

❖ 1월 올리소식

2026년 새해가 밝았습니다. 새해에는 올리사랑 온 가정에 기쁨은 더하고, 슬픔은 빼고, 사랑은 곱하고, 행복은 나누는 건강하고 행복한 한 해가 되시기를 두 손 모아 기원합니다.

지난 한 해 동안 보내주신 성원과 관심에 힘입어 혼란한 사회분위기 속에서도 올리사랑은 어르신들과 함께 모든 것을 슬기롭게 극복하면서 그 어느 해 보다 더 즐겁고 건강하게 한 해를 마무리 할 수 있었던 것 같습니다.

올리사랑 가족 여러분! 병오년 새해에도 늘 건강하고 소원하시는 모든 일이 이루어 지시길 바라며 2026년 한 해에도 어르신들의 아픔과 즐거움을 모두 공감하기 위해 노력하고 항상 건강과 웃음을 드리는 일을 최우선 과제로 삼으며 성심을 다해 모시도록 하겠습니다.

❖ 1월 프로그램 안내

구 분	월	화	수	목	금	토
08:00~09:30	등원지도 / 차량 송영 서비스 (안전하게 모시고 오기)					
09:00~10:00	출석 / 건강체크(기초활력체크 : 혈압, 맥박, 체온, 호흡수 등), 건강 차 마시기 / 간식(죽) 제공					
10:00~10:30	아침 건강체조 / 걷기운동(스트레칭, 체력증진교실, 치매예방체조 등), 세상소식 및 뉴스전하기					
10:30~11:30	인지활동 프로그램 (학습활동, 미술활동, 작업활동, 회상활동, 치매예방활동, 사회적응활동)				개인위생관리 (목욕, 손발톱손질)	미술활동
11:30~14:00	점심식사 시간 (구강청결 및 투약) / 수면 및 휴식시간(안마 및 물리치료)					
14:00~14:30	음악과 함께 율동, 건강 걷기운동 프로그램, 간식시간					
14:30~16:00	튼튼실버 레크	창작미술	실버 건강체조	실버 인지음악	노래교실	문화활동
16:00~16:30	저녁식사 시간(식사지도, 투약관리, 구강청결), 귀가준비					
16:30~18:30	귀가지도 / 차량 송영 서비스(안전하게 모셔다 드리기)					

❖ 1월 안내말씀 및 공지사항

♥ 2026년도 장기요양 수가 인상 → 주간보호센터(2.9%) 인상

- 2026년 장기요양보험율이 인상됨에 따라 장기요양보험 수가가 2.9%인상되어 본인부담금이 다소 증가됩니다.
 ※ 2026년 등급별 센터이용 월 한도액 및 이용 시간별 급여비용 산정(본인부담금)을 안내하오니 참고바랍니다.
- 식대는 물가상승에 따른 식재료 가격이 인상되었으나 경제적 부담을 감안하여 당분간 식대는 현수준 유지하며 항상 어르신들의 건강을 위해 질 높은 식재료 사용으로 균형 잡힌 식사를 제공해 드릴 수 있도록 노력하겠습니다.

♥ 2025 올리사랑 송년회(12월 30일 실시) 영상자료 발송(카톡)

2025년 올리사랑 송년회는 최근 독감유행에 따른 감염예방을 위해 가족 분들을 초대하지 못하고 자체행사로 진행하여 아쉬움이 너무 많아 영상자료를 편집해 보내드렸으니 가족 분들과 함께 감상하시기 바랍니다.

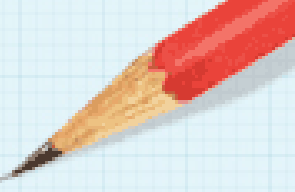
♥ 2025년도 연말정산 안내 → 국세청 홈택스 등록완료

본인부담금 중 급여비용(의료비)과 비급여비용(식대)을 구분하여 국세청 홈택스에 등록을 완료하였으므로 소득·세액 공제증명서류를 확인해 보시고 기타 궁금한 사항이나 문의사항은 센터로 연락 주시기 바랍니다.

♥ 이용료 납부 : 본인부담금은 매월 이용청구서를 받으시고 25일 이내에 어르신 성함으로 계좌이체 부탁드립니다.

♥ 1월 생신을 맞이하신 이순자, 김경자, 최영춘, 김분례 어르신의 생신잔치를 1월 23일에 실시할 예정 입니다.

♥ 1월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)



♣ 노로바이러스(겨울철 식중독 예방하기)

겨울부터 봄까지가 **노로바이러스**로 인한 식중독 의심환자 발생이 가장 많아지는 시기입니다.

특히 11월부터 증가하여 1월과 3월에 특히 많이 발생하는 것으로 나타났습니다.

지금부터 **개인 위생**과 **식품위생** 관리에 **각별한 주의**를 기울여서 식중독을 예방해봅시다.



-20°C
이하



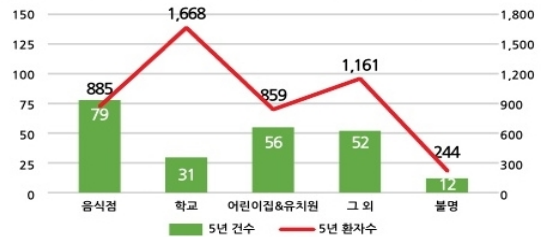
노로바이러스 특징 및 증상

- ☑ 노로바이러스는 오염된 음식물이나 물 등을 통해 섭취할 경우 사람에게 식중독을 일으키는 장관계 바이러스의 일종입니다.
- ☑ 바이러스에 오염된 식품 섭취 후 24~48시간이 지나면 구토, 설사, 복통 등과 같은 식중독 증상을 유발합니다. 특히 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람들은 탈수 증상 등에 유의하여야 합니다.



노로바이러스 발생 현황

* 최근 5년간('16~'20년) 장소별 노로바이러스 식중독 발생 현황



어린이집 등은 밀집된 공간에서의 생활로 직·간접적인 접촉이 많아 식중독 발생이 증가합니다.

노로바이러스 감염 및 전파

오염된 음식섭취로 인한 감염



노로바이러스 식중독 환자의 분변과 구토물, 침, 오염된 손을 통해서도 감염 및 전파



☞ 구토, 설사 등 **노로바이러스** 감염이 의심될 경우 **즉시 의료기관을 방문**해 진료를 받도록 하고, **다른 사람과 직·간접 접촉으로 노로바이러스가 전파되지 않도록 주의**

노로바이러스 예방법



어패류는 수돗물로 세척하고, **중심온도 85°C, 1분 이상 가열**하기



구토물 및 주변을 반드시 **소독**하기



흐르는 물에 비누로 **30초 이상 손 씻기**



채소, 과일은 **깨끗한 물로 세척**하기



구토 또는 설사 증상 시 **조리하지 않기**, 증상이 멈춘 후 **최소 2일은 휴식**하기



표면 소독하기
(문고리, 수도꼭지, 손잡이 등)



활동사진첩



위험할 땐 119
힘겨울 땐 **129**

😊 **2025년 우리사랑 송년행사** 😊



우리사랑 송년회(12. 30)



축하공연(장구춤)



노래자랑(올리 가수왕)



조별 장기자랑(5개조)



직원 장기자랑(십오야 댄스)



풍류 한마당(다함께 춤을)



시상식(5개 부문 12명)



건강 기원 합동세배

😊 **사회적응 프로그램 및 인지·신체·정서기능 유지활동** 😊



튼튼실버레크(외부강사)



실버건강체조(외부강사)



인지음악치료(외부강사)



노래교실(외부강사)



가수공연(한강문화복지회)



요리교실(쿠키 만들기)



회상활동(겨울 이야기)



정서활동(합동 생신잔치)



043.295.8385

친·절·상·담 : 오전 9시~오후 10시

위치: 청주 산남동





2026년도 주간보호 급여비용 산정 안내문

2026년도에 적용될 『장기요양 급여제공기준 및 급여비용 산정방법 등에 관한 고시』 개정 안이 확정되어 아래와 같이 장기요양보험료율 및 수가에 대해 안내합니다.

♣ 등급별 월 한도액

2026. 1. 1 기준

구 분	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	인지지원등급
한도액	2,512,900원	2,331,200원	1,528,200원	1,409,700원	1,208,900원	676,320원

♣ 등급 / 이용시간별 급여비용

1일 기준

구 분	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	인지지원
3~6시간	41,820원	38,720원	35,740원	34,120원	32,490원	32,490원
6~8시간	56,060원	51,930원	47,940원	46,300원	44,650원	44,650원
8~10시간	69,730원	64,590원	59,640원	58,010원	56,360원	56,360원
10~13시간	76,820원	71,160원	65,750원	64,090원	62,460원	56,360원
13시간이상	82,370원	76,310원	70,500원	68,860원	67,240원	56,360원

♣ 등급 / 이용시간별 본인부담금

1일 기준

구 분	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	인지지원
3~6시간	6,273원	5,808원	5,361원	5,118원	4,874원	4,874원
6~8시간	8,409원	7,790원	7,191원	6,945원	6,698원	6,698원
8~10시간	10,460원	9,689원	8,946원	8,702원	8,454원	8,454원
10~13시간	11,523원	10,674원	9,863원	9,614원	9,369원	8,454원
13시간이상	12,009원	11,447원	10,575원	10,329원	10,086원	8,454원

♣ 2026년도 변경된 주요내용

- 2025년도 장기요양보험료율은 동결되었으나 주간보호 **장기요양보험 수가가 2.9% 인상**되어 **본인부담금이 다소 증가**됩니다.
- 식사비**(점심식사+저녁식사)는 **이용일수에 따라 청구**되며 어르신의 신체건강을 위한 영양식단을 공급하기 위해 **청주시급식지원센터**(영양사 작성)에서 제공하는 식단표에 의해 급식을 제공하고 있습니다.
- 기타 궁금하신 내용이나 의문사항이 있으시면 센터로 연락 바랍니다.