



2026년 01월 가정통신문

< 새희망 데이케어센터 안내문 >

2026년을 맞이하며 새희망 어르신들 가정에 안내문을 보내드립니다.
2025년의 시간들이 얼마나 정신없이 빠르게 지나갔는지 모르겠습니다. 오늘도 여느 날과 다름없는 하루를 새희망 어르신들과 보내면서 어르신들의 모습을 자세히 살펴보니 감사한 마음과 안심되는 마음이 듭니다.

어르신들이 노년의 시간들을 새희망 데이케어에서 편안하고 건강한 날들로 새겨지게 하는 것이 새희망 선생님들의 임무이고 보람입니다.

2026년을 맞이하면서 어르신들과의 시간들을 잘 구상하여 좋은 기억으로 남을 수 있는 시간이 되시고 건강하게 생활할 수 있는 삶이 될 수 있게 신경쓰고 노력하겠습니다.

한해 한해가 다른 우리 어르신들의 모습을 보면서 저희가 느끼는 것이 참 많습니다. 주간 보호에 다니시면서 어르신들이 아침 저녁으로 댁에 차를타고 다니시면서 집에서 주무실 수 있다는 것을 매우 소중하게 생각하시고 가족들이 지켜 주심에 대해 안심하시고 자긍심이크 십니다.

보호자들이 어르신을 아껴주시는 마음을 아주 잘 알고 계십니다

또한 어르신들은 저희 선생님들이나 원장인 제가 돌보는 모습에 대해서나 마음을 써 주는 부분에 대해서도 매우 잘 아시고 품어 주십니다.

또 다른 가족의 형태로 저희가 하루 하루 소중한 사람들과의 끈을 이어가며 노력하고 지 내겠습니다. 미래의 저희들의 모습을 어르신으로 인해 거울삼아 볼 수 있고 그런 모습으 로 인해 삶을 다시 생각하는 새해가 되고 노력하며 어르신들과 함께 잘 지내겠습니다. 새해 복 많이 받으시고 가족들 모두 건강하고 화목하시길 바랍니다

< 1월 새희망 일정 >

1. 1월 02일 (금) : 미용봉사, 머리 정리 하는 날
2. 1월 08일 (목) : 새희망 생신잔치날 / 도란도란 봉사단 축하 공연
(김정희님, 변상순님, 안춘자님, 이정자님 생신잔치)
3. 새희망 밴드나 , 새희망 블로그 활용: 어르신들 사진을 보실 수 있습니다
4. 이용료 납부일 : 1월 6일에 12월 어르신 이용 비용에 대한 안내를 합니다
(1월10일까지 납부해 주시기 바랍니다)



2026년 01월 식단표

2026년 01월

새희망데이케어

구분				목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단					시래기국 닭찜 더덕구이 오이무침 배추김치	우거지해장국 옛날소시지전 케찹 감자볶음 깻잎나물 배추김치
저녁 식단					아욱된장국 오리훈제 머스타드 불어묵볶음 연근조림 배추김치	
오전 간식					물만두	계란.오뎅
오후 간식					고구마튀김	팔죽
구분	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단	토란국 동그랑땡전 감자조림 썩갓무침 배추김치	콩가루배춧국 소고기채소볶음 무른병아리콩조림 숙주나물 깍두기	호박된장국 두부조림 양상추샐러드 참깨 배추김치	소고기미역국 연두부찜 양념장 메추리알장조림 청경채나물 배추김치	순두부백탕 양념장 오리훈제구이 머스타드 새송이버섯볶음 깻잎볶음 배추김치	온도토리묵국 참치김치볶음 감자햄볶음 청경채나물 깍두기
저녁 식단	유부장국 만두찜 초간장 치커리겉절이 배추김치	아욱국 고등어구이 도토리묵무침 마늘장아찌 깍두기	물만둣국 오삼불고기 시래기된장무침 무생채 배추김치	안매운김치국 새우살전 세발나물무침 깍두기	수제비국 가자미조림 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치	
오전 간식	호박죽	토스트.스프	술떡	물만두	찜감자	연두부
오후 간식	제철과일	과일컵테일	고구마	생신떡	제철과일	잔치국수
구분	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단	콩나물국 고등어조림 참나물무침 죽순채볶음 배추김치	안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치	근대된장국 돈갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치	사골파국 생선까스 타르타르소스 옥수수전 호박나물 배추김치	북엇국 닭볶음탕 도토리묵무침 김구이 배추김치	달걀국 오리훈제 머스타드 가지나물 쪽파무침 배추김치
저녁 식단	콩가루배춧국 닭찜 연근조림 무생채 배추김치	물만둣국 계란장조림 잔멸치볶음 시금치나물 배추김치	미역국 소고기육전 양념장 새송이버섯볶음 숙주나물 배추김치	버섯들깨탕 주꾸미볶음 가지나물 오복지무침 배추김치	소고기뭇국 계란말이 연두부찜 양념장 꼬들빼기무침 배추김치	
오전 간식	호박죽	두유.후레이크	찜고구마	토스트.스프	계란.오뎅	찜만두
오후 간식	과일	콘샐러드	과일	과일	과일컵테일	매물칼국수

구분	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단	된장찌개 돈육볶침 미역줄기볶음 고춧잎나물 배추김치	순대국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	명란애호박국 닭갈비 양배추찜 쌈장 들깨무나물 배추김치	떡만둣국 두부구이 양념장 잔멸치볶음 콩나물무침 배추김치	감자된장국 치킨너겟 머스타드 도라지볶음 배추겉절이 깍두기	떡갈비구이 감자볶음 양배추샐러드 발사믹 배추김치
저녁 식단	감자다시마국 채소계란찜 볼어묵볶음 쪽파무침 배추김치	얼갈이맑은국 동태전 양념장 죽순채볶음 세발나물무침 배추김치	수제비국 오리불고기 탕평채 치커리무침 배추김치	계란국 고등어카레구이 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치	소고기묵국 계란말이 맛살채소볶음 고춧잎무침 배추김치	
오전 간식	호박죽	콘샐러드	토스트.스프	들깨죽	물만두	프렌치토스트
오후 간식	과일	커스타드	제철과일	과일	제철과일	만둣국
구분	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단	청경채맑은국 소고기잡채 볼어묵볶음 고추지무침 배추김치	사골우거지국 스크램블에그 햄감자볶음 양파장아찌 깍두기	홍합살탕 차돌숙주볶음 명엽채조림 곤드레나물 배추김치	갈비탕 옛날소시지전 케찹 계란장조림 청경채겉절이 배추김치	얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 깻잎쌈 쌈장 배추김치	순대국 등갈비찜 감자전 시금치나물 배추김치
저녁 식단	감자다시마국 갈치조림 고사리나물 썩갠된장무침 배추김치	닭곰탕 연두부찜 양념장 어묵볶음 배추나물 깍두기	복엇국 돈까스 소스 죽순채소볶음 콩나물무침 배추김치	된장찌개 삼치구이 연근조림 양배추찜 쌈장 배추김치	유부장국 오징어김치전 양배추샐러드 참깨 배추김치	
오전 간식	들깨죽	물만두	찜고구마	계란.오뎅	야채두부	묵밥
오후 간식	과일	찜빵	과일	과일컵테일	과일	순대.어묵

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

2026년 01월 프로그램 일정표

2026년 01월 / 기본형

새희망데이케어

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신정	2 인지(전체) 힐링레크레이션1 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	3 신체(전체) 네일아트 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이퍼즐 14:30~15:30(60분)
4	5 인지(전체) 실버스포츠 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 무지개 컵 놀이 14:30~15:30(60분)	6 인지(전체) 뇌기능향상2 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 국악과 동요놀이 14:30~15:30(60분)	7 인지(전체) 팔팔백세 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힐링 족욕2 14:30~15:30(60분)	8 인지(전체) 흥겨운 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 가족(전체) 생신 잔치 13:30~14:00(30분) 인지(전체) 모자이크 14:30~15:30(60분)	9 신체(전체) 미니운동회 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 네일아트 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이퍼즐 14:30~15:30(60분)
11	12 인지(전체) 실버스포츠 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 무지개 컵 놀이 14:30~15:30(60분)	13 인지(전체) 뇌기능향상2 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 국악과 동요놀이 14:30~15:30(60분)	14 인지(전체) 팔팔백세 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힐링 족욕2 14:30~15:30(60분)	15 인지(전체) 흥겨운 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 미니운동회 14:30~15:30(60분)	16 인지(전체) 힐링레크레이션1 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	17 신체(전체) 네일아트 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이퍼즐 14:30~15:30(60분)
18	19 인지(전체) 실버스포츠 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 무지개 컵 놀이 14:30~15:30(60분)	20 인지(전체) 뇌기능향상2 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 국악과 동요놀이 14:30~15:30(60분)	21 인지(전체) 팔팔백세 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힐링 족욕2 14:30~15:30(60분)	22 인지(전체) 흥겨운 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 미니운동회 14:30~15:30(60분)	23 인지(전체) 힐링레크레이션1 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 네일아트 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이퍼즐 14:30~15:30(60분)
25	26 인지(전체) 실버스포츠 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 무지개 컵 놀이 14:30~15:30(60분)	27 인지(전체) 뇌기능향상2 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 국악과 동요놀이 14:30~15:30(60분)	28 인지(전체) 팔팔백세 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힐링 족욕2 14:30~15:30(60분)	29 인지(전체) 흥겨운 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 미니운동회 14:30~15:30(60분)	30 인지(전체) 힐링레크레이션1 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	31 신체(전체) 네일아트 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이퍼즐 14:30~15:30(60분)