지회 미소주간보호센터

공개용

본소식지에는 개인정보가 포함되어 있습니다. 무단 배포 금지합니다. 주시요.

담당자 : 권선희 사회복지사 010-7777-7777 middle79@naver.com

* 독감 예방 접종 *

9월이 되고 날씨가 선선해졌으니 어르신들 독감예방접종과 관련하여 궁금해 하실까 봐 알려드립니다. ^^

65세 이상 어르신들은 독감에 걸렸을때 건강한 청년보다 폐렴이나 기존 만성질환으로 악화되는 합병증의 위험성이 높아집니다. 따라서 어르신 독감백신 접종은 선택이 아니라 필수라고 생각해야 될 정도로 중요합니다. 그리고 독감백신은 한번 맞으면 평생 가는게 아니라 매년 유행하는 바이러스에 맞춰 매년 1회 예방접종을 해야 합니다.

○ 독감백신 접종 시작일

- 75세 이상 : 26년 10월 12일 월요일 부터
- 70세 ~ 74세 : 26년 10월 15일 목요일 부터
- 65세 ~ 69세 : 26년 10월 19일 월요일부터

○ 미소에서는 협력병원에서 단체 접종할 예정이오니 추후 일정이 정해지면 보호자님께 안내하겠습니다.

공개용

센터 운행차량 안내

(1호차 - 레이)



공개용

(2호차 - 산타페)



공개용

(3호차 - 카니발)



공개용

(4호차 - 레이)



공개용

(5호차 - G80)



공개용

(6호차 - 그랜저)



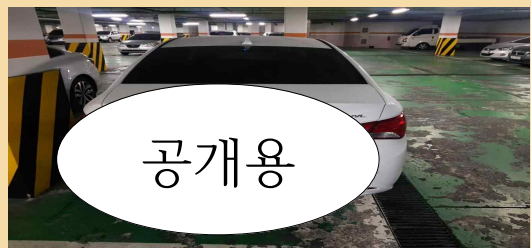
공개용

(7호차 - 모닝)



공개용

(8호차 - 소나타)



공개용

1호차 담당: 백민석 (우리카드)
 2호차 담당: 김 (자보험)
 3호차 담당: (험)
 4호차 담당:
 5호차 담당:
 6호차 담당: (험)
 7호차 담당: 전 (자보험)
 8호차 담당: 백민석 (자동차보험)

공개용

- 차량 운행일정표는 별도 관리

이동서비스 수칙

☺ 본 센터를 이용하는 어르신과 보호자의 편의를 위해 오전.오후로 이동서비스 차를 안전하게 운행하도록 한다.

■ 운전자 자격요건	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자동차 운전 면허증 1종,2종 2. 성품이 온유하고 친절할 것 3. 교통 규칙을 준수할 것 4. 안전운행을 할 것
■ 동승자의 역할(운전 차도 포함)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 이용자의 승하차시 안전한 부축과 동행을 담당한다. 2. 이용자의 현 건강상태와 심리상태를 숙지하고 편안한 이동시간이 되도록 한다. 3. 보호자(이용자)와 우호적 관계로 상황변화(센터활동, 시간변경, 입.퇴소시 등)에 신속하게 대처한다.
■ 차량 안전 수칙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 정기점검과 수시점검으로 차량의 안전을 확보한다. 2. 운행 전 안전상태와 청결상태를 점검한다. 3. 규정 속도와 교통신호를 잘 지킨다. 4. 보호자(이용자)와 원활한 소통으로 지체 시간을 줄이고 안전하고 편리한 승영이 되도록 한다. 5. 승하차시 이용자 안전에 대해 전 직원이 함께 참여하며 안전운행으로 편안하고 즐거운 승영시간이 되도록 한다. 6. 선승선하, 후승후하의 원칙을 지키되 이용자의 건강상태에 따라 예외가 적용될 수 있다.
■ 사고 시 조치사항	<ol style="list-style-type: none"> 1. 최우선 이용자의 안전을 살피고(필요할 경우 응급조치하고 119신고를 바로 한다) 2. 센터에 연락을 취해 보험회사, 보호자에게 연락을 취한다.
■ 차량운행표	별도 첨부

미소주간보호센터

2026년 9월 프로그램

1	2	3	4	5	6	7
		신체활동 (11:00~12:00) 집게 탁구공	신체활동 (11:00~12:00) 물통 땅기	신체활동 (11:00~12:00) 실감기	신체활동 (11:00~12:00) 산책	5등급인지 틀린그림찾기
		인지활동 (14:30~15:30) 미술활동-색칠 하기	인지활동 (14:30~15:30) 웃음체조	인지활동 (14:30~15:30) 실버댄스	인지활동 (14:30~15:30) 치매예방노인 체조(근력운동)	사회적응 (14:30~15:30) 기념일
8	9	10	11	12	13	14
5등급인지 반쪽찾기	신체활동 (11:00~12:00) 오자미 뒤로 던지기	신체활동 (11:00~12:00) 집지손 탁구공	신체활동 (11:00~12:00) 병뚜껑 멀리 보내기	신체활동 (11:00~12:00) 종이접기	신체활동 (11:00~12:00) 산책	5등급인지 미로찾기
	인지활동 (14:30~15:30) 힐링건강체조	인지활동 (14:30~15:30) 미술활동-색칠 하기	인지활동 (14:30~15:30) 웃음체조	인지활동 (14:30~15:30) 실버댄스	인지활동 (14:30~15:30) 치매예방노인 체조(근력운동)	사회적응 (14:30~15:30) 미소노래교실
15	16	17	18	19	20	21
5등급인지 공통된 그림 인기	신체활동 (11:00~12:00) 갑 살기	신체활동 (11:00~12:00) 빨래집게 종이접기	신체활동 (11:00~12:00) 탁구공 세우기	신체활동 (11:00~12:00) 유지집 안배 골볼기	신체활동 (11:00~12:00) 산책	5등급인지 그림지 맞추기
	인지활동 (14:30~15:30) 힐링건강체조	인지활동 (14:30~15:30) 미술활동-색칠 하기	인지활동 (14:30~15:30) 웃음체조	인지활동 (14:30~15:30) 실버댄스	인지활동 (14:30~15:30) 치매예방노인 체조(근력운동)	사회적응 (14:30~15:30) 영락감상
22	23	24	25	26	27	28
5등급인지 같은 것 찾기	신체활동 (11:00~12:00) 흔들흔들 탁구공	신체활동 (11:00~12:00) 사람지기	신체활동 (11:00~12:00) 고리던지기	신체활동 (11:00~12:00) 웃놀이	주식	회상인지 (14:30~15:30) 주식
	인지활동 (14:30~15:30) 힐링건강체조	인지활동 (14:30~15:30) 미술활동-색칠 하기	인지활동 (14:30~15:30) 웃음체조	인지활동 (14:30~15:30) 실버댄스		
29	30	31	32	33	34	35
5등급인지 따라말하기	신체활동 (11:00~12:00) 볼링	신체활동 (11:00~12:00) 파리잡기	신체활동 (11:00~12:00) 탁구공 필리프리기			
	인지활동 (14:30~15:30) 힐링건강체조	인지활동 (14:30~15:30) 미술활동-색칠 하기	인지활동 (14:30~15:30) 웃음체조			

- * 프로그램은 1시간 기준이며 센터 일정에 따라 변경 될 수 있습니다.
- * 맨손체조(밴드, 율동)는 매일 아침 30분간 진행하며 프로그램시간표 미포함되어 있습니다.
- * 미소슬링슬링운동과 육종기근력튼튼운동은 미소주간보호센터만의 재활전문특화프로그램으로 프로그램 시간표에 들어가지 않고 월 1회 이상 어르신들 컨디션에 따라 순차적으로 진행됩니다.

2026년 9월 식단표1

2026.09.01 (화요일)	2026.09.02 (수요일)	2026.09.03 (목요일)	2026.09.04 (금요일)	2026.09.05 (토요일)
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단
잡곡밥+누룽지 사골팥국 우유달걀찜 참치채소볶음 아욱된장무침 배추김치	잡곡밥+누룽지 맑은김치국 쇠고기골소스볶음 죽순나물 방아잎무침 배추김치	잡곡밥+누룽지 들깨채소국 돈육대파볶음 호박고치나물 우유 배추김치	잡곡밥+누룽지 어묵국 닭고기장독독이 마늘종무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥+누룽지 군대국 순살가자미찜 무나물 참나물겉절이 배추김치
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단
잡곡밥 종합탕 삼겹마늘볶음 파프리카채볶음 상추조무침 물김치	이묵우동 후리가게주먹밥 포고버섯탕수 크래미오이샐러드 배추김치	잡곡밥 물만둣국 두부부침&양념장 곤드레나물 살게다진오징어젓 깍두기	잡곡밥 청경채맑은국 삼치미소조림 그린빈볶음 비름나물 배추김치	달걀채소볶음밥 백짬뽕국 메밀전병 새싹채소샐러드 열무김치
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단
잡곡밥 콩나물국 퐁치구이 고구마견과조림 참포묵무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 고사리볶음 양배추쌈&쌈장 열무김치	잡곡밥 미역국 차돌숙주볶음 연근조림 실론태채소무침 배추김치	잡곡밥 황태국 돈사태찜 사금치나물 사과배무침 파김치	잡곡밥 양송이스프 쇠고기산적 브로콜리알마늘볶음 양념고추치 배추김치
간식	간식	간식	간식	간식
요플레	요구르트	메밀차	유산균음료	우유
화케이크	파인애플슬라이스	과도너츠	카스테라	자른꿀떡

2026년 9월 식단표2

2026.09.06 (일요일)	2026.09.07 (월요일)	2026.09.08 (화요일)	2026.09.09 (수요일)	2026.09.10 (목요일)
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단
잡곡밥 송송 두부양념조림 찬멸치볶음 미나리새콤무침 배추김치	잡곡밥+누룽지 애호박맑은국 돈육밥조림 부들어묵볶음 김구이 배추김치	잡곡밥+누룽지 열무된장국 쇠고기갯잎볶음 토란대지집 달근숙주나물 배추김치	잡곡밥+누룽지 크림스프 닭살노다리조림 건새우마늘줄볶음 유무맛살냉채 배추김치	잡곡밥+누룽지 게살탕 우재청경채볶음 도토리묵&양념장 두유 배추김치
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단
잡곡밥 감자된장국 들깨백불고기 더덕채구이 갯손나물 알배추겉절이	잡곡밥 김치콩나물국 쇠고기양파볶음 쪽파들기름무침 씨앗쌈밥 동치미	잡곡밥 부대찌개 고등어테리야끼구이 컬리플라워볶음 고사리나물 배추김치	잡곡수 보리밥 해물파전 양파초절임 열무김치	잡곡밥 맑은채게장 돼지고기수육 근대나물 상추갯잎쌈 배추김치
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단
잡곡밥 닭개장 백순대채소볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 콩가루아욱국 훈제오리무침 총알버섯볶음 망종나물무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 온두부찜 고구마순볶음 얼갈이된장나물 복음김치	잡곡밥 다시마양파국 돈육춘장볶음 멸치아몬드조림 오이생채 배추김치	잡곡밥 복어찜국 파리메추리알장조림 당근파프리카볶음 취나물들기름무침 나박김치
간식	간식	간식	간식	간식
두유	간꿀주스	요플레	요구르트	대추차
바나나	마가레트	완두앙금빵	토마토장도질임	시리얼&우유

2026년 9월 식단표3

2026.09.11 (금요일)	2026.09.12 (토요일)	2026.09.13 (일요일)	2026.09.14 (월요일)	2026.09.15 (화요일)
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단
잡곡밥 누룽지탕 대구살무조림 쥬키니호박나물 감나물무침 배추김치	잡곡밥+누룽지 새우젓대파국 간장콩나물불고기 피망채볶음 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥+누룽지 사골우거지국 고구마베이컨조림 명엽채볶음 참나물된장무침 배추김치	잡곡밥+누룽지 표고버섯탕 쇠고기적채볶음 두나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥+누룽지 돌게미역국 완두콩달걀찜 숙갓나물 낙지젓무침 배추김치
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단
잡곡밥 호박익힌장국 마파두부 현만두&간장 단무지무침 물김치	비빔밥 미역국 달걀후라이 난호박전과찜 배추김치	잡곡밥 바지락맑은국 우삼겹양배추볶음 우엉채조림 고춧잎나물 파김치	잡곡밥 달걀찜국 코다리조림 시금치나물 전파래자반 오이소박이	잡곡밥 수제비국 너비아니구이 시래기지짐 올방개복새싹무침 멸무김치
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단
잡곡밥 숙갓맑은국 쇠고기양념구이 감자조림 도라지배무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 오징어채소볶음 노타리비섯나물 비름나물 동치미	잡곡밥 시금치국 닭볶음탕 가지볶음 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 연두부&흑임자소스 애호박전 고추절임 배추김치	잡곡밥 육개장 노타리돈육두부 치기 파프리카볶음 가지나물 배추김치
간식	간식	간식	간식	간식
유산균음료	우유	두유	매실주스	요플레
블루베리스무디	살과자	단감슬라이스	떡볶	홍시

2026년 9월 식단표4

2026.09.16 (수요일)	2026.09.17 (목요일)	2026.09.18 (금요일)	2026.09.19 (토요일)	2026.09.20 (일요일)
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단
잡곡밥+누룽지 완자탕	잡곡밥+누룽지 사골팥국	잡곡밥+누룽지 고들빼쌈국	잡곡밥 송늬	잡곡밥+누룽지 호박새우쌈국
달걀참깨볶음	두부양념조림	삼치양념찜	돈치마늘종볶음	쇠고기장조림
진미채조림	참치통마늘볶음	고사리볶음	아욱나물	토란대나물
양파겉무침	유산균음료	콩나물무침	양념깻잎지	참나물무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단
카레덮밥 실파미소장국	잡곡밥 어묵탕	잡곡밥 혼합무국	차돌된장국수 쌀밥	잡곡밥 꽃게찌개
새우튀김	쇠고기단호박찜	닭갈비	야채고로케&케첩	두부구이&양념장
양상추유사철 샐러드	백묵이굴소스볶음	고구마순나물	치커리토마토무침	연근조림
각두기	다덕채무침	미역호이무침	배추김치	사과칠경채무침
	배추김치	파김치		배추겉절이
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단
잡곡밥 숙주말은국	잡곡밥 근대된장국	잡곡밥 옥수수스프	잡곡밥 부추달걀탕	잡곡밥 우거지들깨국
간장불고기	환식잡채	목살간장볶음	동태살엿장조림	오리주물럭
잔멸치조림	오징어조무침	감자조림	만가닥버섯볶음	맛살채소볶음
브로콜리무침	고춧잎나물	푸실리샐러드	단배추나물	쌈무
배추김치	동치미	배추김치	나뭇김치	배추김치
간 식	간 식	간 식	간 식	간 식
요구르트	식류차	유산균음료	우유	두유
쿠키	호상요구르트	방울토마토	전고구마	크림빵

2026년 9월 식단표5

2026.09.21 (월요일)	2026.09.22 (화요일)	2026.09.23 (수요일)	2026.09.24 (목요일)	2026.09.25 (금요일)
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	추석
잡곡밥+누룽지 콩나물국 달걀고구마조림 과프리카어묵볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 들깨백불고기 에노타리버섯나물 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥+누룽지 바지락국 쇠고기장뚝뚝이 명란당근볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥+누룽지 비빔미소국 돼지고기두루치기 갯잎순나물 요플레 배추김치	
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	
잡곡밥 유부숙갓국 된장매적구이 미역줄기볶음 고추참장무침 파김치	잡곡밥 무계지국 주꾸미채소볶음 방아잎무침 콘샐러드 돌치미	온매밀국수 채소주먹밥 닭튀김&소스 락교무침 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠불고기 고사리볶음 청포묵김치무침 물김치	
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	
잡곡밥 열무맑은국 그린빈쇠고기볶음 두부채조림 개소스콘약무침 배추김치	잡곡밥 곰국 두부채소찜 얼갈이지찜 오복지 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 고등어무조림 애호박채볶음 숙주나물 열무김치	잡곡밥 육개장 치즈달걀말이 크랜베리멸치볶음 죽순나물 배추김치	
간 식	간 식	간 식	간 식	
알로에주스	요플레	요구르트	생강차	
망고푸딩	소보로빵	사과	사과	

2026년 9월 식단표6

2026.09.26 (토요일)	2026.09.27 (일요일)	2026.09.28 (월요일)	2026.09.29 (화요일)	2026.09.30 (수요일)
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단
잡곡밥+두부찌 볶음국 두부엿장조림 감자채볶음 새맛젓갈 배추김치	잡곡밥+두부찌 쇠고기빔국 가오리양념찜 전골드레나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥+두부찌 쇠고기배춧국 토마토달걀볶음 청경채나물 감자반 배추김치	잡곡밥+두부찌 서금치된장국 가자미엿장조림 호박고지나물 마늘종간장찌 배추김치	잡곡밥+두부찌 황태국 마트볼채소볶음 연근두유조림 상추겉절이 배추김치
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단
떡만둣국 잡곡밥 돌그랑뎡&케첩 무초절임 열무김치	잡곡밥 새우살맑은국 훈제오리볶음 단호박물찜 알배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈사태찜 견과류물볶음 쪽파무침 물김치	잡곡밥 채소스프 쇠고기볶음 알마늘볶음 커나물무침 열무김치	햄채소볶음밥 순두부찌개 요정어령취김 오이지무침 배추김치
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단
잡곡밥 어묵국 쇠고기물소스볶음 새송이버섯나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 대패삼겹볶음 브로콜리무침 궁채장아찌 파김치	잡곡밥 미나우동국 두부강정 옥수수조림 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 닭살갓잎볶음 더덕채구이 다시마채젓갈무침 배추김치	잡곡밥 게살탕 쇠고기참살구이 잔멸치볶음 참나물흑임자무침 파김치
간 식	간 식	간 식	간 식	간 식
우유	두유	포도주스	요플레	요구르트
배슬라이스	식혜	카스테라	면식	버터쿠키

- * 식단제공처 : 인천 경기지역본부 영양사 이수진, 박민정
- * 위 식단은 식자재 수급에 따라 일부 변경 될 수 있습니다.
- * 연하곤란/저작장애 수급자는 밥 대신 죽을 제공합니다.
- * 식자재 국내산 사용(국내산-김치)

미소주간보호센터

폭언·폭행·성희롱 예방 및 직원과 수급자의 상호 존중

존중과 배려가 함께하는 요양 현장

상호존중 원칙 선언

1. 모든 사람은 존중받아야 합니다.
2. 폭언·폭행·성희롱은 어떤 이유로도 정당화될 수 없습니다.
3. 존중은 안전한 돌봄의 출발점입니다.



이런 행동은 허용되지 않습니다.

폭언 NO!

- 욕설, 모욕적인 말
- 위협적인 언행, 지속적인 고성
- 협박성 표현, 상처주는 말

폭행 NO!

- 신체적 접촉이나 물리적 위협
- 때리거나 밀치는 행동
- 물건을 던져 다칠 수 있는 행동

성희롱 NO!

- 신체, 외모에 대한 성적 발언
- 불필요한 신체접촉
- 성적 수치심을 유발하는 행동

예방·실천 행동 가이드

[수급자·보호자에게]

- 존중하는 말과 태도로 의사 표현하기
- 신체 접촉이 필요한 경우 미리 알리고 동의하기
- 불편한 상황은 차분하게 이야기하기

[종사자에게]

- 항상 전문적인 태도로 응대하기
- 부적절한 상황이 발생할 경우 즉시 중단 요청하기
- 필요시 기관의 정해진 절차에 따라 보고하기

보호 및 대응 안내

문제 발생 시 이렇게 대응합니다.

- 폭언·폭행·성희롱 발생 시 즉시 안전을 위한 보호 조치를 합니다.
- 기관 내부 절차에 따라 보고 및 상담을 진행합니다
- 필요 시 외부 전문기관과 연계하여 지원합니다

★ 무분별한 폭언과 폭행 · 성희롱 은 관련법 에 따라 처벌받을 수 있습니다 ★