

2026년 09월 가정통신문

무더운 여름을 지나 선선한 바람과 함께 가을의 문턱에 들어섰습니다. 풍요로운 계절의 따뜻한 햇살처럼, 어르신들의 하루에도 웃음과 행복이 가득하시기를 바랍니다. 청아람노인복지센터도 어르신 한 분 한 분의 소중한 일상에 따뜻한 마음을 더하며 함께하겠습니다.

▶ <어르신 노래자랑> 참가를 하기 위해 반복적 연습을 합니다.

노래자랑 참여를 통해 어르신들이 사회적 고립을 막고 사회 참여로 한 걸음 나아갑니다.

▶ <수급공급프로그램> 어르신들의 수분공급을 위해 동구급식지원센터에서 수분섭취의 중요성에 대해 교육 했습니다.

▶ <조리실 위생검사> 동구급식지원센터에서 조리실 위생검사 및 위생교육을 진행 하였습니다.

▶ "극단 달과 함께 걷다" 공연팀과 함께 <모두가 꽃이야> 라는 주제로 연극활동 프로젝트를 진행하고 있습니다.

표정연습, 발걸음 연습, 목소리 연습등 모든 것이 낯설지만 낯선만큼 설렘도 가득합니다

▶ <폭염 시 행동요령>

- 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.(건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)

- 무더위에는 카페인 들어간 음료나 주류는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.

- 여름철 오후 2시에서 오후 5시 사이는 가장 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.

- 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.
(행정안전부 재난대비 국민행동요령)

<<9월 주요 행사>>

▶ 9월 1일(화) : 매월 안전점검 시작

(공기청정기, 소화기점검, 미세먼지점검, 시설감염예방, 화재예방
환기관리, 소독 점검)

- ▶ 9월 4일(화) : <어르신 노래자랑> 출품 영상제작
- ▶ 9월 14일(월) : 이미용 서비스
- ▶ 9월 16일(수) : 생신잔치 및 온사랑 공연단
- ▶ 9월 18일(금) : 신서 성당 봉성체
- ▶ 9월 23일(수) : 추석명절행사
- ▶ 9월 25일(금) : 추석명절 휴원
- ▶ 목욕 서비스: 매주 화요일

◆ 외부 맞춤 프로그램 일정

- ▶ 힘 나는 체육관 : 월 4회, 매주 월요일
- ▶ 오르프 리듬 인지 : 월 4회, 매주 화요일
- ▶ 손끝 미술 놀이 : 월 4회, 매주 목요일
- ▶ 청춘 마실 체조 : 월 4회, 매주 금요일
- ▶ 고고 장구 : 토요일 격주
- ▶ 종이 접기, 하모니카 연주 공연

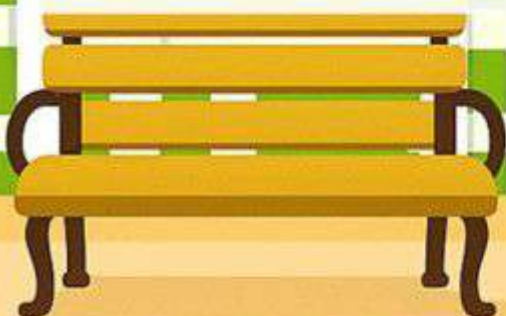
- ▶ "모두가 꽃이야" : 매주 금요일 : 극 놀이

<<안내>>

▶ 본인 부담금 입금 안내
매달 15일 까지 어르신 성함으로 입금
국민 은행 896701-00-094560

▶ 본인 부담금외 의료비 등
대구 은행 50812-811161-5

▶ 밴드와 블로그 활동 시 닉네임 설정방법
예시: 심청이(심학규어르신딸)



-도로 사정에 의해 등,하원 시간이 소폭 변동이 될 수 있음



예술누림 맞춤프로그램



수분섭취프로젝트 수분교육



동구급식소 위생검사



8월생신잔치
박만호어르신 김영자 어르신

식단표

2026년 09월

청아람노인복지센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심식단			잡곡밥 된장국 오징어돈육볶음 연근새송이조림 미역초무침 김치 소라야채죽 (680kcal)	잡곡밥 콩나물국 마파두부 묵이버섯냉채 짜사이무침 김치 깨죽 (712kcal)	잡곡밥 미역국 비버먹는장조림 무생채 부추적채무침 김치 흑임자죽 (673kcal)	잡곡밥 사골감자국 고등어조림 청포묵무침 양념햇잎지 김치 새우야채죽 (656kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 마늘종볶음 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (652kcal)
저녁식단			기장밥 우거지해장국 미트볼조림 양배추샐러드 수제장아찌 김치 버섯야채죽 (695kcal)	기장밥 우동장국 닭살곤약조림 시래기지짐 통무침 김치 호박죽 (654kcal)	기장밥 콩가루배추국 버섯돈불고기 브로콜리초무침 숙주장아찌 김치 소고기야채죽 (644kcal)	기장밥 홍합무국 후랑크야채볶음 실곤약야채무침 얼갈이시저샐러드 김치 소라야채죽 (695kcal)	기장밥 부대찌개 동그랑땡구이 콩자반 무판지무침 김치 닭야채죽 (671kcal)
오후간식			뽕또/요구르트	야채크래커/주스	랑그드샤/두유	찰보리빵/요구르트	쿠키/요구르트
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심식단		잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약조림 해초무침 김치 소고기야채죽 (667kcal)	잡곡밥 우동장국 야채카레 단무지무침 치커리무침 김치 소라야채죽 (710kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 양념햇잎지 콩나물야채무침 김치 새우야채죽 (693kcal)	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 고구마조림 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (688kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 죽순채야채볶음 꼬시래기무침 김치 소라야채죽 (645kcal)	잡곡밥 계란국 참치야채볶음 호박조림 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (662kcal)
저녁식단		기장밥 콩나물국 소세지어묵볶음 그린빈볶음 무생채 김치 새우야채죽 (684kcal)	기장밥 감자양파국 돈채피망볶음 청경채겉절이 오이참깨무침 김치 버섯야채죽 (674kcal)	기장밥 청국장 닭덕볶이 마늘종볶음 출방개묵김무침 김치 호박죽 (671kcal)	기장밥 복어두부국 오징어무조림 양배추통들깨무침 부추겉절이 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 홍합무채국 동그랑땡난자완스 감자조림 오이지무침 김치 새우야채죽 (687kcal)	기장밥 미역국 돈육새송이조림 삼색겨자채 고추장얼무지짐 김치 닭야채죽 (675kcal)
오후간식		웨하스/요구르트	쌀과자/두유	한입카스테라/요구르트	과일푸딩	롤리플러/주스	곡물쿠키/요구르트

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심식단		잡곡밥 사골국 시래기돈불고기 멸치견과류볶음 수제장아찌 김치 닭야채죽 (680kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 김치닭볶음탕 가지야채볶음 동부묵무침 김치 깨죽 (685kcal)	보리밥 미역국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 콩나물무침 김치 소라야채죽 (725kcal)	잡곡밥 된장국 너비아니조림 브로콜리초무침 오이무침 김치 흑임자죽 (675kcal)	잡곡밥 콩나물국 강된장 얼갈이겉절이 무생채 김치 새우야채죽 (703kcal)	잡곡밥 김치국 육우떡볶이 양배추김가루무침 부추무침 김치 버섯야채죽 (659kcal)
저녁식단		기장밥 된장국 부대볶음 우영조림 코흘슬로 김치 새우야채죽 (646kcal)	기장밥 미소국 오징어당면볶음 병아리콩조림 무편지무침 김치 버섯야채죽 (671kcal)	기장밥 어묵국 우민지감자조림 배추나물 삼색겨자채 김치 호박죽 (684kcal)	기장밥 버섯팽이국 제육볶음 곤약조림 톳무침 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 고추장찌개 동태조림 어묵볶음 적채쪽파무침 김치 소라야채죽 (682kcal)	기장밥 된장국 햄감자자글이 파리조림 콘샐러드 김치 닭야채죽 (680kcal)
오후간식		치즈크레페과자/요구르트	딸기쿠키/두유	카스타드/요구르트	보리과자/주스	마가렛트/요구르트	후렌치파이/두유
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심식단		잡곡밥 된장국 제육볶음 유부곤약조림 도시락김 김치 소고기야채죽 (637kcal)	잡곡밥 다시마채무국 두부조림 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치 소라야채죽 (677kcal)	잡곡밥 계란국 짜장소스 단무지무침 양장피냉채 김치 깨죽 (710kcal)	잡곡밥 토란국 조기구이 한식잡채 콩나물무침 김치 흑임자죽 (722kcal)		잡곡밥 청국장 갈비맛불고기 미역줄기볶음 양파장아찌 김치 버섯야채죽 (683kcal)
저녁식단		기장밥 오징어짬뽕국 소고기버섯소스 브로콜리초무침 오복지무침 김치 새우야채죽 (701kcal)	기장밥 하얀파개장 쌈장닭갈비 오이무침 도토리묵무침 김치 버섯야채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 돈불고기 모듬버섯볶음 실곤약야채무침 김치 호박죽 (683kcal)	기장밥 미역국 닭강정 마늘쫀건새우볶음 락교무침 김치 소고기야채죽 (735kcal)		기장밥 어묵국 베이컨김치볶음 청포묵무침 무생채 김치 닭야채죽 (714kcal)
오후간식		미니롤케익/요구르트	크리스피롤/두유	휘낭시에/요구르트	유과/요구르트		과일주당

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심식단		잡곡밥 미역국 돈불고기 숙주나물 양념깻잎지 김치 소고기야채죽 (682kcal)	잡곡밥 우동장국 돈까스조림 수제피클 근대나물 김치 소라야채죽 (705kcal)	잡곡밥 된장국 고등어조림 미역줄기볶음 오이무침 김치 깨죽 (657kcal)			
저녁식단		기장밥 콩나물국 두부두루치기 부추겉절이 버섯야채볶음 김치 새우야채죽 (629kcal)	기장밥 우거지해장국 참치야채볶음 브로콜리흑임자무침 통무침 김치 버섯야채죽 (673kcal)	기장밥 황태무국 돈육감자찜 알새우호박볶음 얼갈이겉절이 김치 호박죽 (648kcal)			
오후간식		와플/요구르트	밤만쥬/두유	초코파이/요구르트			

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

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 간략형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 ; (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(웃놀이-인지) 13:20~14:20 오르프리듬인지(맞춤-인지) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	2 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 종이 접기(인지) 13:30~14:30 뉴스로 이야기 나누기(사회적응) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	3 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 손끝미술놀이(맞춤-인지) 13:30~14:30 공활동(네모칸 점령 대작전-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	4 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 통합미술(만들기(달력)-인지) 13:30~14:30 청춘마실체조(맞춤-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	5 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 소도구활동(투호 던지기-신체) 13:20~14:20 인지업 고고장구(맞춤-인지) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)
6 10:30~11:30 색칠하기(민화-인지) 13:30~14:30 공활동(공놀이-신체)	7 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 집중(컵속으로-인지) 13:20~14:20 힘나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	8 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(웃놀이-인지) 13:20~14:20 오르프리듬인지(맞춤-인지) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	9 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 워크북(슬러그를 찾기-인지) 13:30~14:30 자기소개하기(사회적응) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	10 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 손끝미술놀이(맞춤-인지) 13:30~14:30 공활동(뚜껑꿇꿇-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	11 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 통합미술(인지) 13:30~14:30 청춘마실체조(맞춤-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	12 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 소도구 활동(수건담 쌓기, 철판인-신체) 13:30~14:30 음악(그시절 그 노래-인지) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)
13	14 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 집중(컵탑블렌지-인지) 13:20~14:20 힘나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	15 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(웃놀이-인지) 13:20~14:20 오르프리듬인지(맞춤-인지) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	16 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 워크북(숫자대로 칠하기-인지) 13:30~14:30 생신 잔치(가족지지) 14:40~15:40 예술공연(여가)	17 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 손끝미술놀이(맞춤-인지) 13:30~14:30 컵활동(종이컵뜨개질-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	18 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 통합미술(인지) 13:30~14:30 청춘마실체조(맞춤-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	19 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 나의 고향소개하기 (사회적응) 13:20~14:20 인지업 고고장구(맞춤-인지) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)
20 10:30~11:30 색칠하기(인지) 13:30~14:30 컵활동(종이컵 쌓기-신체)	21 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 집중(탁구공 옮기기-인지) 13:20~14:20 힘나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	22 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(웃놀이-인지) 13:20~14:20 오르프리듬인지(맞춤-인지) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	23 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 통합미술(만들기-인지) 13:30~14:30 명절 전 부치기(사회적응) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	24 추석 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 손끝미술놀이(맞춤-인지) 13:30~14:30 소도구활동(전부치기-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)	25 추석	26 추석 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 소도구활동(민속놀이 3종-신체) 13:30~14:30 음악(그시절 그 노래-인지) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련)

27	28 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활활동작훈련) 10:30~11:30 집중(패트병 옮기기-인지) 13:20~14:20 힘나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활활동작훈련)	29 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(오피스-인지) 13:30~14:30 소도구활동(물명 게임-신체) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활활동작훈련)	30 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활활동작훈련) 10:30~11:30 수개념(집게 수 놀이-인지) 13:30~14:30 청아란선생님칭찬하기(사회적응) 14:50~15:30 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활활동작훈련)			
----	---	--	--	--	--	--