

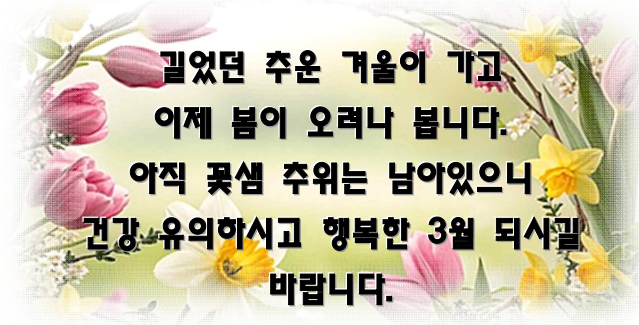
(주)술술노인복지센터 소식지

2026년 3월호

주야간보호, 방문요양, 방문목욕, 방문간호

♡ 공지 사항 ♡

- ♣ 3월 2일 정상 운영합니다.
- ♣ 3월 10일: 생신 잔치
(우리소리재능 봉사단)
신*길어르신, 장*영어르신, 최*연어르신
- ♣ 3월 24일 결핵검진이 있습니다.
- ♣ 3월 31일 편식교육(급식관리지원센터)
- ♣ 연명의료 결정제도 직원인권보호, 안내장.
- ♣ 토요일은 차량 시간이 조정될 수 있습니다.
이점 양해 바랍니다.
- ♣ 궁금한 사항 있으시면 언제든지 연락 주십시오.
- ♣ 첨부 : 3월 프로그램 일정표, 3월 식단표,
3월 차량운행표.



길었던 추운 겨울이 가고
여제 봄이 오려나 봅니다.
아직 꽃샘 추위는 남아있으니
건강 유의하시고 행복한 3월 되시길
바랍니다.

2월 주간보호센터 활동 사진



겨울 낚시



구멍 속에 쏙



푸짐한 명절상



구강 교육

서로 배려하고 존중하는 따뜻한 돌봄



어르신과 가족, 장기요양요원이 함께 만들어 갑니다.

폭언



인격을 비하하는 호칭을 사용하지 않습니다.

성희롱·추행



불필요한 과도한 신체접촉, 성적 농담 등 성희롱(폭력)을 하지 않습니다.

공포심 유발



반말, 욕설, 폭력 등 인격을 무시하고 인권을 침해하는 행위는 하지 않습니다.

존중하는 마음



서로 배려하고 존중하며 존칭과 경어를 사용하겠습니다.

“인생의 마지막 순간,
당신의 선택을 존중합니다.”

연명의료결정제도

존엄한 삶의 마무리
연명의료계획서



■ 연명의료계획서란?

말기 또는 임종과정에 있는 환자가 본인의 연명의료의 유보 또는 중단에 관한 의사를 남겨놓는 것입니다.

연명의료결정제도란?

임종과정에 있는 환자의 의사를 존중하여 치료의 효과 없이 생명만 연장하는 의학적 시술(연명의료)을 유보(시행하지 않는 것)하거나 중단(시행하는 것을 멈추는 것)할 수 있는 제도입니다. (2018. 2. 4 「연명의료결정법」 시행)

■ 연명의료중단 항목



※ 연명의료계획서 작성 방법은?

말기 또는 임종과정에 있는 환자가 되었을 때 의료기관윤리위원회가 설치·등록된 의료기관에서 담당의사와 함께 작성할 수 있습니다.

3 월 프로그램 계획표

2026

요일	일	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6	7
오전		실버체조 (치매예방체조)	필라테스 운동 (신체활동)	태극기 휘날리며 (인지수)	호남선열차 (소리꽃)	따근따근 찜질 (오감나무)	고리링 (생활체육)
오후		건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조	건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조	건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조
오후		글씨 쓰기 (기억력향상)	고향생각 (주의력,집중력강화)	속담 (언어,사고력향상)	3.6.9게임 (계산,논리력향상)	그림 옮겨 그리기 (시각적,공간지각강화)	노래 교실 (신체,인지)
일자	8	9	10	11	12	13	14
오전		아몬드 나무 (아트별)	생신잔치 (사회지지)	계란장수 (인지수)	개나리 처녀 (소리꽃)	쑥덕 쑥덕 (오감나무)	오재미 던지기 (생활체육)
오후		건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조	건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조	건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조
오후		나라사랑 (기억력향상)	곰을 찾아라 (주의력,집중력강화)	끝말잇기 게임 (언어,사고력향상)	길이재기 (계산,논리력향상)	고무줄 아트 (시각적,공간지각강화)	컵타 (신체,인지)
일자	15	16	17	18	19	20	21
오전		대한독립만세 (아트별)	필라테스 운동 (신체활동)	실감기 (인지수)	새가 날아든다 (소리꽃)	설레는 입학식 (오감나무)	손 탁구 (생활체육)
오후		건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조	건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조	건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조
오후		협동화 (기억력향상)	꽃블럭 (주의력,집중력강화)	날말 맞추기 (언어,사고력향상)	셈하기 (계산,논리력향상)	리스 접기 (시각적,공간지각강화)	풍선배구 (신체,인지)
일자	22	23	24	25	26	27	28
오전		꽃신 (아트별)	필라테스 운동 (신체활동)	높이 더 높이 (인지수)	사랑의 트위스트 (소리꽃)	새콤달콤 딸기 (오감나무)	고리 던지기 (생활체육)
오후		건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조	건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조	건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조
오후		전통놀이 맞추기 (기억력향상)	빙고게임 (주의력,집중력강화)	그림 맞추기 (언어,사고력향상)	패턴찾기 (계산,논리력향상)	얼굴 꾸미기 (시각적,공간지각강화)	리듬 막대 (신체,인지)
일자	29	30	31				
오전		추억의 자개장 (아트별)	편식 교육 (급식관리지원센터)				
오후		건강증진/걷기운동	건강증진/실버체조				
오후		짜짜이 (기억력향상)	달력 만들기 (주의력,집중력강화)				

※ 신체 및 인지 프로그램 : 주 3회이상 . ※건강증진/목욕 : 재활(기능회복훈련)/안마의자/반신욕기/ 온열찜질기/목욕서비스. ※ 상기 일정은 센터 사정에 따라 변경 될수 있습니다.

2026년 3월 1주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	1일(일요일)	2일(월요일)/ 대체휴일	3일(화요일)/ 정월대보름	4일(수요일)	5일(목요일)/ 경칩	6일(금요일)	7일(토요일)
아침	백미밥 바지락맑은국 돼지고기피망조림 연두부/양념장 근대나물 배추김치	백미밥 감자양파국 가자미구이 브로콜리마늘볶음 툇두부무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 스크램블에그 잔멸치볶음 머위나물무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 닭살채소무침 연근조림 숙주나물 배추김치	백미밥 버섯맑은국 소고기메알조림 호박새우젓볶음 건과래자반 배추김치	백미밥 들깨무챗국 닭살테리야끼조림 뱅어포구이 청경채나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 두부양념조림 부들어묵볶음 비름나물 배추김치
점심	잡곡밥 콩가루배춧국 모듬해물찜 느타리버섯볶음 양념깻잎지 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 맛살겨자냉채 부추양파무침 배추김치	오곡밥 미역국 소고기찜쌀구이 곤드레&호박꼬지나물 배추김치 부림(땅콩,호두)	돈육카레라이스 우동장국 채소고로케 양배추콘샐러드 깍두기 사과주스	잡곡밥 쇠고기콩나물국 삼치구이 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈육양파볶음 미니새송이버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기	잡곡밥2/3 쇠고기쌀국수 찜만두 치커리사과무침 깍두기 요구르트
저녁	백미밥 재첩국 순살찜닭 청포묵김가루무침 시금치나물 배추김치	백미밥 달걀팥국 마파두부 단호박범벅 돌나물/초고추장 배추김치	백미밥 들깨수제비국 고등어테리야끼구이 감자채볶음 달래오이무침 배추김치	백미밥 황태채뭇국 주꾸미볶음 달걀찜 세발나물무침 배추김치	백미밥 봄동된장국 순대채소볶음 썩갓두부무침 고사리나물 깍두기	백미밥 사골곰탕 순살코다리양념찜 취나물무침 김구이 깍두기	백미밥 홍합살미역국 돈맥적구이 건새우마늘종볶음 유채나물 배추김치
오전간식	저염치즈	씨없는포도	떠먹는요구르트	바나나	미숫가루	사과	저지방우유
저녁간식	통밀쿠키	저지방우유	쌀튀밥&수정과	찜고구마	증편&보리차	아몬드우유	빵튀기
에너지/단백질							

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치등)
	산	배추:산 고춧가루:산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

※센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다

2026년 3월 2주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	8일(일요일)	9일(월요일)	10일(화요일)	11일(수요일)	12일(목요일)	13일(금요일)	14일(토요일)
아침	백미밥 감자맑은국 파리고추닭살조림 시래기된장지짐 오복지무침 배추김치	백미밥 북엇국 연양식바삭불고기 새송이피망볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 소고기배춧국 채소달걀찜 알감자조림 세발나물무침 깍두기	백미밥 호박새우젓국 돼지고기채소구이 무른강낭콩조림 참나물무침 배추김치	백미밥 쭈달갈탕 온두부찜 건새우마늘종볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 물만둣국 닭살고구마조림 치커리무침 도시락김 배추김치	백미밥 무채양파국 쇠고기달걀장조림 미역줄기볶음 오이무침 배추김치
점심	잡곡밥 청국장찌개 돈육매실청불고기 탕평채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 닭살굴소스볶음 연두부/양념장 미나리나물 깍두기	잡곡밥 홍합살무국 쇠고기버섯볶음 양배추찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 생선까스/타르소스 양상추샐러드 오이나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 닭살채소조림 실곤약채소무침 유채나물 깍두기	잡곡밥 바지락된장국 돼지고기수육 상추쌈 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 오징어볶음 애호박전 비름나물 깍두기
저녁	백미밥 쭈갓어묵국 쇠고기당면볶음 브로콜리깨소스무침 숙주나물 배추김치	백미밥 버섯들깨국 돈육고추장볶음 연근조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 닭살당면국 동태살무조림 호박볶음 상추겉절이 깍두기	백미밥 아욱된장국 훈제오리채소무침 감자채피망볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 순살코다리강정 브로콜리두부무침 고사리나물 배추김치	백미밥 매생이두부국 스크램블에그 진미채무침 쭈갓나물 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 돈사태찜 호두멸치볶음 머위대나물 배추김치
오전간식	오렌지	무가당두유	배	저염치즈	방울토마토	아몬드우유	바나나
저녁간식	찰보리빵	카사바칩	떠먹는요구르트	삶은달걀	호밀빵	바람떡&보리차	저지방우유
에너지/단백질							

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치등)
	산	배추:산 고춧가루:산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

※센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다

2026년 3월 3주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분	15일(일요일)	16일(월요일)	17일(화요일)	18일(수요일)	19일(목요일)	20일(금요일)/ 춘분	21일(토요일)
아침	백미밥 쇠고기뭇국 참치김치볶음 온두부찜 시금치나물 깍두기	백미밥 콩비지백탕 떡갈비구이 건새우마늘종조림 방풍나물무침 배추김치	백미밥 다시마두부양파국 쇠고기양배추조림 불어묵볶음 들깨무나물 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 닭살카레조림 컬리플라워볶음 열무된장나물 배추김치	백미밥 달걀감자국 가자미양념찜 애호박볶음 쪽파무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈채피망볶음 시래기된장지짐 건파래자반 배추김치	백미밥 봄동된장국 닭안심애호박찜 진미채볶음 유채나물 깍두기
점심	잡곡밥 맑은대구탕 돈육메알조림 연근흑임자소스무침 세발나물 깍두기	잡곡밥 닭곰탕 메밀전병 단호박꿀찜 미나리무침 배추김치	잡곡밥 냉이콩가루국 파채제육볶음 양배추찜 툇나물무침 깍두기	곤드레영양밥/양념장 유부맑은국 콩치무조림 오이무침 김구이 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 쇠고기숙주볶음 꽃맛살샐러드 얼갈이겉절이 깍두기	잡곡밥 부추채첩국 오삼불고기 도토리묵감무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 미니새송이버섯볶음 고사리나물 배추김치
저녁	백미밥 우거지된장국 삼치무조림 그린빈스볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 쇠고기배춧국 우유달걀찜 곤약조림 취나물무침 깍두기	백미밥 모듬버섯전골 적어구이 감자조림 쫄갓두부무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 주꾸미볶음 우영채아몬드조림 양념겉잎지 배추김치	백미밥 부대찌개 채소달걀말이 미역줄기볶음 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 두부김치국 훈제오리구이/머스타드S 쌈무 부추양파무침 배추김치	백미밥 복어미역국 돈육김치찜 궁채들깨볶음 돌나물초무침 깍두기
오전간식	씨없는포도	떠먹는요구르트	바나나	저지방우유	방울토마토	무가당두유	사과
저녁간식	저염치즈	카스테라	쌀튀밥	찜빵	증편&보리차	찜고구마	떠먹는요구르트
에너지/단백질							

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부, 순두부, 콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다량어 (참치등)
	산	배추:산 고춧가루:산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

※센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다

※센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다

2026년 3월 4주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분	22일(일요일)	23일(월요일)	24일(화요일)/ 하이키친	25일(수요일)	26일(목요일)	27일(금요일)	28일(토요일)
아침	백미밥 버섯들깨국 섭산적구이 밥새우볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 유채된장국 닭가슴살브로콜리볶음 알감자조림 비름나물 배추김치	백미밥 쇠고기대파국 두부달걀전 실치볶음 도라지무침 배추김치	백미밥 순두백탕 임연수무조림 팽이버섯피망볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 닭살파프리카조림 연두부/양념장 토란대들깨나물 배추김치	백미밥 두부새우젓국 떡갈비구이 토마토달걀볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 모듬어묵국 쇠고기장조림 건새우마늘쫄볶음 치커리유자무침 배추김치
점심	잡곡밥 유부장국 고구마닭갈비 미역줄기볶음 무초절임 배추김치	잡곡밥 연두부게살국 쇠고기버섯볶음 실곤약채소무침 상추무침 배추김치	잡곡밥 황태뭇국 (저염)냉이된장돈육볶음 상추쌈 숙주당근무침 배추김치	짜장밥 달걀실팍국 탕수육/소스 양상추샐러드 깍두기 요구르트	잡곡밥 순살감자탕 매생이전 브로콜리흑임자숙회 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 순살코다리양념찜 맛살겨자냉채 썩갓나물 깍두기	잡곡밥 옹심이국 닭살고사리볶음 느타리버섯조림 꼬시래기무침 깍두기
저녁	백미밥 육개장 날치알달걀찜 죽순채파프리카볶음 시금치나물 깍두기	백미밥1/2 만둣국 새우칠리소스볶음 올방개묵무침 오이나물 깍두기	백미밥 콩가루배춧국 단호박해물찜 어항가지볶음 세발나물무침 깍두기	백미밥 참치김치찌개 두부구이 연근조림 참나물무침 깍두기	백미밥 콩비지찌개 고등어테리야끼구이 비엔나소시지볶음 파래무무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 안동찜닭 과일샐러드 깻잎순나물 배추김치	백미밥 알배추된장국 삼치무조림 그린빈스볶음 취나물무침 깍두기
오전간식	저염치즈	배	미숫가루	천혜향	떠먹는요구르트	사과	저지방우유
저녁간식	통밀쿠키	약식	바나나	찰보리빵	쌀튀밥	바람떡&보리차	삶은달걀
에너지/단백질							

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치등)
산	산	배추:산 고춧가루:산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

※센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다 ※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다.

2026년 3월 5주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	29일(일요일)	30일(월요일)	31일(화요일)/삼삼한데이				
아침	백미밥 유부맑은국 닭안심마늘볶음 애호박양념찜 콩나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 두부간장조림 브로콜리햄볶음 미나리무생채 배추김치	백미밥 달걀탕 새우굴소스조림 궁채들깨볶음 물미역초무침 배추김치				
점심	잡곡밥 두부김치국 간장제육볶음 마카로니샐러드 봄동겉절이 깍두기	잡곡밥 건새우미역국 양파소불고기 메밀전병 시금치나물 깍두기	잡곡밥 (저염)버섯순두부찌개 (저염)토마토오리볶음 우엉아몬드조림 오이나물 배추김치		<생일잔치> 잡곡밥 황태미역국 쇠고기찜스테이크 한식잡채 시금치나물 배추김치/굴 *생일잔치용 식단은 원하는 일자에 해당 식단으로 변경하여 사용 가능합니다	<정월대보름> 오곡밥 우거지된장국 소고기찜쌀구이 곤드레&호박꼬지나물 배추김치 부림(땅콩,호두)	<절기메뉴> 냉이무침(경칩) 쑥떡(춘분)
저녁	백미밥 대구살맑은국 달걀피망볶음 청포묵*양념 부추무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 닭살피망볶음 미니새송이조림 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 봄동된장국 쇠고기숙주찜 가지볶음 치커리무침 배추김치				
오전간식	무가당두유	씨없는포도	떠먹는요구르트				
저녁간식	증편&보리차	저지방우유	찐고구마				
에너지/단백질							

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다량어 (참치등)
	산	배추: 산 고춧가루: 산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.※ 백미밥은 잡곡밥으로, 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

※ 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 메뉴 변경 가능합니다. (과일류, 떡류 등 동일 식품군 내 변경 가능)

2026년 3월 차량운행표

오전

1. 1호차 1차 센터출발⇒08:10이경자⇒08:12최봉연⇒08:15박수경⇒08:23장호영⇒08:25민춘배⇒센터도착
2차 센터출발⇒08:48김순자⇒08:53신건길⇒08:55강정희⇒09:00김순임⇒09:05김정자⇒09:10신향식⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒07:15이영옥⇒07:20정환섭⇒센터도착
2차 센터출발⇒08:00이봉금⇒08:05정광신⇒08:15이석자⇒센터도착
3. 3호차 1차 ⇒08:10백숙자⇒08:20심덕수⇒센터도착
2차 센터출발⇒08:45신정숙⇒09:00금인숙⇒센터도착
4. 4호차 1차센터출발⇒08:15박간난⇒08:20박승열⇒08:30남영숙⇒08:40김말남⇒08:45김정남⇒센터도착
5. 5호차 1차센터출발⇒08:20이정순⇒08:25정길자⇒08:30이희자⇒센터도착
2차 센터출발⇒08:45송경자⇒08:50임정자⇒08:55김계순⇒센터도착
6. 6호차 1차 센터출발⇒08:40노영종⇒08:50오부녀⇒09:05신경순⇒센터도착

오후

1. 1호차 1차 센터출발⇒16:18이경자⇒16:20최봉연⇒08:23박수경⇒16:28정길자⇒16:30민춘배⇒16:33이정순⇒센터도착
2차 센터출발⇒16:53김순자⇒16:58신건길⇒17:00강정희⇒17:05김순임⇒17:10김정자⇒17:15신향식⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒16:15백숙자⇒16:20이영옥⇒16:30심덕수⇒센터도착
2차 센터출발⇒17:05김계순⇒17:10이희자⇒17:15장호영⇒17:25정환섭⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발⇒16:10정광신⇒16:25박승열⇒16:30박간난⇒센터도착
2차센터출발⇒17:00신정숙⇒17:05금인숙⇒17:15이석자⇒17:30이봉금⇒센터도착
5. 5호차 1차 센터출발⇒16:50송경자⇒16:55임정자⇒17:03남영숙⇒17:06김말남⇒17:10김정남⇒센터도착
6. 6호차 센터출발⇒16:55노영종⇒17:05오부녀⇒17:15신경순⇒센터도착

※ 주의 사항 : 치매, 문제행동이 있는 어르신의 경우에는 탑승 전, 하차 이후 어르신이 배회하거나 집을 찾지 못하는 일이 없도록 보호자에게 반드시 인계하도록 한다.

※ 상기 일정은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

(주)솔숲노인복지센터