

## 성심情 노인복지센터 1월 행사안내문

안녕하십니까? 성심情 노인복지센터입니다.

아래와 같이 1월 행사를 계획하고 있사오니, 참고하시기 바랍니다.

| 날 짜    | 행 사 명                         | 비 고                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1월 06일 | 성심情 헤어숍                       | <p>▶웃놀이<br/>: 신명을 불러일으켜 스트레스를 해소할 수 있도록 준비하였습니다.</p> <p>▶발 마사지<br/>: 어르신들에 대한 모심의 마음을 담아, 건강에 도움을 드리고자 준비하였습니다.</p> <p>▶목욕 (매주 목요일)<br/>: 혈액순환, 피부건강에 도움을 줄 뿐아니라 상쾌함으로 인한 행복감을 느낄 수 있습니다.</p> <p>*센터 상황에 따라 변경될 수 있습니다.</p> |
| 1월 11일 | 생신잔치<br>(김을수 님, 박복순 님, 조명자 님) |                                                                                                                                                                                                                             |
| 1월 14일 | 성심情 영화관<br><7번방의 선물>          |                                                                                                                                                                                                                             |
| 1월 20일 | 성심情 수라간 <만두>                  |                                                                                                                                                                                                                             |
| 1월 23일 | 성심情 한마당 <웃놀이>                 |                                                                                                                                                                                                                             |
| 1월 31일 | 성심情 뷰티데이 <발마사지>               |                                                                                                                                                                                                                             |

늘 성심情 노인복지센터에 무한한 애정과 관심 가져 주심에 감사드립니다.

성심情 노인복지센터

전화 : 043) 266-1477 / 팩스 : 043) 266-1478



# 2023년 1월 프로그램 운영 계획표

| 1주 | 2(월)                                        | 3(화)                                         | 4(수)                                                                                 | 5(목)                                        | 6(금)                                         | 7(토)                                                                                  |
|----|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>탁구공 한줄씩<br>옮기기 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>컵 옮겨쌓기          | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>신발 점수판에<br>던지기                                          | 안위증진/ 목욕<br>인지활동/미술<br>그림그리기<br>(화투)        | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>빨대로 딱지 붙기       | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>전부치기                                                     |
| 오후 | 인지활동/<br>수인지력<br>숨은숫자찾기                     | 인지활동/미술<br>협동화(달력)                           | 사회적응/<br>뉴스따라잡기<br>인지활동/언어<br>특정글자찾기                                                 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>공기돌 옮기기        | 인지활동/<br>주의집중력<br>똑같이 그리기                    | 인지활동/미술<br>창문                                                                         |
| 2주 | 9                                           | 10                                           | 11                                                                                   | 12                                          | 13                                           | 14                                                                                    |
| 오전 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>낚시게임           | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>볼링하기            | 인지활동/언어<br>암호풀기<br>사회적응/<br>생신잔치                                                     | 안위증진/ 목욕<br>인지활동/미술<br>그림그리기<br>(민화)        | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>축구하기            | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>공전달하여<br>바구니에넣기                                          |
| 오후 | 인지활동/<br>주의집중력<br>다른그림찾기                    | 인지활동/<br>시지각력<br>가로세로더하기                     | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>탁구공 꺼내기                                                 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>계란판퍼즐          | 인지활동/미술<br>연탄                                | 인지활동/<br>사고력<br>영화감상<br>(7번방의선물)                                                      |
| 3주 | 16                                          | 17                                           | 18                                                                                   | 19                                          | 20                                           | 21                                                                                    |
| 오전 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>탱탱볼 맞추기        | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>짐볼 굴리기          | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>주사위놀이                                                   | 안위증진/ 목욕<br>인지활동/미술<br>그림그리기<br>(만다라)       | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>접시로 볼풀공<br>전달하기 |  |
| 오후 | 인지활동/<br>공간지각력<br>퍼즐                        | 인지활동/판단력<br>필요한 물건찾기                         | 인지활동/미술<br>세뱃돈 봉투 접기                                                                 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>투호놀이           | 사회적응/<br>요리교실(만두)<br>인지활동/미술<br>세배           |                                                                                       |
| 4주 | 23                                          | 24                                           | 25                                                                                   | 26                                          | 27                                           | 28                                                                                    |
| 오전 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>윷놀이            | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>색판뒤집기           | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>잠자리채로 탁구공<br>받기                                         | 안위증진/ 목욕<br>인지활동/미술<br>그림그리기<br>(명화)        | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>고리던지기           | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>컵으로 탁구공<br>전달하기                                          |
| 오후 | 인지활동/<br>언어<br>따라쓰기                         | 인지활동/<br>주의집중력<br>짝찾기                        | 사회적응/<br>우리동네소식<br>인지활동/계산능력<br>덧셈,뺄셈                                                | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>오재미 바구니에<br>넣기 | 인지활동/<br>시지각력<br>겹쳐진그림<br>분리하기               | 인지활동/<br>분별력<br>범주찾기                                                                  |
| 5주 | 30                                          | 31                                           |                                                                                      |                                             |                                              |                                                                                       |
| 오전 | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>생수병<br>잡아당기기   | 신체활동/<br>힘뇌,치매체조<br>노래와울동<br>휴지함에 탁구공<br>올리기 |  |                                             |                                              |                                                                                       |
| 오후 | 인지활동/<br>수인지력<br>숫자쓰기                       | 안위증진/<br>발마사지<br>인지활동/<br>공간지각력<br>도형회전      |                                                                                      |                                             |                                              |                                                                                       |

\* 센터 상황에 따라 변경  
될 수 있습니다.

성심정  
노인복지센터

# 1월 1일 식단표 (급식공급업체\_그랜드오피스)

| 구분                                | 1월2일(월)                                                                                                                                       | 1월3일(화)                                              | 1월4일(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1월5일(목)                                           | 1월6일(금)                                            | 1월7일(토)                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                              | 떡국                                                                                                                                            | 김치죽                                                  | 어묵탕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 야채죽                                               | 김치전                                                | 누룽지탕                                                                                                                                             |
| 점심                                | 물만두국<br>돈불고기<br>양배추찜/쌈장<br>미나리무생채<br>김치/618kcal                                                                                               | 김치순두부찌개<br>생선까스/타르소스<br>모듬버섯볶음<br>유채나물<br>김치/628kcal | 유부어묵국<br>닭볶음<br>감자채볶음<br>청경채무침<br>김치/622kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 열무된장국<br>코다리조림<br>브로콜리샐러드<br>무채볶음<br>김치/622kcal   | 청국장<br>제육볶음<br>마늘종어묵볶음<br>상추겉절이<br>김치/626kcal      | 황태미역국<br>목은지닭볶음<br>양배추채샐러드<br>조미김<br>김치/622kcal                                                                                                  |
| 오후간식                              | 굴                                                                                                                                             | 요구르트                                                 | 한과                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 홍시                                                | 빵                                                  | 두유                                                                                                                                               |
| 저녁                                | 시래기된장국<br>미트볼데리야키조림<br>콩나물무침<br>배추무침<br>조미김/624kcal                                                                                           | 북어국<br>한식잡채<br>계란찜<br>무우장아찌<br>김치/624kcal            | 아욱된장국<br>돈장조림<br>마카로니샐러드<br>미역줄기볶음<br>김치/622kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 들깨미역국<br>안동찜닭<br>탕평채<br>양념깻잎지<br>김치/630kcal       | 사골우거지국<br>가지미튀김<br>시금치무침<br>고들빼기부추무침<br>김치/622kcal | 시금치된장국<br>카레<br>도토리묵무침<br>숙주맛살무침<br>김치/626kcal                                                                                                   |
|                                   |                                                                                                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| 오전간식                              | 호박죽                                                                                                                                           | 만두국                                                  | 잔치국수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 어묵탕                                               | 누룽지탕                                               | 무우전                                                                                                                                              |
| 점심                                | 두부탕국<br>고추장불고기<br>방풍나물<br>어묵볶음<br>김치/624kcal                                                                                                  | 닭곰탕<br>목은지사태찜<br>고사리들깨볶음<br>얼갈이무침<br>김치/622kcal      | 생신잔치<br>                                                                                                                                                                                                                                                                     | 얼갈이된장국<br>돈찜<br>세발나물묵무침<br>유채무침<br>김치/624kcal     | 육개장<br>순대깻잎볶음<br>무청시래기볶음<br>청경채겉절이<br>김치/630kcal   | 배추된장국<br>한식잡채<br>무채들깨볶음<br>조미김<br>김치/624kcal                                                                                                     |
| 오후간식                              | 사과                                                                                                                                            | 빵                                                    | 요구르트                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 감                                                 | 두유                                                 | 쿠키                                                                                                                                               |
| 저녁                                | 아욱된장국<br>춘천닭갈비<br>우영채조림<br>열무겉절이<br>김치/622kcal                                                                                                | 김치콩나물<br>조기구이<br>파리무우조림<br>조미김<br>김치/618kcal         | 소고기미역국<br>떡갈비야채조림<br>메추리알샐러드<br>숙주미나리무침<br>김치/630kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 물만두국<br>고등어구이<br>포항초무침<br>건파래볶음<br>김치/620kcal     | 유부장국<br>감자닭볶음<br>돈나물초장무침<br>콩나물무침<br>김치/621kcal    | 어묵탕<br>하이라이스<br>새우젓호박볶음<br>열무고추장무침<br>김치/630kcal                                                                                                 |
|                                   |                                                                                                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| 오전간식                              | 어묵탕                                                                                                                                           | 김치전                                                  | 팔죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 만두국                                               | 잔치국수                                               | <div>새해엔<br/>모든소망이<br/>이루세요</div> <div></div> <div>휴원</div> |
| 점심                                | 북어미역국<br>돈불고기<br>도라지볶음<br>유채무침<br>김치/622kcal                                                                                                  | 느타리들깨국<br>간장닭볶음<br>미역줄기볶음<br>양배추찜/쌈장<br>김치/628kcal   | 닭개장<br>오징어야채볶음<br>탕평채<br>배추무침<br>조미김/632kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 시래기장국<br>조기구이<br>무생채<br>방풍나물<br>김치/621kcal        | 사골우거지국<br>김치사태찜<br>감자채볶음<br>시금치무침<br>김치/628kcal    |                                                                                                                                                  |
| 오후간식                              | 빵                                                                                                                                             | 쿠키                                                   | 두유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 떡                                                 | 굴                                                  |                                                                                                                                                  |
| 저녁                                | 김치수제비국<br>생선까스/타르소스<br>마늘종어묵볶음<br>고들빼기부추무침<br>김치/632kcal                                                                                      | 아욱된장국<br>가자미찜<br>브로콜리샐러드<br>된장깻잎지<br>김치/625kcal      | 시금치된장국<br>숙주돈육볶음<br>고사리볶음<br>상추겉절이<br>김치/624kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 북어계란국<br>제육볶음<br>숙주맛살무침<br>청경채사과무침<br>김치/622kcal  | 김치콩나물국<br>안동찜닭<br>파리무우조림<br>양념마늘종<br>김치/622kcal    |                                                                                                                                                  |
|                                   |                                                                                                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| 오전간식                              | 떡국                                                                                                                                            | 만두국                                                  | 어묵탕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 누룽지탕                                              | 김치전                                                | 야채죽                                                                                                                                              |
| 점심                                | 두부탕국<br>돈숙주볶음<br>참치양배추볶음<br>세발나물무침<br>김치/624kcal                                                                                              | 버섯국<br>가자미구이<br>어묵볶음<br>맛살샐러드<br>김치/622kcal          | 청국장<br>닭볶음<br>숙갓두부무침<br>양파된장무침<br>김치/622kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 들깨미역국<br>오삼불고기<br>마카로니샐러드<br>하루나무침<br>김치/630kcal  | 콩나물수제비국<br>춘천닭갈비<br>얼갈이겉절이<br>다시마튀각<br>김치/622kcal  | 육개장<br>짜장<br>콩나물무침<br>느타리양배추무침<br>김치/640kcal                                                                                                     |
| 오후간식                              | 두유                                                                                                                                            | 단감                                                   | 떡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 바나나                                               | 요구르트                                               | 쿠키                                                                                                                                               |
| 저녁                                | 근대된장국<br>데리야끼닭찜<br>계란찜<br>조미김<br>김치/610kcal                                                                                                   | 콩가루배추된장국<br>조기구이<br>도토리묵야채무침<br>무우장아찌<br>김치/616kcal  | 아욱된장국<br>코다리무우조림<br>시래기들깨볶음<br>양념깻잎지<br>김치/632kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 콩나물된장국<br>순대깻잎볶음<br>무건새우조림<br>건파래볶음<br>김치/636kcal | 시금치된장국<br>조기구이<br>가지볶음<br>연두부/양념장<br>김치/610kcal    | 물만두국<br>돈육장조림<br>수제양념마늘종<br>배추겉절이<br>642kcal                                                                                                     |
|                                   |                                                                                                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| 오전간식                              | 누룽지탕                                                                                                                                          | 무우전                                                  | <div>체온을 올리는 식재료</div> <div>1. 부추: 성질이 따뜻하기로 유명한 식재료로 복부의 냉증을 개선 하는데 도움을 준다.</div> <div>2. 모과: 비타민 c를 다량함유하고 있어 면역력에 도움이 된다. 생강과 궁합이 잘 맞아 체온을 올리는기에 도움을 받을 수 있다.</div> <div>3. 단호박: 따뜻한 성질을 가지고 있다. 호흡기질환을 예방하고 면역력 강화에 도움을 준다.</div> <div>4. 쑥: 몸을 따뜻하게 해주어 각종 부인과 질병을 예방해주는 효능이 있다.</div> <div>5. 생강: 체온을 올려주는 대표적인 식재료이다. 살균효과와 항염효과가 있으며 혈액순환을 돕는다.</div> |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| 점심                                | 북어미역국<br>닭볶음<br>세발나물묵무침<br>무생채<br>김치/622kcal                                                                                                  | 아욱된장국<br>마늘돈육볶음<br>방풍나물<br>조미김<br>김치/638kcal         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| 오후간식                              | 떡                                                                                                                                             | 두유                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| 저녁                                | 순두부찌개<br>미트볼고추조림<br>미역줄기볶음<br>치커리유자청무침<br>김치/638kcal                                                                                          | 닭곰탕<br>가자미구이<br>계란찜<br>고춧잎무침<br>김치/632kcal           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| 원산지                               | 김치,고추가루-중국산/ 쌀-국내산/ 소(국거리)-호주산/ 돈육(찜,제육,볶음)-국내산/ 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질<br>두부,콩나물-미국산,중국산 / 절단코다리,가자미,동태포-러시아산 / 자반고등어-국산 / 참조기,오징어채-중국산 / 참치(캔)-원양산 |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |
| * 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. |                                                                                                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                    |                                                                                                                                                  |

\* 위 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될수 있습니다.