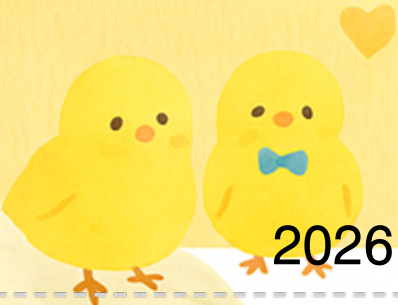




2026년 03월 가정통신문

안녕하세요 ‘ㅡ’~광명제일데이케어센터입니다.

조금씩 해가 길어지며 차가운 바람 속에서 따스한 햇살이 느껴지는 3월이 다가왔습니다. 3월에는 아이들이 새학기를 맞이 하듯 어르신께서도 계절의 변화를 느끼시며 추운 겨울 움추렸던 몸이 깨어나는 힘찬 변화를 보여주고 계십니다! 따뜻한 계절의 변화를 기다리고 계신 어르신들과 활기찬 3월을 보내기 위해 즐겁게 소통하며 추억을 만들겠습니다.

♥ 센터 주요 일정 안내 ♥

- 2026년 3월 02일(월) 대체공휴일(센터 정상 운영)
- 2026년 3월 03일(화) 정월대보름 행사
- 2026년 3월 06일(금) 어르신 생신잔치(오명숙 어르신 1분)
- 2026년 3월 19일(목) 광명시 급식지원센터 교육(달걀 꾸미기)
- 2026년 3월 24일(화) 광명시종합복지관 어르신 손마사지 봉사단
- 2026년 3월 26일(목) 천동소리공연(장구)

* 상기 일정은 센터 일정에 따라 변경이 될 수 있습니다.

● 03월 02일(월) 대체공휴일 센터 정상 운영합니다. 다만, 어르신 출석 인원이 적으면 차량 이용 시간 오전/오후가 달라질 수 있습니다. 해당되는 각 가정에 개별안내 드리겠습니다.

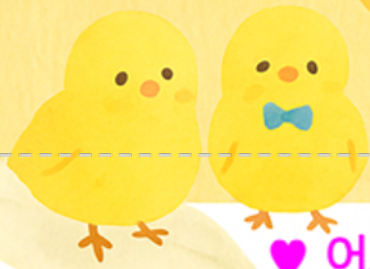
● 매달 송영 시간이 조금씩 변동될 수 있어 송영 시간 확인 부탁드립니다, 송영 시간을 꼭 지켜주세요! 한 가정에서 한 분만 늦어도 뒤에 많은 어르신들과 보호자들께서 기다리시게 됩니다. 또한, 실시간 교통상황에 따라 예정된 송영 시간 전후로 5-10분씩 차이가 날 수 있으니 이점 양해 부탁드립니다, 송영과 관련하여 (지각/결석 등) 변동 사항이 있으실 경우 센터장에게 사전에 연락 부탁드립니다!

● 주야간보호센터(데이케어센터)는 노인장기요양보험공단 홈페이지에서 매월 6일부터 10일까지 어르신 이용 금액 청구를 진행할 수 있습니다. 따라서, 이용명세서는 이용한 달의 익월(다음달) 10일 전/후로 발송되는 점 참고부탁드립니다!

● 2026년 02월 명세서는 03월 10일(전/후)에 발송 예정입니다.

계좌번호 : 우리은행/광명제일데이케어센터/ 1005004849491 이용료는 매월 변동 되오니 금액 확인 후 꼭! 이용 어르신의 성함으로 입금 부탁드립니다.





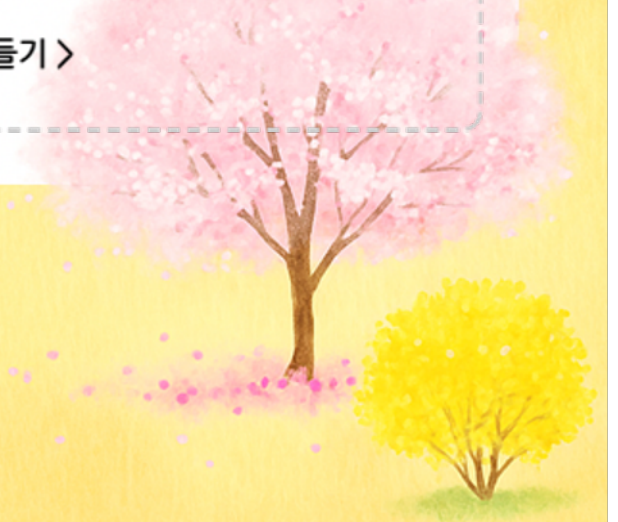
♥ 어르신 2월 프로그램 활동 ♥



< 2월 18일(수) 설날 인사 >



< 2월 18일(수) 만두 만들기 >



식단표

2026년 03월

광명제일데이케어센터

구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 춘천닭갈비 삼색겨자채 모듬쌈*쌈장 백김치 (595kcal)	오곡밥 근대된장국 돈육두루치기 더덕무침 상추겉절이 배추김치 (574kcal)	영양닭죽 백미밥1/2 메밀전병 오이고추된장무침 깍두기 (690kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 고등어구이 시래기된장지짐 재래김구이 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 미역국 돈목살양파볶음 부추겉절이 양배추쌈*우렁쌈장 배추김치 (718kcal)	잡곡밥 유채된장국 가자미카레구이 실곤약샐러드 얼갈이겉절이 깍두기 (596kcal)
저녁 식단	백미밥 육개장 조기구이 가지볶음 세발나물무침 배추김치 (585kcal)	백미밥 떡만둣국 해물김치전 총알버섯조림 미나리숙주나물 깍두기 (648kcal)	백미밥 대구지리탕 돈민찌두부조림 미역줄기볶음 돌나물초무침 배추김치 (556kcal)	백미밥 썩갠어묵국 오리주물럭 봄동겉절이 다시마쌈*초장 깍두기 (548kcal)	백미밥 콩가루우거지국 코다리조림 단호박샐러드 고들빼기무침 배추김치 (737kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	감귤	찐고구마*보리차	현미튀밥	딸기	찰보리빵	누룽지쌀과자
구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단	잡곡밥 순살감자탕 순대부추찜 미역줄기볶음 꽃고추된장무침 깍두기 (627kcal)	잡곡밥 참치고추장찌개 떡갈비채소조림 과일샐러드 곤드레나물무침 배추김치 (698kcal)	잡곡밥 우거지된장국 탕수육*소스 목이버섯냉채 단무지무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 냉이된장국 돼지갈비찜 감자채볶음 양념겉잎지 배추김치 (637kcal)	취나물밥*달래장 들깨미역국 코다리조림 재래김구이 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 홍합살맑은국 돈삼겹보쌈 비빔막국수 모듬쌈*쌈장 배추김치 (758kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 닭볶음탕 채소튀김 콩나물무침 백김치 (703kcal)	백미밥 들깨무헛국 삼치구이 실곤약채소무침 알마늘장아찌 배추김치 (560kcal)	백미밥 건새우아욱국 순살아귀찜 단호박튀김 청포묵김가루무침 배추김치 (576kcal)	백미밥 콩나물국 낙지채소볶음 그린샐러드*흑임자 소스 들기름묵은지볶음 깍두기 (557kcal)	백미밥 시금치된장국 돈사채김치찜 온두부*양념장 참나물오리엔탈무침 깍두기 (665kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	토마토슬라이스	물만두*초간장	구운달걀*보리차	사과	보리설기*동글레차	호박죽

구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단	잡곡밥 해물짬뽕국 생선까스*타르소스 콩나물잡채 검정콩자반 배추김치 (782kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 순살연어구이 골뱅이소면 단무지부추무침 배추김치 (739kcal)	잡곡밥 미역국 순살닭갈비 단호박샐러드 파리고추찜 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 순두부찌개 파채떡갈비구이 파래무무침 유채나물 배추김치 (590kcal)	콩나물밥*양념장 사골우거짓국 채소달걀찜 꼬막채소무침 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 갈비탕 애호박채전 미나리초무침 고사리들깨나물 배추김치 (584kcal)
저녁 식단	백미밥 시래기된장국 제육볶음 감자채볶음 세발나물무침 배추김치 (597kcal)	백미밥 버섯전골 오리불고기 명엽채볶음 양배추찜*쌈장 배추김치 (572kcal)	백미밥 달걀파국 임연수구이 브로콜리개소스무침 쪽파무생채 배추김치 (627kcal)	백미밥 소고기뭇국 주꾸미순대볶음 감자에그샐러드 청포묵무침 백김치 (700kcal)	백미밥 봄동된장국 소불고기당면볶음 달래오이생채 병아리콩조림 깍두기 (675kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	키위	증편*보리차	저당양갱	오렌지	브로콜리스프	참쌀유과
구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단	잡곡밥 들깨부추국 삼치레몬구이 어항가지볶음 비트무생채 배추김치 (550kcal)	봄나물비빔밥*양념 장 연포탕 달걀후라이 메밀묵*양념장 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 우거지된장국 훈제오리구이 해파리냉채 치커리상추무침 배추김치 (502kcal)	잡곡밥 소고기미역국 봄동전 꼬막채소무침 궁채장아찌 깍두기 (595kcal)	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 미역줄기볶음 미나리무생채 깍두기 (562kcal)
저녁 식단	백미밥 바지락미역국 돈육콩나물불고기 천사채샐러드 상추겉절이 백김치 (585kcal)	백미밥 콩가루썩국 묵은지찜닭 오미산적꼬지 봄동시저샐러드 깍두기 (737kcal)	백미밥 순두부찌개 임연수구이 표고버섯조림 브로콜리숙회*초장 배추김치 (638kcal)	백미밥 황태해장국 영양찜닭 도라지오이무침 시래기된장나물 배추김치 (579kcal)	백미밥 육개장 고추잡채*꽃빵 양송이볶음 그린샐러드*참깨소 스 백김치 (659kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	토마토슬라이스	콩설기*보리차	밤만주	딸기	김부각	약밥
구분	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단	잡곡밥 뼈없는감자탕 생선까스*타르소스 치커리토마토무침 양파장아찌 배추김치 (733kcal)	잡곡밥 동태탕 채소달걀찜 시래기지짐 두릅초회 배추김치 (535kcal)				
저녁 식단	백미밥 미역국 돈삼겹수육 고들빼기무침 모듬쌈*두부쌈장 배추김치 (668kcal)	백미밥 순대국 메밀전병 부추양파무침 풋고추*쌈장 깍두기 (639kcal)				
오전 간식	플레인요거트	무가당두유				
오후 간식	바나나	쌀과자				

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

♥ 2026년 광명제일데이케어센터 3월 프로그램 ♥

시간	3/2(월)	3/3(화)	3/4(수)	3/5(목)	3/6(금)	3/7(토)
10:30~11:30	신체프로그램	정월대보름 행사	♥생신잔치♥ 신체프로그램	경칩 신체프로그램	신체프로그램	인지프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/종이접기)	자유활동시간 (TV/미술활동)	자유활동시간 (TV/필사)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/보드게임)	자유활동시간 (TV/보드게임)
14:30~14:40	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련
14:40~15:00	종교활동					신체프로그램
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	트니 인지 (외부강사)	실버도구제조 (외부강사)	인지프로그램	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	3/9(월)	3/10(화)	3/11(수)	3/12(목)	3/13(금)	3/14(토)
10:30~11:30	신체프로그램	신체프로그램	신체프로그램	신체프로그램	신체프로그램	인지프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/종이접기)	자유활동시간 (TV/미술활동)	자유활동시간 (TV/필사)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/보드게임)	자유활동시간 (TV/보드게임)
14:30~14:40	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련
14:40~15:00	종교활동					신체프로그램
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	트니 인지 (외부강사)	실버도구제조 (외부강사)	미술활동	웃음치료 (외부강사)	
시간	3/16(월)	3/17(화)	3/18(수)	3/19(목)	3/20(금)	3/21(토)
10:30~11:30	신체프로그램	신체프로그램	신체프로그램	신체프로그램	춘분 신체프로그램	인지프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/종이접기)	자유활동시간 (TV/미술활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	급식지원센터교육 (어르신교육)	자유활동시간 (TV/보드게임)	자유활동시간 (TV/보드게임)
14:30~14:40	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련
14:40~15:00	종교활동					신체프로그램
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	트니 인지 (외부강사)	실버도구제조 (외부강사)	종이접기활동	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	3/23(월)	3/24(화)	3/25(수)	3/26(목)	3/27(금)	3/28(토)
10:30~11:30	신체프로그램	신체프로그램	신체프로그램	천동소리공연	신체프로그램	인지프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/종이접기)	자유활동시간/봉사 (손마사지)	(TV/필사)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/보드게임)	자유활동시간 (TV/보드게임)
14:30~14:40	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련	기능회복훈련
14:40~15:00	종교활동					신체프로그램
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	트니 인지 (외부강사)	실버도구제조 (외부강사)	인지프로그램	웃음치료 (외부강사)	
시간	3/30(월)	3/31(화)				
10:30~11:30	신체프로그램	신체프로그램				
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/종이접기)	자유활동시간 (TV/미술활동)				
14:30~14:40	기능회복훈련	기능회복훈련				
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	트니 인지 (외부강사)				

* 자유활동시간에는 Tv(뉴스-세상살아가는이야기)와 주1회 필사, 종이접기, 얼굴마사지팩, 보드게임, 미술활동 진행하며 주1회 시간을 가짐.

* 외부강사 및 센터 내부 일정에 따라 상기 일정 변동 될 수 있습니다.