

콘텐츠

202501_가정통신문_.....	2
월간 식단표(2025년 01월).....	5
2025. 01 프로그램 운영일정(기본형)(자동 저장).....	9



2025년 01월 가정통신문

안녕하세요. 청아람 노인 복지 센터 입니다.

2025년 을사년이 기다리고 있습니다

새해엔 청아람의 모든 가족 여러분 가정에 웃음과 행복 건강이 가득하길 기원합니다

◆ 공지사항

▶ 1월 28일, 30일은 정상 운영 하고 1월 29일 설날 당일은 쉽니다

◆ 1월 생신찬지 안내

생신 어르신: 이원순 남규호 2분

일시 : 1월 15일 , 13시 30분

장소: 센터 내

◆ 월 행사 일정

》 이미용 서비스 : 1월 6일

》 목욕 서비스: 매주 화요일 (4회)

》 으뜸 어르신 투표 : 1월 31일

》 노래 배우기 (이달 배우실 노래 : "임 영웅", "별빛같은나의사랑아")

◆ 외부 강사 프로그램 일정

》 실버 체육 (월 4회, 매주 월요일)



- 》 음악 치료 (월 4회, 매주 화요일)
- 》 색종이 접기 (월 2회, 매주 수요일)
- 》 놀이 체육 (월 4회, 매주 목요일)
- 》 실버 체조 (월 4회, 매주 금요일)
- 》 색소폰 연주 (월 2회, 토요일)

◆ 당부 말씀

- 》 본 센터의 원활한 운영을 위해 국민은행 계좌에 어르신 성함으로 매월 15일 까지 입금 부탁드리며, 의료비 등 개별적으로 사용되는 부분은 대구 은행으로 입금 당부드립니다.
- 》 밴드와 블로그 활동 시 어떤 어르신의 보호자인지 알 수 있도록 닉네임 변경 부탁드립니다.
예) 홍길동 (홍** 아들)
- 》 어르신들의 차량 탑승 시간이 앞, 뒤로 5분 정도 변경 될 수 있으니 양해 부탁드립니다.



생신잔치가 열렸습니다 생신을 맞으신 어르신들을 위해 원장님과 직원모두 정성을 다해 생신 상을 차려 드리고 어르신들의 생신을 축하 드렸습니다. 함께 참여 해주신 어르신들의 덕담도 함께 들어 보고 즐거운 시간이었습니다



우리 어르신들의 생신 잔치에 축하 공연이 빠지면 섭섭 하겠죠? 직원들이 팀을 나누어 어르신들에게 재미를 선사해 드렸습니다 많이 웃어 주셔서 감사합니다



12월은 성탄절을 빼 놓을 수 없죠? 집에서 양말을 걸어도 선물은 없어요 산타 할아버지께서 청아람에 오셨기 때문입니다. 그러니 선물을 받고 싶으시면 청아람으로 오이소~~



좋은 날은 맛있는 음식으로 마무리 하는 것이 국룰이죠?. 삼겹살을 상추 위에 척 올리고 마늘 고추 쌈장 곁들여서 아~ 입 벌리세요. 고기 쌈 들어 갑니다

식단표

2025년 01월

청아람노인복지센터

구분			수(01.01)	목(01.02)	금(01.03)	토(01.04)	일(01.05)
점심식단			잡곡밥 사골떡국 동태전 도라지양념조림 시금치나물 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 소고기배춧국 두부조림 들깨무나물 유채나물무침 배추김치 (510kcal)	잡곡밥 시래기국 돈육불고기 양배추찜&쌈장 고사리나물 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 콩나물무채국 순살양념치킨 구이김 무초절임 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 다시마감자국 맛살팽이버섯전 채소달걀찜 오이고추쌈장무침 배추김치 (646kcal)
저녁식단			잡곡밥 쇠고기미역국 순살가자미찜 잔멸치볶음 콩나물무침 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 비지찌개 미트볼피망볶음 표고버섯조림 열무무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 순두부백탕 계란장조림 건새우숙주볶음 치커리양파무침 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리구이 머스타드 연근흑임자샐러드 건곤드레나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 알탕 부추두부전 어묵조림 양배추된장무침 배추김치 (647kcal)
오전간식			감귤	바나나	크림스프	감귤	검은콩두유
오후간식			비피더스	두유	증편 주스	파배기	증편

구분	월(01.06)	화(01.07)	수(01.08)	목(01.09)	금(01.10)	토(01.11)	일(01.12)
점심식단	잡곡밥 당면닭곰탕 동그랑땡전 콩나물볶음 두부썩갓무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 김치수제비국 소고기폭찹 병아리콩조림 시금치무침 배추김치 (666kcal)	콩나물무밥&양념장 두부호박된장국 돈육채피망볶음 미역줄기볶음 건취나물 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 육개장 다진고기달걀말이 맛살브로콜리볶음 느타리버섯무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 순두부백탕 오리주물럭 간장깻잎 봄동나물 깍두기 (548kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 브로콜리맛살볶음 무생채 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 아욱국 코다리무조림 궁중떡볶이 썩갓나물 배추김치 (692kcal)
저녁식단	잡곡밥 사골우거지국 돈육채소볶음 새송이볶음 얼갈이무침 깍두기 (573kcal)	잡곡밥 들기름미역국 순살닭찜 가지볶음 취나물무침 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 쇠고기탕국 코다리엿장조림 단호박범벅 오이나물 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 아욱된장국 떡갈비구이 무나물볶음 고춧잎나물 배추김치 (525kcal)	잡곡밥 들깨감자국 임연수구이 부추양파무침 과일샐러드 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 올갱이된장국 새우가스&타르소스 청포묵무침 얼갈이겉절이 깍두기 (585kcal)	잡곡밥 북엇국 돈육폭찹 느타리버섯조림 시금치나물 배추김치 (549kcal)
오전간식	사과	요플레	미숫가루	감귤	비피더스	두유	요플레
오후간식	찐고구마 우유	물만두	바나나	단호박찜 요구르트	꿀호떡	롤케익 보리차	카스테라 우유
구분	월(01.13)	화(01.14)	수(01.15)	목(01.16)	금(01.17)	토(01.18)	일(01.19)
점심식단	해물칼국수 추가밥 너비아니구이 배추겉절이 깍두기 (680kcal)	잡곡밥 올갱이된장국 순살닭볶음탕 불어묵조림 양배추된장무침 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 콩나물무채국 소고기갈비찜 도토리묵&양념장 치커리사과무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 비지찌개 코다리무조림 감자채피망볶음 건곤드레나물 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 돈육묵은지찌짐 온두부&양념장 열무무침 백김치 (563kcal)	잡곡밥 청국장 순살닭갈비 도토리묵무침 근대된장나물 깍두기 (580kcal)	잡곡밥 아욱국 소고기채소볶음 마늘쫄볶음 조미김 배추김치 (574kcal)
저녁식단	잡곡밥 콩가루배춧국 삼치무조림 돌자반 양념깻잎지 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 순두부백탕 떡갈비조림 미역줄기볶음 열무무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 고등어구이 땅콩조림 봄동나물 깍두기 (557kcal)	잡곡밥 육개장 날치알달걀찜 마카로니콘샐러드 시금치나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 동그랑땡전 숙주맛살무침 깻잎순나물 깍두기 (527kcal)	잡곡밥 들깨무챗국 동태콩나물찜 가지볶음 고사리나물 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 부대찌개 가자미카레구이 늪은호박조림 다시마초무침 배추김치 (740kcal)
오전간식	바나나	요플레	감귤	미숫가루	요플레	사과	울무차
오후간식	삶은감자 요구르트	통밀쿠키	두유	카스테라	단호박범벅	호빵 우유	백설기 보리차

구분	월(01.20)	화(01.21)	수(01.22)	목(01.23)	금(01.24)	토(01.25)	일(01.26)
점심식단	잡곡밥 썩갠어묵국 생선까스&타르타르 부추김가루무침 양상추샐러드 흑임자 배추김치 (653kcal)	잡곡밥 청국장 달걀장조림 새송이버섯볶음 미역초무침 배추김치 (493kcal)	돈육짜장밥 유부장국 물만두&초간장 단무지무침 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 마파두부 우영볶음 취나물무침 백김치 (604kcal)	잡곡밥 아욱국 고구마닭조림 탕평채 미나리나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 단호박해물찜 녹두전 근대된장나물 깍두기 (579kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 사각어묵볶음 오이양파무침 깍두기 (662kcal)
저녁식단	잡곡밥 근대된장국 돈갈비찜 다시마튀각 열무무침 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 탕평채 고사리나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭살데리야끼볶음 병아리콩조림 가지나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 북엇국 쇠고기불고기 마카로니콘샐러드 건파래자반 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 미역국 훈제오리구이 팽이버섯파프리카볶음 부추양파무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 사골곰탕 두부부침&양념장 아삭이고추무침 시금치나물 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 달걀실파국 모듬장조림 옛날소시지전 감자채피망볶음 배추김치 (619kcal)
오전간식	요플레	미숫가루	두유	사과	비피더스	바나나	현미크래커
오후간식	바람떡 보리차	카스테라 우유	고구마맛탕	검은콩두유	약과 유자차	요플레	소보로빵 우유
구분	월(01.27)	화(01.28)	수(01.29)	목(01.30)	금(01.31)		
점심식단	잡곡밥 동태찌개 함박스테이크 알감자조림 브로콜리무침 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 감자미역국 닭살굴소스볶음 썩갠두부무침 고사리들깨볶음 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 사골떡만두국 소불고기 동태전 숙주나물 배추김치 (773kcal)	잡곡밥 배춧국 너비아니구이 무나물볶음 건취나물무침 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 시래기국 고등어카레구이 우영채볶음 오이양파무침 배추김치 (558kcal)		
저녁식단	잡곡밥 시금치된장국 소고기가지볶음 연근조림 시금치나물 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈육강정 콩나물볶음 깻잎순나물 배추김치 (732kcal)	잡곡밥 설렁탕 순대야채볶음 느타리버섯조림 청경채무침 깍두기 (546kcal)	잡곡밥 맑은동태탕 김계란말이 땅콩조림 미나리나물 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 들깨묵국 돈채피망볶음 어묵조림 근대나물 배추김치 (601kcal)		
오전간식	감귤	요플레	찐고구마&우유	사과	우유미숫가루		
오후간식	두유	카스테라	양갱	검은콩두유	단호박범벅		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 주식회사올바른 제공 식단표

프로그램 운영일정

2025년 01월 / 기본형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신정 인지(전체) 만들기(달력-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 새해소원 및 덕담(사회) 13:30~14:30(60분)	2 인지(전체) 워크북(숨은그림찾기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 14:30~15:30(60분)(외)	3 인지(전체) 회상(방패연-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 투호던지기(신체) 13:30~14:30(60분)	4 신체(전체) 탁구공 놀이(계란판)(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분)
5	6 이미용 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	7 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외)	8 인지(전체) 교구(퍼즐-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 을사년운수 (사회적응) 13:30~14:30(60분)	9 인지(전체) 워크북(숫자이어그림그리기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 14:30~15:30(60분)(외)	10 인지(전체) 공예(새해즉자-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	11 신체(전체) 색판뒤집기(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 추억의 색소폰(맞춤-인지) 13:30~14:30(60분)(외)
12	13 인지(전체) 집중(스피드 스텝-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	14 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외)	15 생신잔치 인지(전체) 색종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 가족(전체) 생신 잔치(가족) 13:30~14:30(60분)	16 인지(전체) 쌍둥이 도트(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 14:30~15:30(60분)(외)	17 인지(전체) 만들기(병풍-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	18 사회(전체) 나의 고향소개하기(사회) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분)
19	20 인지(전체) 집중(컵속으로-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	21 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외)	22 인지(전체) 색종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 으뜸어르신투표(사회적응) 13:30~14:30(60분)	23 인지(전체) 워크북(패턴색칠하기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 14:30~15:30(60분)(외)	24 인지(전체) 회상(복덕국-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	25 신체(전체) 골프(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 추억의 색소폰(맞춤-인지) 13:30~14:30(60분)(외)
26	27 인지(전체) 페트병 옮기기(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	28 구정 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외)	29 구정	30 구정 인지(전체) 워크북(숫자대로칠하기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 골프(신체) 14:30~15:30(60분)	31 인지(전체) 미술(모자이크-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	