



## 2026년 03월 가정통신문

보호자님 안녕하세요, 물댄동산주간보호센터입니다.

봄기운이 서서히 느껴지는 3월에 접어들며 주간보호센터에도 따스한 햇살과 함께 활기가 더해지고 있습니다. 다만 아침저녁으로 여전히 찬 기운이 남아 있어 일교차가 크게 벌어져 있으므로 어르신들의 건강관리에 각별히 주의가 필요합니다.

특히 환절기에는 면역력이 약해지기 쉬워 감기에 걸릴 위험이 커 센터에서는 실내환기를 규칙적으로 시행하고 따뜻한 차와 충분한 수분섭취를 하고 있습니다. 또한 개인 위생관리와 적절한 복장을 통해 체온유지할 수 있도록 안내드리고 있습니다.

보호자님께서 가정에서 어르신들의 건강상태를 세심히 살펴주시고 기침이나 콧물 등 감기 증상이 나타나면 신속히 알려주시면 감사하겠습니다.

### ♣ 2월 행사결과 보고

#### 1. 2월 생신잔치(장부자어르신)

#### 2. 이미용서비스

※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 하였습니다!

※ 신규 외부강사 심윤보 강사님의 웃음코칭이 하였습니다!

### ♣ 3월 행사계획

#### 1. 3월 사회적응활동(생태박물관)

※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 열립니다!

※ 신규 외부강사 심윤보 강사님의 웃음코칭이 열립니다!

### ★ 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



신규 강사님과 함께 신체 기능 향상을 위한 놀이활동을 실시하였습니다.  
가벼운 스트레칭과 협동 활동을 통해 몸을 충분히 풀어보는 시간을 가졌으며,  
활동 후에는 한층 밝은 표정을 보이셨습니다.



센터 선생님의 손길로 머리를 깔끔하게 정리해 드렸습니다.  
이미용 후 한층 환해진 표정과 함께 자신감 있는 모습을 보이며,  
친구들도 잘 어울린다고 칭찬 이어졌습니다.



보호자님의 후원으로 장부자 어르신만을 위한 특별한 생신잔치를 열어드렸습니다.  
함께 축하 노래를 부르며 따뜻한 축하의 시간을 보냈고, 어르신께서도 환한 미소로 감사의 마음을 전하셨습니다



센터에서는 어르신들이 몸과 마음을 활발하게 움직일 수 있도록 다양한 신체활동, 창의적 프로그램, 감각 자극 활동 등을 진행되고  
즐거움과 건강을 동시에 누릴 수 있도록 구성되어 있습니다.

# 식단표

2026년 03월

물댄동산주야간보호센터

| 구분       | 월(03.02)                                         | 화(03.03)                                       | 수(03.04)                                         | 목(03.05)                                               | 금(03.06)                                                | 토(03.07)                                            |
|----------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>청국장<br>궁중떡볶이<br>무말랭이무침<br>봄동나물<br>김치      | 찰오곡밥<br>냉이된장국<br>돈불고기<br>시래기볶음<br>콩나물무침<br>김치  | 잡곡밥<br>바지락배추국<br>고등어조림<br>숙갓두부무침<br>청경채겉절이<br>김치 | 잡곡밥<br>유부장국<br>부추전<br>어묵야채볶음<br>단무지무침<br>김치            | 잡곡밥<br>콩나물국<br>강원장<br>무생채<br>얼갈이겉절이<br>김치               | 잡곡밥<br>된장국<br>안동찜닭<br>오이무침<br>새우살호박찜<br>김치          |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>우거지해장국<br>참치두부조림<br>새송이야채볶음<br>통무침<br>김치  | 기장밥<br>북어무국<br>부대볶음<br>치커리무침<br>양배추통들깨무침<br>김치 | 기장밥<br>파개장<br>들깨백담갈비<br>연근조림<br>아삭이고추무침<br>김치    | 기장밥<br>다시마무채국<br>동그랑땡난자완스<br>브로콜리참깨무침<br>마늘쫄락교무침<br>김치 | 기장밥<br>미역국<br>돈불고기<br>동부묵김가루무침<br>열무고추장지짐<br>김치         | 기장밥<br>김치국<br>떡갈비조림<br>수제피클<br>숙주나물무침<br>김치         |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                           | 새우야채죽                                          | 소라야채죽                                            | 호박죽                                                    | 흑임자죽                                                    | 소고기야채죽                                              |
| 오후<br>간식 | 다이제썬/요구르트                                        | 보리과자/주스                                        | 후레쉬베리/요구르트                                       | 과일푸딩                                                   | 마가렛트/주스                                                 | 화이트하임/두유                                            |
| 구분       | 월(03.09)                                         | 화(03.10)                                       | 수(03.11)                                         | 목(03.12)                                               | 금(03.13)                                                | 토(03.14)                                            |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>된장국<br>베이컨김치볶음<br>도시락김<br>열무나물<br>김치      | 잡곡밥<br>부대찌개<br>야채계란찜<br>통무침<br>얼갈이겉절이<br>김치    | 잡곡밥<br>미역국<br>소고기버섯소스<br>브로콜리흑임자무침<br>파채무침<br>김치 | 잡곡밥<br>우동장국<br>고사리닭볶음탕<br>도토리묵야채무침<br>숙주나물무침<br>김치     | 잡곡밥<br>된장국<br>마파두부<br>부추무침<br>어묵볶음<br>김치<br>소라야채죽       | 잡곡밥<br>사골감자국<br>돈불고기<br>파리고추조림<br>콩나물무침<br>김치       |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>순두부백탕<br>우민찌감자조림<br>마늘쫄건새우볶음<br>무생채<br>김치 | 기장밥<br>황태무국<br>제육볶음<br>호박볶음<br>콩나물무침<br>김치     | 기장밥<br>된장국<br>파인애플떡갈비조림<br>수제피클<br>청경채나물<br>김치   | 기장밥<br>파개장<br>코다리조림<br>콩자반<br>열무겉절이<br>김치              | 기장밥<br>오징어무국<br>돈까스조림<br>치커리무침<br>양배추샐러드<br>김치<br>새우야채죽 | 기장밥<br>건새우아욱국<br>계란장조림<br>돈민찌양배추볶음<br>실곤약야채무침<br>김치 |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                           | 새우야채죽                                          | 버섯야채죽                                            | 호박죽                                                    | 깨죽                                                      | 누룽지죽                                                |
| 오후<br>간식 | 버터링/요구르트                                         | 오곡롤/주스                                         | 초코파이/요구르트                                        | 뽕또/요구르트                                                | 밀크쌀과자/두유                                                | 후렌치파이/두유                                            |

| 구분       | 월(03.16)                                        | 화(03.17)                                           | 수(03.18)                                       | 목(03.19)                                           | 금(03.20)                                       | 토(03.21)                                          |
|----------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>미소장국<br>돈감자찜<br>해초무침<br>얼갈이겉절이<br>김치     | 잡곡밥<br>감자국<br>파리고추닭볶음탕<br>병아리콩조림<br>무말랭이무침<br>김치   | 잡곡밥<br>미역국<br>계란후라이+비빔장<br>무생채<br>콩나물무침<br>김치  | 잡곡밥<br>사골국<br>제육볶음<br>청포묵무침<br>청경채겉절이<br>김치        | 잡곡밥<br>김치유부국<br>삼치구이<br>돌나물초무침<br>숙주나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>육우떡볶이<br>연근조림<br>얼갈이나물<br>김치        |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>된장국<br>참치김치볶음<br>부추양파무침<br>두부유부버무리<br>김치 | 기장밥<br>어묵국<br>청경채불고기<br>브로콜리흑임자무침<br>호박새우젓볶음<br>김치 | 기장밥<br>비지찌개<br>돈육강정<br>실곤약야채무침<br>수제장아찌<br>김치  | 기장밥<br>된장국<br>닭새송이조림<br>감자채피망볶음<br>얼무겉절이<br>김치     | 기장밥<br>콩가루배추국<br>부대볶음<br>오이무침<br>들깨무나물<br>김치   | 기장밥<br>버섯들깨국<br>돈육두부조림<br>삼색겨자채<br>시금치고추장지짐<br>김치 |
| 오전<br>간식 | 닭아채죽                                            | 새우아채죽                                              | 버섯아채죽                                          | 단호박죽                                               | 흑임자죽                                           | 소고기야채죽                                            |
| 오후<br>간식 | 카스타드/요구르트                                       | 엄마손파이/주스                                           | 미니도넛/요구르트                                      | 유과/요구르트                                            | 아채크래커/주스                                       | 누네피네/두유                                           |
| 구분       | 월(03.23)                                        | 화(03.24)                                           | 수(03.25)                                       | 목(03.26)                                           | 금(03.27)                                       | 토(03.28)                                          |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>된장국<br>숯불맛닭조림<br>도토리묵야채무침<br>깻잎지<br>김치   | 잡곡밥<br>계란파국<br>짜장소스<br>짜사이무침<br>얼갈이겉절이<br>김치       | 잡곡밥<br>된장국<br>동태무조림<br>어묵볶음<br>얼무겉절이<br>김치     | 잡곡밥<br>다시마무채국<br>돈육야채볶음<br>브로콜리참깨무침<br>콩나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>비벼먹는장조림<br>마늘쫄볶음<br>무생채<br>김치    | 잡곡밥<br>청국장<br>제육볶음<br>얼무겉절이<br>숙주나물무침<br>김치       |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>사골국<br>너비아니조림<br>매콤감자조림<br>청경채겉절이<br>김치  | 기장밥<br>미역국<br>불맛제육볶음<br>부추무침<br>콩나물무침<br>김치        | 기장밥<br>파개장<br>두부두루치기<br>파리멸치볶음<br>돌나물초무침<br>김치 | 기장밥<br>우동장국<br>소고기버섯소스<br>탕평채<br>시래기건새우조림<br>김치    | 기장밥<br>우거지해장국<br>야채계란찜<br>김자반<br>근대나물<br>김치    | 기장밥<br>김치유부국<br>닭강정<br>죽순채야채볶음<br>콘샐러드<br>김치      |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                          | 버섯아채죽                                              | 깨죽                                             | 호박죽                                                | 깻시기죽                                           | 흑임자죽                                              |
| 오후<br>간식 | 웨하스/요구르트                                        | 화이트하임/두유                                           | 카카오케익/요구르트                                     | 과일푸딩                                               | 롤리폴리/주스                                        | 쌀과자/두유                                            |
| 구분       | 월(03.30)                                        | 화(03.31)                                           |                                                |                                                    |                                                |                                                   |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>미역국<br>돈불고기<br>수제장아찌<br>콩나물무침<br>김치      | 잡곡밥<br>김치국<br>야채카레<br>오복지무침<br>청경채겉절이<br>김치        |                                                |                                                    |                                                |                                                   |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>된장국<br>닭갈비<br>꼬시래기무침<br>얼갈이나물<br>김치      | 기장밥<br>호박새우젓찌개<br>비엔나푹찐<br>시금치된장지짐<br>모듬콩자반<br>김치  |                                                |                                                    |                                                |                                                   |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                          | 버섯아채죽                                              |                                                |                                                    |                                                |                                                   |
| 오후<br>간식 | 와플/요구르트                                         | 뽕도/요구르트                                            |                                                |                                                    |                                                |                                                   |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

# 프로그램 운영일정

2025년 03월

물댄동산주야간보호센터

| 일요일   | 월요일                                                                                         | 화요일                                               | 수요일                                                                                         | 목요일                                                                                                    | 금요일                                                        | 토요일                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 삼일절 | 2 대체공휴일<br>(3.1절)<br>09:40~10:00<br>노인건강체조<br>10:00~11:00<br>고리던지기<br>14:00~15:00<br>달력 꾸미기 | 3<br>09:40~10:00<br>세라밴드<br>14:00~15:00<br>모자이크   | 4<br>09:40~10:00<br>이동보행훈련<br>10:00~11:00<br>실내 게이트볼 놀이<br>14:00~15:00<br>관련있는것 연결하기        | 5<br>09:40~10:00<br>기본동작훈련<br>10:00~11:00<br>줄에 매달린 과자<br>따먹기<br>13:00~14:00<br>최현숙노래강사님과<br>함께하는 노래교실 | 6<br>14:40~15:00<br>일상생활동작훈련<br>15:00~16:00<br>손마사지        | 7<br>09:40~10:00 산책<br>10:00~11:00 도구를<br>이용해 탁구공<br>옮기기<br>14:00~15:00<br>요리교실     |
| 8     | 9<br>09:40~10:00<br>노인건강체조<br>10:00~11:00<br>뉘시놀이<br>14:00~15:00<br>미로찾기                    | 10<br>09:40~10:00<br>세라밴드<br>14:00~15:00<br>물감놀이  | 11<br>09:40~10:00<br>이동보행훈련<br>10:00~11:00<br>실내 게이트볼 놀이<br>14:00~15:00<br>한글교실             | 12<br>09:40~10:00<br>기본동작훈련<br>10:00~11:00<br>축구놀이<br>13:00~14:00<br>최현숙노래강사님과<br>함께하는 노래교실            | 13<br>14:40~15:00<br>일상생활동작훈련<br>15:00~16:00<br>발 마사지      | 14<br>09:40~10:00<br>산책<br>10:00~11:00<br>풍선배구<br>14:00~15:00 절기<br>회상활동            |
| 15    | 16<br>09:40~10:00<br>노인건강체조<br>10:00~11:00<br>볼링놀이<br>14:00~15:00<br>선긋기                    | 17<br>09:40~10:00<br>세라밴드<br>14:00~15:00<br>색종이접기 | 18<br>09:40~10:00<br>이동보행훈련<br>10:00~11:00<br>실내 게이트볼 놀이<br>14:00~15:00<br>인지워크북            | 19<br>09:40~10:00<br>기본동작훈련<br>10:00~11:00<br>종이컵 쌓기<br>13:00~14:00<br>최현숙노래강사님과<br>함께하는 노래교실          | 20<br>14:40~15:00<br>일상생활동작훈련<br>15:00~16:00<br>얼굴 팩 마사지   | 21<br>09:40~10:00<br>산책<br>10:00~11:00<br>청기백기놀이<br>14:00~15:00<br>회상활동<br>(옛날영화감상) |
| 22    | 23<br>09:40~10:00<br>노인건강체조<br>10:00~11:00<br>오자미 놀이<br>14:00~15:00<br>숫자교실                 | 24<br>09:40~10:00<br>세라밴드<br>14:00~15:00<br>색칠하기  | 25<br>09:40~10:00<br>이동보행훈련<br>10:00~11:00<br>실내 게이트볼 놀이<br>14:00~15:00<br>독서교실<br>(구연동화읽기) | 26<br>09:40~10:00<br>기본동작훈련<br>10:00~11:00<br>투호놀이<br>13:00~14:00<br>최현숙노래강사님과<br>함께하는 노래교실            | 27<br>14:40~15:00<br>일상생활 동작훈<br>련<br>15:00~16:00<br>손 마사지 | 28<br>09:40~10:00<br>산책<br>10:00~11:00<br>윷놀이<br>14:00~15:00<br>회상활동<br>(과거회상하기)    |
| 29    | 30<br>09:40~10:00<br>노인건강체조<br>10:00~11:00<br>고리던지기<br>14:00~15:00<br>미로찾기                  | 31<br>09:40~10:00<br>세라밴드<br>14:00~15:00<br>모자이크  |                                                                                             |                                                                                                        |                                                            |                                                                                     |

