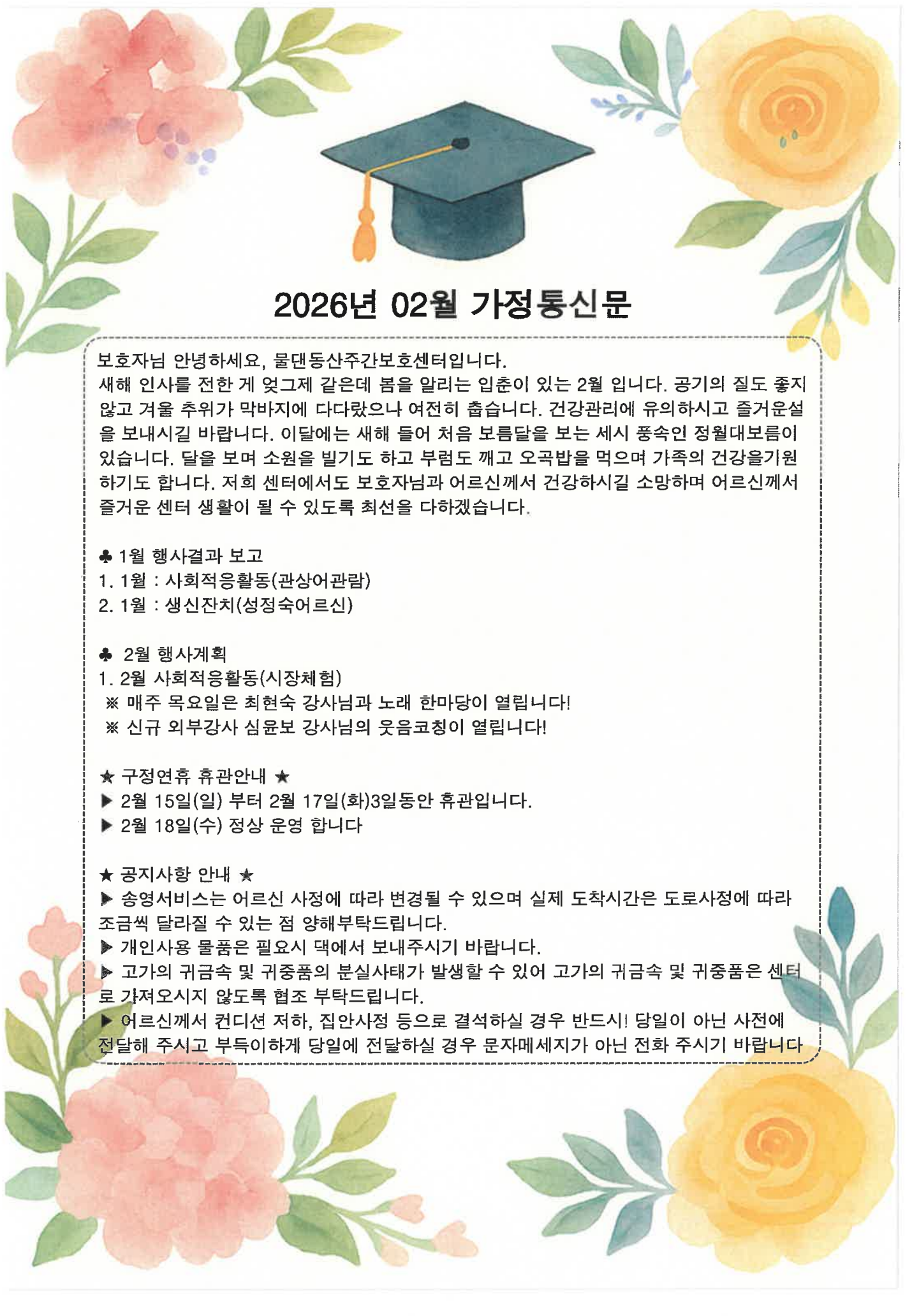




## 2026년 02월 가정통신문

보호자님 안녕하세요, 물댄동산주간보호센터입니다.

새해 인사를 전한 게 엇그제 같은데 봄을 알리는 입춘이 있는 2월 입니다. 공기의 질도 좋지 않고 겨울 추위가 막바지에 다다랐으나 여전히 춥습니다. 건강관리에 유의하시고 즐거운설을 보내시길 바랍니다. 이달에는 새해 들어 처음 보름달을 보는 세시 풍속인 정월대보름이 있습니다. 달을 보며 소원을 빌기도 하고 부럼도 깨고 오곡밥을 먹으며 가족의 건강을기원 하기도 합니다. 저희 센터에서도 보호자님과 어르신께서 건강하시길 소망하며 어르신께서 즐거운 센터 생활이 될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

♣ 1월 행사결과 보고

1. 1월 : 사회적응활동(관상어관람)
2. 1월 : 생신잔치(성정숙어르신)

♣ 2월 행사계획

1. 2월 사회적응활동(시장체험)
  - ※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 열립니다!
  - ※ 신규 외부강사 심윤보 강사님의 웃음코칭이 열립니다!

★ 구정연휴 휴관안내 ★

- ▶ 2월 15일(일) 부터 2월 17일(화)3일동안 휴관입니다.
- ▶ 2월 18일(수) 정상 운영 합니다

★ 공지사항 안내 ★

- ▶ 송영서비스는 어르신 사정에 따라 변경될 수 있으며 실제 도착시간은 도로사정에 따라 조금씩 달라질 수 있는 점 양해부탁드립니다.
- ▶ 개인사용 물품은 필요시 댁에서 보내주시기 바랍니다.
- ▶ 고가의 귀금속 및 귀중품의 분실사태가 발생할 수 있어 고가의 귀금속 및 귀중품은 센터로 가져오시지 않도록 협조 부탁드립니다.
- ▶ 어르신께서 컨디션 저하, 집안사정 등으로 결석하실 경우 반드시! 당일이 아닌 사전에 전달해 주시고 부득이하게 당일에 전달하실 경우 문자메세지가 아닌 전화 주시기 바랍니다



- ▶ 물댄동산과 새롭게 함께 할 어르신들을 언제나 환영합니다.
- ▶ 어르신들의 건강과 관련된 사항이나 기타 전달내용은 사무실로 전화주시면 어르신 케어에 참고하도록 하겠습니다. ☎ 054-532-0274 물댄동산주야간보호센터



보호자님의 따뜻한 마음으로 성정숙어르신의 생신잔치를 진행하였고 어르신께서는 자녀가 준비해 준 생신잔치라며 무척 기뻐하시고, 노래를 부르며 즐거운 시간을 보내셨습니다.



새로 생긴 관상어 관람 장소로 외출하여 어르신들과 함께 다양한 물고기를 관람 하며 어르신들께서 알록달록한 물고기들을 보며 호기심 가득한 표정으로 즐겁게 관람하며 색다른 경험을 하시는 모습이 인상적이었습니다.



외부 노래강사님과과의 노래교실에서는 어르신 모두가 신나게 노래를 부르며 흥겨운 분위기를 만끽하셨습니다. 일부 어르신께서는 음악 소리에 맞춰 자연스럽게 몸을 움직이며 춤추는 모습도 보여주셨고, 즐겁고 활기찬 시간이었습니다.



센터에서는 어르신 한 분 한 분의 하루가 풍성하고 즐거울 수 있도록 다양한 프로그램을 진행하고 있습니다. 음악, 미술, 신체활동, 외부 체험 활동 등을 통해 어르신들께서 서로 소통하고 활동적인 시간을 보내실 수 있도록 돕고 있습니다.

# 식단표

2026년 02월

물댄동산주야간보호센터

| 구분       | 월(02.02)                                           | 화(02.03)                                            | 수(02.04)                                        | 목(02.05)                                      | 금(02.06)                                            | 토(02.07)                                             |
|----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>된장국<br>파리고추닭볶음<br>꼬시래기무침<br>수제장아찌<br>김치     | 잡곡밥<br>미역국<br>계란후라이+약고추<br>장<br>콩나물무침<br>무생채<br>김치  | 잡곡밥<br>미역국<br>잡채<br>수육<br>김치                    | 잡곡밥<br>된장국<br>숯불맛불고기<br>해초무침<br>봄동겉절이<br>김치   | 잡곡밥<br>부대찌개<br>고등어구이<br>콩조림<br>얼무겉절이<br>김치          | 잡곡밥<br>사골감자국<br>짬뽕불고기<br>연근조림<br>오복지무침<br>김치         |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>순두부백탕<br>소세지야채볶음<br>브로콜리초무침<br>청경채겉절이<br>김치 | 기장밥<br>콩가루배추국<br>데리야끼돈감자찜<br>새송이표고조림<br>양념깻잎지<br>김치 | 기장밥<br>미소장국<br>돈까스조림<br>실곤약야채무침<br>수제피클<br>김치   | 기장밥<br>북어무국<br>닭갈비<br>숙주나물<br>시래기멸치조림<br>김치   | 기장밥<br>미역국<br>소고기버섯소스<br>부추겉절이<br>청포묵야채무침<br>김치     | 기장밥<br>된장국<br>베이컨그린빈볶음<br>시금치고추장지짐<br>마카로니콘샐러드<br>김치 |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                             | 새우야채죽                                               | 호박죽                                             | 흑임자죽                                          | 누룽지 죽                                               | 닭야채죽                                                 |
| 오후<br>간식 | 초코파이/요구르트                                          | 크라운산도/주스                                            | 밀크쌀과자/두유                                        | 과일푸딩                                          | 롤리폴리/주스                                             | 누네띠네/두유                                              |
| 구분       | 월(02.09)                                           | 화(02.10)                                            | 수(02.11)                                        | 목(02.12)                                      | 금(02.13)                                            | 토(02.14)                                             |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>황태콩나물국<br>돈불고기<br>도토리묵야채무침<br>마늘쫀무침<br>김치   | 잡곡밥<br>된장국<br>닭볶음탕<br>숙주나물<br>새송이곤약조림<br>김치         | 잡곡밥<br>미역국<br>버섯우불고기<br>무생채<br>한식잡채<br>김치       | 잡곡밥<br>어묵국<br>야채카레<br>유부냉채<br>청경채겉절이<br>김치    | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>두부돈육두투치기<br>부추무침<br>콘샐러드<br>김치     | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>비벼먹는장조림<br>툇무침<br>얼갈이겉절이<br>김치      |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>청국장<br>참치야채볶음<br>미역줄기볶음<br>봄동겉절이<br>김치      | 기장밥<br>유부장국<br>동태무조림<br>호박새우젓볶음<br>얼무겉절이<br>김치      | 기장밥<br>우거지해장국<br>떡갈비조림<br>죽순채감자볶음<br>수제피클<br>김치 | 기장밥<br>된장국<br>돈육야채볶음<br>꼬시래기무침<br>치커리무침<br>김치 | 기장밥<br>다시마채무국<br>데리야끼햄볶음<br>콩나물무침<br>시금치고추장지짐<br>김치 | 기장밥<br>된장국<br>불맛제육볶음<br>새송이야채볶음<br>브로콜리흑임자무침<br>김치   |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                             | 새우야채죽                                               | 검정깨죽                                            | 깻시지죽                                          | 누룽지죽                                                | 콩죽                                                   |
| 오후<br>간식 | 두부와플/요구르트                                          | 화이트하임/두유                                            | 미니도넛/요구르트                                       | 버터링/요구르트                                      | 딸기잼쿠키/두유                                            | 몽쉘/요구르트                                              |