



12월 주은 가정통신문

한해를 매듭짓는 12월이 돌아왔습니다.
 여러분의 올해는 어떠셨나요? 남은 2025년 동안도 마무리에 힘쓰며
 따뜻하고 행복한 크리스마스, 연말을 보내시길 바랍니다.
 시니어데이케어 주은 광명센터 가족 여러분, 안녕하십니까?
 당 센터 역시, 어르신들과의 한해를 또 한 번 마무리하며
 재미있고 행복한 기분으로 연말과 신년을 맞이하시게끔
 늘 다양한 행사 활동을 고안하고 있습니다.
 마지막까지 유종의 미를 거둘 수 있도록 많은 지지와 관심을 부탁드립니다.

12월 센터 주요일정

12월 3일(수)	지문등 사전등록
12월 5일(금)	어르신 생신 잔치 생신 주인공 : 이*득, 임*택
12월 19일(금)	주은 수료식
12월 25일(목)	크리스마스 기념 행사

11월 센터 행사 보고 및 전달 사항

- 11월 4일 ~ 11월 5일 | 주은 가을 산책(나들이)
- 11월 7일(금) | 어르신 생신 잔치
- 11월 11일(화) | 광명시주야간보호협회 주최 어르신 볼링 대회(당 센터에서 진행)
- 11월 17일(월) | 소방안전교육
- 11월 22일(토) | 보호자 간담회

▶12월 19일(금)에는 주은 센터 수료식이 예정되어 있습니다. 모든 어르신들께서 부디 참석하시어 함께 한해를 되돌아보는 시간이 되시길 바랍니다.

▶토요일에는 **석식 미운영합니다.**

▶월 이용계획서 제출 후 **변동 사항은 최소 이틀 전**에 안내 부탁드립니다.

▶주은 센터에서는 **가족요양, 방문요양 서비스**도 함께 제공하고 있습니다. 방문 요양 이용 계획이 있으신 보호자님께서 **센터로 연락해 주시면 상담** 안내 드리겠습니다.

▶타 기관 방문요양 이용 중이실 경우에도 **꼭! 센터로** 알려주시길 바랍니다.



시니어케어주은센터

10월의 활동사진



네이버 블로그 : <https://blog.naver.com/thedream005>

네이버 밴드 검색 : 시니어데이케어센터주은광명센터



시니어케어주은센터

2025년 12월 프로그램 계획표

2025년 12월 프로그램 계획표						
	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 공주머니	실버스포츠 (전문강사)	지문등 사전등록	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동		달력 만들기
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 볼링	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	 동 화 구 연
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 축구	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	 주은 수료식	주은 인지 미술 활동
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 투호 놀이	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	크리스마스 기념행사	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	 영화감상
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	29(월)	30(화)	31(수)	*☆* Merry Christmas *☆* 12월 5월(금) 어르신 생신잔치 12월 주인공 : 이*득, 임*택 어르신 12월 25일 크리스마스 기념행사 *☆* 센터 정상운영 *☆* 12월 19일(금) 수료식 		
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 공주머니	주은 인지 미술	보드게임 (전문강사)			
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	신체검사 (혈당, 체중)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)			
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래			
위 일정은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 많은 양해 부탁드립니다.						

위 일정은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 많은 양해 부탁드립니다.

2025년 12월 식단표

끼니	12월1일	12월2일	12월3일	12월4일	12월5일	12월6일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	미역술밥 명란 순두부찌개 계란장조림	수수밥 달콤탕 콩치스래기조림	쥐눈이콩밥 보양추어탕 등그랑명	보리밥 차돌된장찌개 참치야채전	발아현미밥 오징어무국 치즈계란찜	발아현미밥 아욱된장국 콩치구이&레몬간장
중식	통마늘병아리콩조림 브로콜리숙회&초장 저염김치	마늘종볶음 숙주무침 백김치	파래김무침 래디시샐러드 저염김치	곤드레나물볶음 조미김구이 저염김치	참나물무침 컬리카레구이 저염김치	탕평채 깻잎지 저염김치
오후간식	망고견과류샐러드	단팥죽	믹스견과&베리/365일 건강한두유	찐감자와플라비우스	와사비호밀샌드위치&크림스프	통밀빵&검은콩두유
건강한	현미밥 쇠고기미역국 동태전	퀴노아밥 냉이된장국 한식잡채	새우볶음밥 콩나물국 소고기양송이볶음	쌀밥 복어채무국 훈제오리주물럭	수수밥 육개장 삼치구이&레몬간장	쌀밥 육개장 달걀호박볶음
석식	건가지표고미양육음 상추겉절이 백김치	멸치건과류볶음 취나물무침 저염김치	연근곤약조림 비타민겉절이 저염김치	팽이버섯겨자채 근대나물무침 백김치	달걀호박볶음 돌나물무침 저염김치	달걀호박볶음 돌나물무침 저염김치
끼니	12월8일	12월9일	12월10일	12월11일	12월12일	12월13일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	현미약밥 복어채무국 우물고기버섯볶음	연어볶음밥 양지쌀국수 훈제오리	보리밥 굴미역국 청양풍계육오징어불고기	차조밥 바지락조개탕 제육고추장불고기	쥐눈이콩밥 얼큰꽃게된장찌개 돼지등심된장구이	차조밥 양해장국 조기우조림
중식	상추쌈 연두부&참깨육임자소스 저염김치	그린샐러드&당콩버터 드레싱 양파조절이 저염김치	연근망종곤약조림 참나물들깨무침 깍두기	상추겉절이&청국장쌈장 크랜베리견과물치볶음 백김치	취나물무침 클리블라워숙회&초장 저염김치	고기우조림 표고버섯볶음 시금치무침
오후간식	녹두죽 흑미밥	알감자구이+검은콩두유	꼬마전빵&청포도주스	해물죽 기장밥	아보카도콩샐러드 현미밥	흑임자죽&믹스견과
건강한	쇠고기우거지국 삼치김치조림 부추돈채볶음	쥐눈이콩밥 바지락새우젓국 돼지고기콩나물볶음	오징어배추국 맛살계란말이 도토리묵+양념장	쇠고기표고양송이국 코다리조림 두부브로콜리무침	모듬버섯국 치즈닭갈비 맛살파프리카볶음	치커리무침 저염김치
석식	숙갓생무침 저염김치	시금치들깨나물 백김치	상추겉절이 저염김치	유채나물 깍두기	치커리무침 저염김치	
끼니	12월15일	12월16일	12월17일	12월18일	12월19일	12월20일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	보리밥 콩나물국 육전	퀴노아밥 참치김치찌개 가쓰오게란말이	쌀밥 1/2 해물도마토스파게티 육수수크림스프	흑미밥 소고기무탕 보리새우해물파전	우렁이해장국 돈육파파두부 버섯청경채글소스볶음	단호박 영양밥 매생이글국 훈제오리고기구이
중식	새우브로콜리볶음 쪽파김무침 저염김치	감자조림 치커리겉절이 등지미	닭가슴살샐러드&블루베리드레싱 클라비치파클 저염김치	아삭이&추진장무침 시금치당콩무침 저염김치	미역대문무침 저염김치	부추양파겉절이 땅콩조림 저염김치
오후간식	고구마샌드위치&크림스프	크랜베리레몬주스	단호박죽&믹스견과	고구마찜&백년초음료	말기마늘렌&견과류크림스프	365일건강한두유
건강한	기장밥 매생이떡국 고등어유자청구이	흑미밥 경상도식쇠고기국 올리브오일두부구이	렌틸콩밥 진한설렁탕 가자미시래기조림	쥐눈이콩밥 동태찌개 미트볼조림	보리밥 쇠고기들깨탕 조기구이	보리밥 차돌된장찌개 참치야채전
석식	마늘풍아몬드슬라이스볶음 부추무생채 저염김치	애호박견새우볶음 열무나물무침 저염김치	김구이 청경채나물 저염김치	계란감자샐러드 숙주겨자무침 백김치	코울슬로 고춧잎무침 저염김치	차돌된장찌개 참치야채전 곤드레나물볶음
끼니	12월22일	12월23일	12월24일	12월25일	12월26일	12월27일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	보리밥 청국장찌개 돈육버섯조림	쌀밥 1/2 들기름 닭국수 미역두부해물장국	미역술밥 명란 순두부찌개 계란장조림	수수밥 달콤탕 콩치스래기조림	쥐눈이콩밥 보양추어탕 등그랑명	보리밥 차돌된장찌개 참치야채전
중식	연어스테이크&가니쉬 사과호두샐러드 저염김치	흑마늘삼겹살&상추깻잎쌈 샐러드장아찌 저염김치	통마늘병아리콩조림 브로콜리숙회&초장 저염김치	마늘종볶음 숙주무침 백김치	파래김무침 래디시샐러드 저염김치	곤드레나물볶음 조미김구이 저염김치
오후간식	요구르트+살은계란	블루베리요거트	망고견과류샐러드	단팥죽	믹스견과&베리/365일 건강한두유	찐감자와플라비우스
건강한	퀴노아밥 쇠고기무국 해물등그랑명	흑미밥 닭고기야채고추장볶음 참치아욱수프전	현미밥 쇠고기미역국 동태전	퀴노아밥 냉이된장국 한식잡채	새우볶음밥 콩나물국 소고기양송이볶음	새우볶음밥 콩나물국 소고기양송이볶음
석식	고구마견과류찜 참나물된장무침 저염김치	미나리무생채 저염김치	건가지표고미양육음 상추겉절이 백김치	멸치견과류볶음 취나물무침 저염김치	연근곤약조림 비타민겉절이 저염김치	연근곤약조림 비타민겉절이 저염김치
끼니	12월29일	12월30일	12월31일	1. 육류 :돈육, 계육 (국내산), 닭다리살(국내산, 브라질산), 우육(호주산), 돈까스돈육, 오리고기(국내산), 훈제오리(국내산, 중국산) 2. 쌀류 :쌀, 찰쌀, 흑미 (국내산), 잡곡 (중국산, 국내산), 누룽지(국내산) 3. 두부류 :두부, 연두부, 순두부, 유부(외국산), 베이컨드빈스(수입산), 콩(중국산, 국내산) 4. 생선류 :동태, 코다리(러시아산), 참조기(기니아산), 고등어(국내산), 가자미(러시아, 미국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공, 세네갈, 모로코산), 이연수(러시아산), 오징어(국내산, 중국산), 생선까스(중국산, 원양산) 5. 가공품 :후랑크, 비엔나(국내산), 생선까스(원양산), 너비아니, 닭강정, 깐풍기(국내산), 스모그, 소세지, 부대향, 완자(국내산, 외국산), 함박, 만두(국내산) 6. 김치류 :배추김치(배추:국내산, 고춧가루 :중국산), 봄동, 얼갈이(국내산), 맛김치, 고춧가루(중국산)		
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽			
활력이 있는	발아현미밥 오징어무국 치즈계란찜	발아현미밥 아욱된장국 콩치구이&레몬간장	현미약밥 복어채무국 우물고기버섯볶음			
중식	참나물무침 컬리카레구이 저염김치	탕평채 깻잎지 저염김치	상추쌈 연두부&참깨육임자소스 저염김치			
오후간식	와사비호밀샌드위치&크림스프	통밀빵&검은콩두유	녹두죽			
건강한	수수밥 육개장 삼치구이&레몬간장	차잡밥 들깨미역국 달걀야채볶음	흑미밥 쇠고기우거지국 삼치김치조림			
석식	달걀호박볶음 돌나물무침	새우살양배추표고볶음 오이양파무침	부추돈채볶음 숙갓생무침			