

2025년 8월 가정통신문

안녕하세요, 휴가가 본격적으로 시작되는 8월입니다. 지구 온난화로 인하여 무더운 날씨가 이어지고 있습니다. 실내,외 온도 차로 인해 냉방병과 관련한 건강에 유의하시고, 행복한 일상이 되시길 바랍니다. 실버웨이복지법인 직원 일동은 어르신들을 가족처럼 섬기는 마음으로 사랑하며 공경하겠습니다.

■ 8월 <음악 공연> 안내

- 하모니카, 우크렐레 공연 : 2025년 8월 13일(수) 13시~14시
- 시니어 연주단 : 2025년 8월 22일(수) 13시~14시

■ 7월 프로그램 활동



7월 생신잔치



아로마 족욕



놀이치료 프로그램



소리꽃 프로그램

앞으로도 다양한 프로그램과
보다 더 좋은 서비스를 위해 노력하겠습니다.

일일 생활 시간표

	월	화	수	목	금	토
08:00~09:00	"오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작"					
09:00~09:30	오전 송영 서비스 "뚝뚝뚝뚝 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착"					
09:30~10:00	오전 간식 영양 한가득! 죽을 드시며 서로 인사해요					
10:00~10:30	건강체크 · 출석체크 & 체조 · 목욕서비스 "오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작"					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	도봉체육회 (실버체조)	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램
12:00~13:00	점심 식사 식사 도움, 투약 관리, 구강 관리					
13:00~14:00	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료	오침/휴식시간 죽육&물리치료
14:00~15:00	세상뉴스 (사회적응)	가요트로트 (외부강사)	놀이치료 (차체프로그램)	소리꽃 (유직테라피)	웃음치료 (외부강사)	놀이치료 (차체프로그램)
15:00~15:30	오후 간식			목욕서비스	오후 간식	
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	신체 활동형 프로그램	신체 활동형 프로그램	신체 활동형 프로그램	신체 활동형 프로그램	신체 활동형 프로그램
16:30~17:00	손씻기 · 저녁 식사 식사 도움, 투약 관리, 구강 관리					
17:00~18:00	1차 · 2차 송영 서비스					

- ♣ 인지 활동형 프로그램 : 수준별 인지 book, 그림그리기, 종이접기, 색칠하기 등이 수시로 진행됩니다.
- ♣ 신체 활동형 프로그램 : 율놀이, 투호, 젠가, 게이트볼, 보드게임 등이 수시로 진행됩니다.
- ♣ 지역사회연계 프로그램 : 박준뷰티랩 이미지서비스(월1회), 악기 공연(월1회), 시니어연주단 공연이 진행됩니다.
- ♣ 상기 프로그램 일정은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

8월 식단표

영양사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜					1	2
간식					새우어채죽	버섯어채죽
점심					잡곡밥	잡곡밥
					묵사발	미역국
					우렁잡탕	돈불고기-10
					방어리움열치조림	우렁조림
					포시래기무침	미나리무생채
					왕새우튀김-9	해초샐러드
열량					801	765
간식					계란밥/자	양파오징어/두유
저녁					기장밥/소고기어채죽	기장밥/닭어채죽
					돌매배죽	된장국
					닭볶음탕-15	후랑크볶음-10
					그린빈볶음	통물계양돼지무침
					백묵어냉채	고들빼기무침
					전병	매콤감자조림
열량					794	744
날짜	4	5	6	7	8	9
간식	소고기어채죽	소고기어채죽	새우어채죽	매죽	소고기어채죽	버섯어채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치두부국	된장국	미역국	유부장국	콩나물냉국	백김치잡자탕-10
	돈육짜장소스-10	아재게한밥-1	고추장비빔밥+계란후라이-1	고등어조림-7	닭볶음탕-15	너비어니조림-10
	미역줄기볶음	양파조림-4	열무겉절이	오이쌈장무침	우무죽어채무침	포시래기무침
	단무지무침	열갈이나물	무생채	당근래	열갈이겉절이	청경채겉절이
	해파리냉채	소세지어채볶음	보아보랑도침	고추튀김	연근조림	물단호박찜
열량	812	780	809	729	756	749
간식	미니팬케이크/두유	김과일/요거트	참봉어빵/주스	과일/요물레	바나나치즈빵/두유	수박
저녁	기장밥/새우어채죽	기장밥/버섯어채죽	기장밥/호박죽	기장밥/소고기어채죽	기장밥/새우어채죽	기장밥/닭어채죽
	어묵국	매추장국	바지락무국	된장국	비지찌개	전세우시금치국
	오돈불고기-10,17	제육볶음-10	우육잡자조림-16	두부두부치기	돈육강정-10	돈불고기-10
	천사채후르츠샐러드	부추겉절이	견과류볶음	어묵볶음	시래기열치조림	오이쌈장무침
	오이지무침	콩나물무침	실근약어채무침	숙주나물	치커리무침	돌매배나물
	삼색전	연두부+양념장	야늘볶음	브로콜리조무침	꽃무말랭이무침	콩조림
열량	785	765	756	755	780	750
날짜	11	12	13	14	15	16
간식	닭어채죽	매죽	소고기어채죽	복합죽	새우어채죽	버섯어채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	돌매배죽	미역국	미소장국	오이냉국	된장국
	참치어채볶음	매추두부-10	버섯우동고기-16	하이라이스	통대무조림	돈감자탕-10
	미나리무침	야늘콩감자조림	숙주나물무침	오이지무침	실근약어채무침	우무죽무침
	도시락김	오복지무침	한식잡채-10	열갈이나물	콩나물무침	치커리무침
	연근양파조림-4	계란말이-1	오징어젓무무침	가래아게-15	견과류열치볶음	백볶이
열량	761	780	767	810	795	750
간식	고구마치즈빵/자	김과일/요거트	떡/자	과일/요물레	유과/자	구운도넛/두유
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	새물국	유부장국	된장국	시래기해장국	형국장	다시마채무국
	돈육무조림-10	닭살피고조림-15	김치돈육볶음-10	비비먹는강조림-1,10	불맛돈불고기-10	부대볶음-10
	꽃무침	양배추호박볶음	브로콜리복합죽	청포묵무침	두반장가지볶음	토란콩채볶음
	열갈이겉절이	오이쌈장무침	청경채겉절이	열무겉절이	부추겉절이	양배추라볶
	숙순채볶음	햇알지	참채소+양장	어묵볶이	열대과일샐러드	단호박찜떡
열량	785	765	792	753	774	776