

2026년 09월 가정통신문

안녕하세요, 보호자님. 물댄동산주간보호센터입니다.

풍요로운 가을의 문턱, 9월이 되었습니다. 저희 물댄동산주간보호센터는 어르신들께서 매일 즐겁고 건강하게 생활하실 수 있도록 세심한 돌봄과 다양한 프로그램을 제공하며, 안전하고 편안한 환경에서 행복한 하루를 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

♣ 8월 행사결과 보고

1. 8월 14일 말복특별식
2. 8월 15일 생신잔치
3. 8월 15일 광복절(태극기 만들기)

※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 하였습니다!

※ 매주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭레크레이션 하였습니다!

♣ 9월 행사계획

1. 9월 9일 생신잔치
2. 9월 16일 사회적응 지역축제참가

※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 열립니다!

※ 매주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭 레크레이션이 열립니다!

♣ 추석연휴 휴원일정안내

- 추석연휴 9월 25일(금), 26일(토), 27(일) 3일간 센터 운영하지 않습니다.

- 추석연휴 9월 24일(목)은 정상운영 합니다.

※ 일정에 참고해 주시기 바랍니다.

★ 공지사항 안내 ★

▶ 송영서비스는 어르신 사정에 따라 변경될 수 있으며 실제 도착시간은 도로사정에 따라 조금씩 달라질 수 있는 점 양해부탁드립니다.

▶ 개인사용 물품은 필요시 팩에서 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 황순례 어르신의 생신잔치를 진행하였고 어르신께서는 노래를 부르며 즐거운 시간을 보내셨습니다.



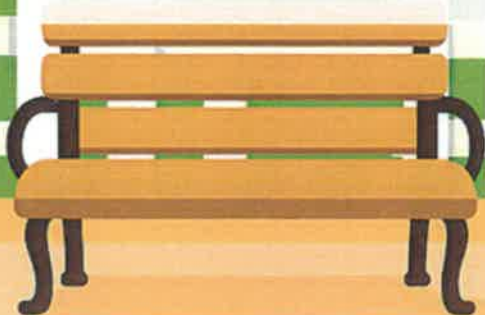
노래교실 강사님과 어르신들이 함께 노래를 따라 부르고 흥겨운 음악에 맞춰 춤을 추며 웃음과 즐거움이 가득한 시간을 보냈습니다.



매주 월요일 마다 레크레이션 강사님께서 지압매트를 사용하여 어르신들께 재미와 걷기 운동을 하면서 혈액 순환을 도움을 주었습니다.



센터에서 다양한 프로그램으로 신문모자 만들기, 풍선놀이, 컵쌓기, 광복절 기념으로 태극기 만들고 나서 광복절 노래들으면서 "대한민국 만세" 큰소리 내며 응원을 하였습니다.



식단표

2026년 09월

물댄동산주아간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 된장국 오징어돈육볶음 연근새송이조림 미역초무침 김치	잡곡밥 콩나물국 마파두부 목이버섯냉채 짜사이무침 김치	잡곡밥 미역국 비벼먹는장조림 무생채 부추적채무침 김치	잡곡밥 사골감자국 고등어조림 청포묵무침 양념깻잎지 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 마늘쫄볶음 청경채겉절이 김치
저녁 식단		기장밥 우거지해장국 미트볼조림 양배추샐러드 수제장아찌 김치	기장밥 우동장국 닭살곤약조림 시래기지짐 롯데무침 김치	기장밥 콩가루배추국 버섯돈불고기 브로콜리초무침 숙주장아찌 김치	기장밥 홍합무국 후랑크야채볶음 실곤약야채무침 얼갈이시저샐러드 김치	기장밥 부대찌개 동그랑땡구이 콩자반 무짜지무침 김치
오전 간식		버섯야채죽	호박죽	흑임자죽	소고기야채죽	닭야채죽
오후 간식		썬포/요구르트	야채크래커/주스	랑그드샤/두유	찰보리빵/요구르트	쿠키/요구르트
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약조림 해초무침 김치	잡곡밥 우동장국 야채카레 단무지무침 치커리무침 김치	잡곡밥 미역국 소불고기 양념깻잎지 콩나물야채무침 김치	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 고구마조림 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 죽순채야채볶음 꼬시래기무침 김치	잡곡밥 계란국 참치야채볶음 호박조림 청경채겉절이 김치
저녁 식단	기장밥 콩나물국 소세지어묵볶음 그린빈볶음 무생채 김치	기장밥 감자양파국 돈채피망볶음 청경채겉절이 오이참깨무침 김치	기장밥 청국장 닭떡볶이 마늘쫄볶음 올방개묵김무침 김치	기장밥 복어두부국 오징어무조림 양배추통들깨무침 부추겉절이 김치	기장밥 홍합무채국 동그랑땡난자완스 감자조림 오이지무침 김치	기장밥 미역국 돈육새송이조림 삼색겨자채 고추장열무지짐 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	단호박죽	소라야채죽	버섯야채죽
오후 간식	웨하스/요구르트	쌀과자/두유	한입카스테라/요구르트	과일푸딩	롤리폴리/주스	곡물쿠키/요구르트
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 사골국 시래기돈불고기 멸치건과류볶음 수제장아찌 김치	잡곡밥 순두부새우젓국 김치닭볶음탕 가지야채볶음 동부묵무침 김치	보리밥 미역국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 콩나물무침 김치	잡곡밥 된장국 너비아니조림 브로콜리초무침 오이무침 김치	잡곡밥 콩나물국 강된장 얼갈이겉절이 무생채 김치	잡곡밥 김치국 육우떡볶이 양배추김가루무침 부추무침 김치
저녁 식단	기장밥 된장국 부대볶음 우영조림 코울슬로 김치	기장밥 미소국 오징어당면볶음 병아리콩조림 무짜지무침 김치	기장밥 어묵국 우민짜감자조림 배추나물 삼색겨자채 김치	기장밥 버섯팽이국 제육볶음 곤약조림 롯데무침 김치	기장밥 고추장찌개 동태조림 어묵볶음 적채쪽파무침 김치	기장밥 된장국 햄감자짜글이 파리조림 콘샐러드 김치
오전 간식	새우야채죽	버섯야채죽	소라야채죽	호박죽	흑임자죽	소고기야채죽
오후 간식	치즈크레페과자/요구르트	딸기쿠키/두유	카스타드/요구르트	보리과자/주스	마가렛트/요구르트	후렌치파이/두유

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 유부곤약조림 도시락김 김치	잡곡밥 다시마채무국 두부조림 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 단무지무침 양장피냉채 김치	잡곡밥 토란국 조기구이 한식잡채 콩나물무침 김치		
저녁 식단	기장밥 오징어짬뽕국 소고기버섯소스 브로콜리초무침 오복지무침 김치	기장밥 하얀파개장 쌈장닭갈비 오이무침 도토리묵무침 김치	기장밥 된장국 돈불고기 모듬버섯볶음 실곤약야채무침 김치	기장밥 미역국 부추전 마늘쫀건새우볶음 락교무침 김치		
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	호박죽		
오후 간식	미니롤케익/요구르 트	크리스피롤/두유	휘낭시에/요구르트	유과/요구르트		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 미역국 돈불고기 숙주나물 양념깻잎지 김치	잡곡밥 우동장국 돈까스조림 수제피클 오이 무침 김치	잡곡밥 된장국 고등어조림 미역줄기볶음 오이무침 김치			
저녁 식단	기장밥 콩나물국 두부두루치기 부추겉절이 버섯야채볶음 김치	기장밥 우거지해장국 참치야채볶음 브로콜리흑임자무침 롯데무침 김치	기장밥 황태무국 돈육감자찜 알새우호박볶음 얼갈이겉절이 김치			
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽			
오후 간식	와플/요구르트	밤만쥬/두유	초코파이/요구르트			

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

프로그램 운영일정

2026년 09월

물댄동산주야간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 노인건강체조 09:40~10:00 모자이크 14:00~15:00	2 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 관련있는것 연결 하기 14:00~15:00	3 노인건강체조 09:40~10:00 줄에 매달린 과자 따먹기 10:00~11:00 최현숙노래강사 님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	4 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	5 노인건강체조 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 요리교실 14:00~15:00
6	7 노인건강체조 09:40~10:00 고리던지기 10:00~11:00 달력 꾸미기 14:00~15:00	8 노인건강체조 09:40~10:00 물감놀이 14:00~15:00	9 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 생신잔치 14:00~15:00	10 노인건강체조 09:40~10:00 축구놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사 님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	11 노인건강체조 14:40~15:00 발 마사지 15:00~16:00	12 노인건강체조 09:40~10:00 풍선배구 10:00~11:00 절기 회상활동 14:00~15:00
13	14 노인건강체조 09:40~10:00 낚시놀이 10:00~11:00 미로찾기 14:00~15:00	15 노인건강체조 09:40~10:00 색종이접기 14:00~15:00(	16 노인건강체조 09:40~10:00 실내게이트볼 놀이 10:00~11:00 인지워크북 14:00~15:00	17 노인건강체조 09:40~10:00 종이컵쌓기 10:00~11:00 최현숙노래강사 님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	18 노인건강체조 14:40~15:00 얼굴팩마사지 15:00~16:00	19 노인건강체조 09:40~10:00 청기백기놀이 10:00~11:00 회상활동 (옛날영화감상) 14:00~15:00
20	21 노인건강체조 09:40~10:00 볼링놀이 10:00~11:00 선긋기 14:00~15:00	22 노인건강체조 09:40~10:00 색칠하기 14:00~15:00	23 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 독서교실 (구연동화읽기) 14:00~15:00	24 추석 노인건강체조 09:40~10:00 윷놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사 님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	25 추석 연휴	26 추석 연휴
27	28 노인건강체조 09:40~10:00 오자미 놀이 10:00~11:00 숫자교실 14:00~15:00	29 노인건강체조 09:40~10:00 한글교실 14:00~15:00	30 노인건강체조 09:40~10:00 축구놀이 10:00~11:00 관련있는것 연결하기 14:00~15:00			

