

2025년 09월 가정통신문

안녕하세요~ 김천행복한노인복지센터에서 인사 드립니다.

여름이 끝난다는 처서가 지났지만 아직 폭염경보는 연일 계속 보도가 되고 있네요
그칠 줄 모르는 더위지만 아침에는 시원한 바람이 조금씩 불어 걷어찼던 이불을 덮게 되는
것을 봅니다.

어르신들 모두 힘든 여름 더위를 무사히 잘 견딘 것 같아 다행스럽고 남은 늦여름 더위도견
강하게 이겨내리라 생각합니다.

들판에는 온통 초록으로 물들고 더운 여름도 거뜰히 이겨낸 벼 이삭이 수옥 올라와 고개를
들고 있습니다.

아직 고온의 날씨가 지속되니 탈수예방을 위하여 갈증이 나지 않아도 물을 마셔서 수분보
충을 하도록 하고, 날씨가 너무 더워 각 가정에서도 에어컨을 켜고 지내시는데 너무 심한온
도차는 감기에 걸릴 수 있으니 감기예방을 위하여 적정온도를 유지하여 주시기 바랍니다
9월에는 어르신들께서 좀 더 편안하고 즐겁게 지내시도록 다양하고 흥미로운 프로그램을준
비하여 모시겠습니다.

감사합니다.

♥ 9월2일부터 매주 화요일, 목요일 온라인체조를 실시합니다.

♥ 건강체크 : 혈압,맥박,체온-매일

♥ 목욕 서비스 : 매주 수요일

♥ 개인활동지원 : 병원동행, 미용실 이용, 재활, 위생 등

♥ 주 3회 인지기능 프로그램, 신체기능 프로그램 제공

5등급 및 인지지원등급 어르신 매일 다양한 인지활동형프로그램 제공

♥ 매월 주제곡을 정하여 반복적으로 불러 가사를 익히고 있습니다.

이번달 주제곡은 "고향역"과 어르신들께서 즐겨 부르시는 "개나리 처녀"입니다.

어르신께서 흥얼거릴 때 함께 불러 주시고 격려도 해주세요~^^*.

어르신들께서 좋아하시는 노래를 추천해 주시면 선정하여 함께 불러보겠습니다.



어르신들과 함께 구미생태 공원에 나들이를 갔는데 예쁜 연꽃도 보며 산책하고 무인카페 체험도 하였습니다.



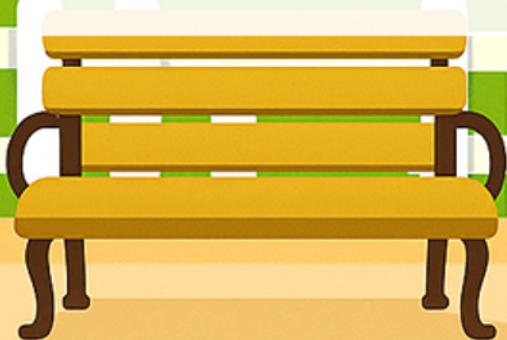
협동화를 만들어 보았습니다.



더운 여름에 메론빙수를 만들어 보았는데 어르신들께서 다양한 색으로 빙수알을 만드니 더 먹음직한 메론 빙수입니다.



꽃과 무당벌레 만들기를 하였습니다.



2025년 09월 식단표

일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
아침	잡곡밥 감자애호박국 코다리조림 동그랑땡전 꼬시래기무침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈장조림 스크램블에그 근대나물 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 너비아니구이 파래자반볶음 썩갓나물 포기김치	잡곡밥 콩나물국밥 우민찌두부조림 미역줄기볶음 오징어젓갈무침 포기김치	잡곡밥 애호박새우젓국 섬산적 멸치고추장볶음 시금치나물무침 포기김치	잡곡밥 소고기배추국 새우살계란찜 오이지무침 브로컬리볶음 포기김치
칼로리	539	550	547	546	639	432
점심	잡곡밥 시금치된장국 소불고기 어묵채소볶음 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 가자미구이 도토리묵무침 취나물볶음 포기김치	잡곡밥 미역국 훈제오리구이 고구마순볶음 노각무침 포기김치	잡곡밥 동태탕 떡갈비조림 감자채볶음 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 홍합살우국 김치닭조림 느타리피망볶음 도라지무침 포기김치	잡곡밥 잔치국수 메밀전병 어숙우영조림 얼갈이겉절이 포기김치
칼로리	533	627	598	612	511	564
저녁	잡곡밥 우동맑은국 돈까스 감자샐러드 오이무침 포기김치	잡곡밥 웅심이국 닭고기굴소스볶음 숙주나물 돌나물*초장 포기김치	잡곡밥 설렁탕 장떡 청모듬무침 참나물무침 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 새송이버섯볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어볶음 호박파파볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 부추전 구이김 포기김치
칼로리	592	596	486	545	548	605
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침	잡곡밥 근대된장국 양미리엿장조림 숙주나물 양상추그린샐러드 포기김치	잡곡밥 소고기당면국 토마토달걀볶음 도라지나물 구이김 포기김치	잡곡밥 김치국 닭고기깨소스무침 잔멸치볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 가자미양념찜 연근전 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 순두부백탕 바삭불고기 명엽채고추장조림 근대나물 포기김치	잡곡밥 홍합탕 닭안심조림 고사리볶음 얼갈이된장무침 포기김치
칼로리	440	570	480	555	509	519
점심	잡곡밥 맑은콩나물국 쭈장불고기 감자조림 상추*쌈장 포기김치	잡곡밥 닭개장 애호박채전 새송이버섯조림 썩갓겉절이 포기김치	잡곡밥 무채국 소고기메추리알조림 어묵잡채 돌나물*초장 포기김치	잡곡밥 미소장국 마파두부볶음 오징어튀김 게맛살겨자채 포기김치	잡곡밥 콩국수 군만두 브로컬리볶음 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 배추된장국 임연소조림 고사리들깨볶음 노각무침 포기김치
칼로리	490	466	648	572	612	526
저녁	잡곡밥 청국장찌개 달걀말이 무나물 마늘장아찌 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 고등어카레구이 어항가지 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥 도토리묵사발 치킨너겟 마늘쫄볶음 배추된장나물 포기김치	잡곡밥 부대찌개 해물완자전 단호박샐러드 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥 팽이장국 닭봉데리아끼구이 청포묵김가루무침 단무지채무침 포기김치	잡곡밥 유부장국 미트볼조림 아스파라거스볶음 숙주나물 포기김치
칼로리	528	499	694	688	576	526
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	잡곡밥 연두부맑은국 함박스테이크조림 마늘쫄볶음 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 소고기로란국 계란말이 취나물볶음 도라지나물 포기김치	잡곡밥 어묵국 베이컨채소볶음 가지나물 무생채 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 임연소조림 호박양파볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥 소고기탕국 섬산적 고사리들깨볶음 물미역초무침 포기김치	잡곡밥 조개살우국 동그랑땡전 파래자반볶음 참나물무침 포기김치
칼로리	544	568	452	500	607	498
점심	잡곡밥 열무된장국 돈육간장볶음 실곤약야채무침 상추*쌈장 포기김치	잡곡밥 유부장국 닭볶음탕 시금치나물 브로컬리*초장 포기김치	잡곡밥 소고기장터국 생선까스*소스 우영채조림 양상추그린샐러드 포기김치	잡곡밥 계란파국 하이라이스 너비아니구이 썩갓겉절이 포기김치	잡곡밥 근대된장국 적어조림 아삭이고추쌈장무침 청경채나물 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 소고기그린빈볶음 연근조림 부추나물 포기김치
칼로리	470	459	769	728	414	545
저녁	잡곡밥 콩나물국 콩치김치조림 콘샐러드 근대나물 포기김치	잡곡밥 고추장찌개 옛날소시지전 고구마순볶음 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 물만두국 돈육메추리알조림 비름나물무침 쌈무 포기김치	잡곡밥 두부김치국 우육청경채굴소스볶음 동부묵김가루무침 오이송송무침 포기김치	잡곡밥 들깨수제비 느타리피망볶음 배추겉절이 포기김치	잡곡밥 팽이맑은국 닭살데리야끼조림 고구마샐러드 시래기들깨지짐 포기김치
칼로리	460	734	631	483	577	722

2025년 09월 식단표

일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 명엽채조림 쪽파김가루무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 조기양념찜 올방개묵*양념장 돌나물겉절이 포기김치	잡곡밥 어묵국 단호박닭찜 깻잎순나물 치커리유자청무침 포기김치	잡곡밥 소고기무국 새우살컬리볶음 연두부*양념장 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 열무된장국 오징어볶음 고사리나물 참나물무침 포기김치	잡곡밥 유부주머니국 고추참치채소볶음 달걀후라이 양배추찜*쌈장 포기김치
칼로리	473	437	476	421	495	558
점심	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 무나물 상추오리엔탈무침 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 두부엿장조림 게맛살겨자채 무알랭이무침 포기김치	잡곡밥 소고기나물비빔밥 느타리된장국 삼치조림 구이김 포기김치	잡곡밥 도토리묵밥 징어까스*타르타르소 알감자조림 열무나물 포기김치	잡곡밥 홍합살무국 닭볶음탕 고사리들깨볶음 도라지생채 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 단호박샐러드 양념깻잎지 포기김치
칼로리	507	536	636	557	489	634
저녁	잡곡밥 아귀탕 너비아니조림 미역줄기볶음 비타장아찌 포기김치	잡곡밥 김치오므라이스 미역국 비엔나소시지볶음 양상추그린샐러드 포기김치	잡곡밥 순대국 해물완자전 궁채나물 오이부추무침 포기김치	잡곡밥 버섯두부국 돈육숙주볶음 느타리피망볶음 시금치나물무침 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 적어조림 연근전 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 맛살볶음 생김구이*간장 마늘종고추장무침 포기김치
칼로리	572	658	564	523	486	564
일자/요일	29(월)	30(화)				
아침	잡곡밥 시래기된장국 고등어조림 두부구이*양념장 비름나물 포기김치	잡곡밥 설렁탕 떡갈비조림 호박전 종상추겉절이 포기김치				
칼로리	532	584				
점심	잡곡밥 해물짬뽕국 닭간장조림 들깨무나물 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 감자채볶음 열무나물 포기김치				
칼로리	456	579				
저녁	잡곡밥 복어채미역국 완자전 공심채절임 브로콜리볶음 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 한입돈까스 마카로니샐러드 시금치나물 포기김치				
칼로리	481	622				

프로그램 운영일정

2025년 09월 / 기본형

김천행복한노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	2 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	3 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 14:00~15:00(60분)	4 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	5 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 짐볼공놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 속담교실 14:00~15:00(60분)	6 기타(전체) 족욕 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
8 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	9 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	10 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 14:00~15:00(60분)	11 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	12 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선배구 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 수학교실 14:00~15:00(60분)	13 기타(전체) 족욕 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
15 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	16 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	17 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 14:00~15:00(60분)	18 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	19 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 짐볼공놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 속담교실 14:00~15:00(60분)	20 기타(전체) 족욕 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
22 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	23 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	24 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 14:00~15:00(60분)	25 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	26 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선배구 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 수학교실 14:00~15:00(60분)	27 기타(전체) 족욕 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
29 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	30 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)				