좋은이웃, 행복소식

더불어서 행복한 좋은이웃 나눔으로 행복한 좋은이웃

좋은이웃 공지사항

- 3월 2일 대체공휴일 정상 운영합니다.
- 환절기 감기 조심하시기 바랍니다.
- 4월에는 봄소풍 나들이를 갈 예정입니다.

이번달 행사 안내

- 3월 3일 대보름 행사
- 3월 6일 문화의 날
- 3월 13일 요리교실
- 3월 20일 수급자 교육
- 3월 24일 이미용 봉사
- 3월 27일 생신잔치

우행시

우리 어르신들의 행복한 시간

봄 꽃 만들기

결핵협회 검진

기지시박물관[문화의날]

실버 노래 교실

봄꽃 만들기

생신잔치

이달의 생신

- 김O돈 어르신

생신을 진심으로 축하드립니다!

새가족

- 이 O자 어르신

만나서 행복합니다! 환영합니다~

사랑의 손길

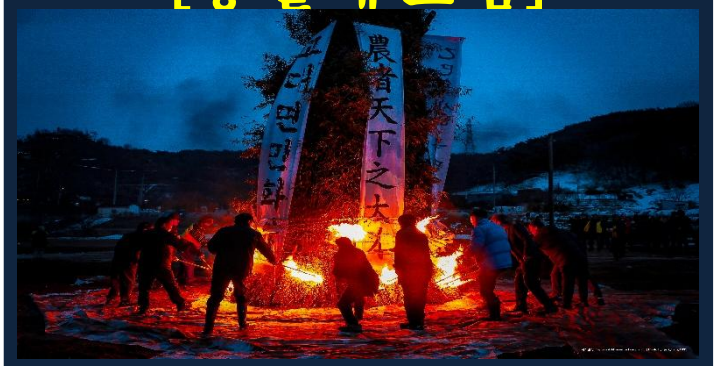
- 임O환 어르신 자
- 전O자 어르신 자
- 전O희 어르신 자
- BHC 합덕점 사장님
- 안희용 요양보호사
- 김숙 사회복지사

소중한 나눔에 감사드립니다!

좋은이웃 좋은 추억

어르신이 행복한 좋은이웃

[정 월 대 보 름]



음력 1월 15일 정월 대보름이 있습니다.
이번에는 3월 3일이지요.
대보름에는 달을 보고 소원을 비는 것이 가장 크지요.한해 농사를 위해 달집을 만들어 태우기도 합니다.
당진시에서 행사를 하니 어르신과 같이 구경가시어도 좋은것 같습니다.

좋은이웃 충남 당진시 합덕읍 합덕시장로 214-4 합덕프라자 2,3층
주간보호 362-1018 방문요양 362 1016 요양원 362 1036

2026년 어르신이 행복한 좋은이웃! 더불어 행복한 좋은이웃! 나눔으로 행복한 좋은이웃!

주간보호 3월 계획표

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
	● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조 ● 신체활동	● 건강체크 ● 뉴스브리핑 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동	● 건강체크 ● 치유의 실 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 노래교실(외부) ● 건강체조	● 건강체크 ● 건강체조(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상	● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 문화의날 ● 다 함께 불러요	● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 색칠활동 ● 전래놀이
8	9	10	11	12	13	14
	● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조(외부) ● 신체활동	● 건강체크 ● 구연동화 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동	● 건강체크 ● 치유의 실 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 노래교실(외부) ● 건강체조	● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상	● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 요리활동 ● 다 함께 불러요	● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 색칠활동 ● 전래놀이
15	16	17	18	19	20	21
	● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조(외부) ● 신체활동	● 건강체크 ● 구연동화 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동	● 건강체크 ● 치유의 실 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 노래교실(외부) ● 건강체조	● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상	● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 수급자교육 ● 다 함께 불러요	● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 색칠활동 ● 전래놀이
22	23	24	25	26	27	28
	● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조(외부) ● 신체활동	● 건강체크 ● 구연동화 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동	● 건강체크 ● 치유의 실 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 노래교실(외부) ● 건강체조	● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상	● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 생신잔치 ● 다 함께 불러요	● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 색칠활동 ● 전래놀이
29	30	31				
	● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조(외부) ● 신체활동	● 건강체크 ● 구연동화 ● 알렉시아, 바디힐더,마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동				

● 일정은 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

2026년 03월 식단표 (좋은이웃온맘터치)

	03월02일(월)	03월03일(화)	03월04일(수)	03월05일(목)	3월06일(금)	03월07일(토)
중식	잡곡밥/계란죽 순두부김칫국 닭가슴살야채볶음 애호박볶음 비트양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 닭개장 돈채팽이볶음 단호박부추전 돈나물유자소스 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 소고기미역국 안동찜닭 유채나물무침 쫄면야채무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 잔치국수 소세지고구마조림 애호박&당근볶음 양배추S/소스 배추김치	잡곡밥/소고기죽 황태미역국 사및무우조림 취나물볶음 파래무우무침 배추김치	잡곡밥/황태죽 홍합무우국 닭고추장조림 궁채양파볶음 양배추김무침 배추김치
오후간식	프로바이오틱	딸기요플레	제철과일	안흥찐빵& 야쿠르트	프로바이오틱	떠먹는요플레
	2026-03-09(월)_	2026-03-10(화)_	2026-03-11(수)_	2026-03-12(목)_	2026-03-13(금)_	2026-03-14(토)_
중식	잡곡밥/들깨죽 연두부미역국 돈육두르치기 고구마범벅 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/단호박죽 멸치계란탕소면 안동찜닭 호박&당근볶음 유자단무지 배추김치	잡곡밥/당근죽 닭가슴살미역국 돈육두르치기 대멸치묵은지찜 비트양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 전라도식황태뭇국 생선까스&타르s 느타리버섯볶음 세발.양파겉절이 배추김치	잡곡밥/닭죽 애호박들깨국 오리훈제야채볶음 메쉬드포테이토 들깨무우볶음 배추김치	잡곡밥/계란죽 물만두계란탕 돈육불고기 도토리묵무침 크레미오이샐러드 배추김치
오후간식	프로바이오틱스	떠먹는요플레	제철과일	흑임자두유	프로바이오틱스	안흥찐빵 &야쿠르트
	03월 16일 (월)	03월 17일 (화)	03월 18일 (수)	03월 19일 (목)	03월 20일 (금)	03월 21일 (토)
중식	잡곡밥/당근죽 계란멸치국수 돈육두르치기 호박&당근볶음 유자단무지 배추김치	잡곡밥/단호박죽 순두부찌개 춘천닭갈비 묵은지전 오이양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/소고기죽 중화풍계란탕 닭가슴살짜장소스 메쉬드포테이토 단무지채무침 배추김치	잡곡밥/닭가슴살죽 만개장 돈버섯불고기 어묵볶음 양배추S/소스 배추김치	무우밥/계란죽 들깨미역국 건새우두부조림 시금치무침 양배추쌈/강된장 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 민물새우매운탕 닭도리탕 고사리볶음 콘코울슬로샐러드 배추김치
오후간식	떠먹는요플레	제철과일	프로바이오틱	순대찜*맛소금	흑임자두유	프로바이오틱
	03월 23일 (월)	03월 24일 (화)	03월 25일 (수)	03월 26일 (목)	03월 27일 (금)	03월 28일 (토)
중식	잡곡밥/들깨죽 멸치잔치국수 건새우무우조림 애호박/당근채볶음 유자단무지 배추김치	잡곡밥/단호박죽 우동국 돈짜장라이스 참치김치 전 단무지무침 배추김치	생신잔치 해물미역국 소고기불고기 한식잡채 세발.양상추S 배추김치	잡곡밥/닭죽 사골시래기국 함박스테이크 봄동겉절이 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 중화풍계란탕 대멸치두부부김치 표고가지볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥/미역죽 북어뭇국 돈두루치기 하루나겉절이 건새우무조림 배추김치
오후간식	떠먹는요플레	떠먹는요플레	이오 & 쿠키	프로바이오틱스	제철과일	흑임자두유
	2026-03-30(월)	2026-03-31(화)				
	잡곡밥/닭가슴살죽 닭가슴살미역국 돈버섯불고기 감자간장조림 양상추S 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 감자고추장국 돈까스/소스 유채나물무침 소면야채무침 배추김치				
	프로바이오틱	복숭아요플레				

위 식단표는 수급사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

원산지	※원산지:쌀,죽-국산/배추김치(배추,고춧가루)-중국산/돈육-국산/계육 (뼈)-국산,(살)-브라질산/ 우육-호주산/누룽지-국산/ 겉절이(배추,얼갈이,봄동)-국산, (고춧가루)-중국산/ 두부,콩비지,콩가루-외국산 /베이컨-외국산/오징어-페루산,오징어젓-중국산/갈치-남아공/명태,동태-러시아/오리,꽃게,낙지,볼락,조기,아귀-중국산/주꾸미-베트남산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)/수산가공품(오징어-중국산)