



2026년 01월 가정통신문

2026년 새해를 맞아 울산정주간보호센터 복귀점 가족 여러분의 건강과 행복을 진심으로 기원합니다.

지난 한 해 베풀어주신 따뜻한 마음에 깊이 감사드리며,

새해에는 풍요와 평안이 가득하길 바랍니다.

새해 **복** 많이 받으세요!!

실내 마스크 착용 자율화에 따라 의무적으로 착용하지 않아도 되나,

최근 코로나 북상으로 인하여 갑자기 증상이 있으신 분들께서는 기관으로 연락주시고,

마스크 착용을 부탁드립니다.

1월 프로그램 일정표, 석단표 첨부하여 알려드립니다.

12월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메시지로(MMS) 보내드립니다.

현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★1월 프로그램 & 행사 일정★

- 월요일 오전 - 도구체조
- 화요일 오전 - 난타장구
- 수요일 오후 - 시니어뇌볼력
- 목요일 오전 - 행복한 노래교실
- 금요일 오후 - 실버레크레이션(웃음치료)

•7일(수) 오전 : 온누리 기 치유 봉사단

•10일(토) 오전 : 미소봉사단 공연

•10일(토) 오전 : **생신잔치**

대상자 : **김창규어르신, 최순여어르신**

가족참여프로그램 (자체프로그램)

•15일(수) 오후 : 신체기능평가 (상대 헬스케어)

•17일(토) 오전 : 찾아가는 동물원

•19일(월) 오후 : 이미용봉사(울산이미용전문학원)

•24일(토) 오후 : 요리프로그램(김밥만들기)

•매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.

•기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

•2026년 인상된 등급별 수가 요급표를 12월 30일자로 카카오톡 발송해드렸습니다.

•공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.

(1월 1일 **석식 미제공**)

식단표

2026년 01월

울산정주간보호센터복구점

구분					목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심 식단					떡국 조기구이 매추리알곤약조 림 오이소박이 배추김치 (651kcal)	혼합잡곡밥 곰국 해물김치전 도토리묵&양념장 아삭고추양파무 침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 땅콩닭강정 옛날소시지전 얼갈이된장무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단						혼합잡곡밥 북어국 삼치구이 연두부&양념장 다시마채무침 배추김치 (761kcal)	
오전 간식					옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물 김치
오후 간식					마가렛 &비피더스	절편&식혜	방울토마토

구분	일(01.04)	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심 식단		혼합잡곡밥 들깨시락국 순대야채볶음 마카로니샐러드 꼬시래기무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 얼큰어묵국 콩나물볼고기 골뱅이 소면무침 상추겉절이 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 콩나물비빔밥 열무된장국 오징어젓갈무침 김구이&양념장 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 가지소불고기 야채계란말이 양배추새우살볶음 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 묵은지콩치조림 치킨너겟&허니소스 브로컬리&초장 배추김치 (761kcal)	생선밥상(팔밥) 혼합미역국 버섯소불고기 잡채 고구마전 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 만두국 가자미무조림 두부구이 깻잎순나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 미트볼야채볶음 파리멸치볶음 고추장마늘쫄무침 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 알탕 대패무조림 미역줄기볶음 고사리들깨나물 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 임연수구이 콘샐러드 숙주나물무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 애호박전 열무나물 배추김치 (761kcal)	
오전 간식		야채계란죽 /물김치	크래미죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리 /물김치	참치야채죽 /물김치	옥수수죽/물김치
오후 간식		카스타드 &요구르트	굴	고창찰보리빵	과일푸딩	백설기&두유	마가렛트 &비피더스

구분	일(01.11)	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심 식단		<u>혼합잡곡밥</u> <u>시금치무채국</u> <u>삼겹살파리고추</u> <u>볶음</u> <u>고구마맛탕</u> <u>야채쌈</u> <u>배추김치</u> (664kcal)	<u>혼합잡곡밥</u> <u>감자수제비국</u> <u>비빔만두</u> <u>새송이버섯볶음</u> <u>숙주나물무침</u> <u>배추김치</u> (551kcal)	<u><특식먹는날></u> <u>아귀탕</u> <u>매콤돼지갈비찜</u> <u>해물볶음우동</u> <u>동초겉절이</u> <u>배추김치</u> (675kcal)	<u>혼합잡곡밥</u> <u>참치김치찌개</u> <u>탕평채</u> <u>동그랑땡전&케찹</u> <u>얼갈이된장무침</u> <u>배추김치</u> (570kcal)	<u>혼합잡곡밥</u> <u>소고기무국</u> <u>고등어시래기조</u> <u>림</u> <u>간장계란장</u> <u>치커리양파무침</u> <u>배추김치</u> (761kcal)	<u>혼합잡곡밥</u> <u>건새우아욱국</u> <u>표고소불고기</u> <u>양배추쌈&쌈장</u> <u>부추양파무침</u> <u>배추김치</u> (590kcal)
저녁 식단		<u>혼합잡곡밥</u> <u>닭개장</u> <u>물파래초무침</u> <u>야채계란말이</u> <u>참나물무침</u> <u>배추김치</u> (664kcal)	<u>혼합잡곡밥</u> <u>맑은콩나물국</u> <u>메란어묵볶이</u> <u>다시마채무침</u> <u>열무나물</u> <u>배추김치</u> (551kcal)	<u>혼합잡곡밥</u> <u>순두부백탕</u> <u>콩치구이</u> <u>시금치나물</u> <u>파리고추찜</u> <u>배추김치</u> (675kcal)	<u>혼합잡곡밥</u> <u>새알미역국</u> <u>훈천달갈비</u> <u>부들어묵조림</u> <u>오이양파무침</u> <u>배추김치</u> (570kcal)	<u>혼합잡곡밥</u> <u>야채된장찌개</u> <u>오리불고기</u> <u>부추양파무침</u> <u>햇잎*쌈무</u> <u>배추김치</u> (761kcal)	
오전 간식		<u>크래미죽/물김치</u>	<u>표고버섯죽</u> /물김치	<u>녹두죽/물김치</u>	<u>흑임자죽/물김치</u>	<u>고구마죽/물김치</u>	<u>새우살죽/물김치</u>
오후 간식		<u>초코파이</u> & <u>흰우유</u>	<u>크라운산도</u> & <u>프로바이오틱스</u>	<u>향도그&케찹</u>	<u>미니꿀호떡</u> & <u>과일주스</u>	<u>요플레</u>	<u>영양갱&두유</u>

구분	일(01.18)	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심 식단		혼합잡곡밥 팽이된장국 카레라이스 새우튀김&칠리소스 무생채 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 근대 무국 묵은지 닭볶음탕 아몬드 멸치볶음 숙주나물무침 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 계란야채국 짜장면 탕수육 슬림단무지 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 숙주우채불고기 우렁살야채무침 건새우마늘쫄무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 근대 무국 미니돈까스&케찹 스크램블에그 도라지무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 명태전 메추리알조림 브로컬리&초장 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 어묵탕 임연수양념조림 진미채볶음 가지나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 갈치구이 꽃맛살샐러드 콩나물무침 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 제육볶음 치커리양파무침 야채쌈&쌈장 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 조랭이미역국 코다리강정 우엉채조림 치커리유자청무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 모듬버섯전골 삼치무조림 감자채볶음 김자반 배추김치 (761kcal)	
오전 간식		<u>소고기야채죽</u> /물김치	단호박죽/물김치	<u>야채계란죽</u> /물김치	녹두죽/물김치	<u>크래미죽</u> /물김치	<u>참치야채죽</u> /물김치
오후 간식		<u>초코파이</u> & <u>흰우유</u>	방울 토마토	<u>곡물강정</u> & <u>검은콩두유</u>	요플레	과일푸딩	몽셀통통

구분	일(01.25)	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심 식단		혼합잡곡밥 맑은콩나물국 청경채소불고기 매콤알감자조림 얼갈이된장무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 미소된장국 하이라이스 등심돈까스*돈까스 소스 토마토치커리무침 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 잔치국수 바삭불고기 배추전&양념장 상추겉절이 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 감자탕 궁중떡볶이 단호박찜 콩나물무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 닭고추장구이 떡갈비데리볶음 청경채무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵국 감자전*양념장 애호박나물 숙주나물무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 열무된장국 갈치무조림 실곤약무침 무생채 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 돈육김치볶음 온두부&양념장 도라지무침 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 동태탕 우채우영볶음 고구마샐러드 도시락김 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리아채찜 치커리양파무침 깻잎&쌈무 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 고등어묵은지조림 <u>야채계란찜</u> <u>깨순나물</u> 배추김치 (761kcal)	
오전 간식		<u>야채계란죽</u> /물김치	<u>표고버섯죽</u> /물김치	옥수수죽/물김치	흑임자죽/물김치	고구마죽/물김치	<u>새우살죽</u> /물김치
오후 간식		<u>카스타드</u> &요구르트	오렌지	<u>오예스</u> & <u>비타민두유</u>	요플레	<u>초코파이</u> & <u>흰우유</u>	방울토마토

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

프로그램 운영일정

2026년 01월 / 기본형

울산정주간보호센터북구점

(외) : 외부강사 (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신청 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램-2026년 새해 14:00~15:00(60분) 사회(전체) 낙상예방교육 15:20~15:50(30분)	2 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 인지프로그램-새해 관련 속담 10:30~11:30(60분) 인사(전체) 실버레크레이션 14:00~15:00(60분)(외) 인사(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	3 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 미술수업-새해리스만들기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체놀이-풍선 배트민턴 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
4	5 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램-추억의 가요 : 마포중점 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 미술수업-색종이사과작기 15:30~16:00(30분)	6 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 신체계측 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인사(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	7 신체(전체) 건강체조(세라밴드) 10:00~10:30(30분) 기타(전체) 봉사활동-기 치유봉사단 10:30~11:30(60분)(자) 인사(전체) 인지프로그램-동화구연 : 선녀와 나뭇꾼 1 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 인사(전체) 인지활동지-종이칠교 15:30~16:00(30분)	8 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램-옛날 물건과 오늘날물건 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 인지활동지-미로찾기 15:30~16:00(30분)	9 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 인지프로그램-풍속화가 : 김홍도 10:30~11:30(60분) 인사(전체) 실버레크레이션 14:00~15:00(60분)(외) 인사(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	10 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 가족(전체) 생신 잔치:최순여님, 김창규님 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 봉사활동-미소봉사단 10:30~11:30(60분)(자) 인사(전체) 시니어노블럭 14:00~15:00(60분)(외) 인사(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
11	12 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램-추억의 인물 : 신성일 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 미술수업-종이접기 15:30~16:00(30분)	13 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램-올바른 재uell용 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인사(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	14 신체(전체) 건강체조(세라밴드) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 시니어노블럭 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램-동화구연 : 선녀와 나뭇꾼 2 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 인사(전체) 인지활동지-숨은그림찾기 15:30~16:00(30분)	15 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 상해 스마트 헬스케어 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 인지활동지-지오보드 15:30~16:00(30분)	16 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 인지프로그램-재난안전 : 금연과 절주 10:30~11:30(60분) 인사(전체) 실버레크레이션 14:00~15:00(60분)(외) 인사(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	17 사회(전체) 찾아가는 동물원 10:00~10:30(30분)(외) 인사(전체) 미술수업-복조리만들기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체놀이-미니포켓볼 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

18	<p>19 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 봉사활동-이미용봉사 14:00~15:00(60분)(자) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타 15:30~16:00(30분)</p>	<p>20 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 인재(전체) 인지프로그램: 추억의 가요 : 짝사랑 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인재(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)</p>	<p>21 신체(전체) 건강체조(세라밴드) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 인재(전체) 인지프로그램: 동화구연 : 사윗감을 찾아 나선 쥐 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 인재(전체) 인지활동지-계산퍼즐 15:30~16:00(30분)</p>	<p>22 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인재(전체) 인지프로그램: 제철음식 : 꼬막 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 인지활동지-빙고게임 15:30~16:00(30분)</p>	<p>23 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 인지프로그램: 민요 : 지역별 아리랑 10:30~11:30(60분) 인재(전체) 실버레크레이션 14:00~15:00(60분)(외) 인재(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)</p>	<p>24 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 신체놀이-볼물공모자꾸미기 10:30~11:30(60분) 인재(전체) 요리프로그램-김밥만들기 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)</p>
25	<p>26 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인재(전체) 인지프로그램: 제철음식 : 명태 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조-접시 15:30~16:00(30분)</p>	<p>27 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 인재(전체) 인지프로그램: 민속놀이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인재(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)</p>	<p>28 신체(전체) 건강체조(세라밴드) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 인재(전체) 인지프로그램: 팔죽할멈과 호랑이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 인재(전체) 인지활동지-페턴만들기 15:30~16:00(30분)</p>	<p>29 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인재(전체) 인지프로그램: 1월탄생화 : 수선화 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 인지활동지-도트컬러링 15:30~16:00(30분)</p>	<p>30 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 인지프로그램: 이삿날 : 손 없는 날 10:30~11:30(60분) 인재(전체) 실버레크레이션 14:00~15:00(60분)(외) 인재(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)</p>	<p>31 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 인재(전체) 미술수업-하트프레임작품만들기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체놀이-킹후크롤렛복불복게임 14:00~15:00(60분) 인재(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)</p>