

6월 주요일정표

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	아침차량운행 및 건강상태 확인					
10:00~10:30	아침을 열며 (현실요법 / 활력증후 및 건강상태의 확인과 아침운동)					
10:30~11:00	오전간식(영양죽 제공)					
11:00~12:00	터링	민요교실	전래동화 통합활동	음악치료	미술치료	보드게임
12:00~13:30	점심식사 / 개인위생관리(양치)					
13:30~14:30	서예	교구/블럭	인지체조	신체활동	실버체조	14:00~15:00 인지/신체 프로그램
14:30~15:30	인지워크북	생활체육	인지워크북	색종이접기	인지워크북	
15:30~16:00	오후간식(유제품, 빵, 제철과일 등)					
16:00~16:40	보행훈련	기능회복	보행훈련	기능회복 (개인위생관리)	보행훈련	오후 송영 (신정동, 신월동) 16:20 차량출발
16:40~16:50	하루를 마무리 하며 (현실요법)					
16:50~17:30	휴식 / 오후차량운행 (1차 16:50~17:10)					
17:30~18:30	저녁식사 & 개인위생관리 / 오후차량운행 (2차 17:20~18:00)					미운영
18:30~19:00	내몸두드리기	콩고르기	실뽀기	퍼즐	색칠하기	
19:00~20:00	야간차량운행 (1차 19:00 출발, 2차 19:40 출발)					
	시청각 교실					
20:00~21:00	야간차량운행 (3차 20:00 출발)					



※ 6월 주요일정

날 짜	요 일	내 용
6월 3일	수요일	전국동시지방선거일 휴무
6월 5일	금요일	생신 잔치
6월 11일, 12일	목, 금요일	카페 나들이
6월 13일	토요일	토요 운영
6월 15일, 18일	월, 목요일	카페 나들이
6월 27일	토요일	토요 운영

* 생신잔치에 가족의 축하편지를 낭독해 드리고 있습니다. 생신을 맞이한 어르신인 보호자께서는 추후 개별 연락드리오니 협조 부탁드립니다.

1. 6월 토요 운영일 안내

토요운영일은 **6월 13일(둘째주), 6월 27일(넷째주)** 이오니 참고하여 주시기 바랍니다.
6월 6일(첫째주), 6월 20일(셋째주)는 휴관입니다.
 6월 운영일수는 평일 21일, 토요일 2일, 총 23일입니다.

2. 6월 휴무일 안내

6월 3일(수)은 전국동시지방선거일로 센터 휴무임을 안내드립니다.
 이용에 참고 부탁드립니다, 소중한 한 표 행사하시기 바랍니다. 감사합니다.

3. 센터 내부 도배·장판 공사로 인한 8월 토요운영일 변경

보다 쾌적하고 안전한 환경 조성을 위해 센터 내부 도배·장판 공사가 진행될 예정임을 안내드립니다. 공사 기간은 **8월 1일(토) ~ 8월 8일(토)**까지이며, 그로 인해 토요운영일은 **8월 22일(토), 8월 29일(토)**로 변경됩니다. 너른 양해 부탁드립니다.

4. 6월 소규모 카페나들이 안내

4.1 일시: **6월 11일(목), 12일(금), 15일(월), 18일(목) 13:30~16:00, 총 4회기**

4.2 장소: 강서, 구로지역 인근 카페 (사전답사 후 결정예정)

4.3 규모: 1회기당 어르신 7명, 직원 4명, 사회복지무원 2명 (13명 참여)

안전하고 즐거운 나들이가 되도록 준비하겠습니다.

나들이 참여 날짜가 확정되면 보호자님께 개별 연락드릴 예정이오니, 나들이 당일 어르신께서 시원하고 편안한 복장으로 참여하실 수 있도록 협조 부탁드립니다.

5. 무더운 여름, 건강한 여름나기 안내

무더운 여름철, 작은 건강관리 습관이 시원하고 안전한 여름을 만듭니다.

건강한 여름나기를 위한 생활수칙을 첨부하오니 참고하시어 시원한 여름 보내시기 바랍니다.



6. 차량 업무용 전화

업무폰1. 010-5376-8762 / 업무폰2. 010-9193-8762

한빛데이케어센터 : 02-2698-9977 / 박해경 팀장 010-9000-1651

2026년 5월 주요활동



생신잔치



어버이날 행사 (큰절)



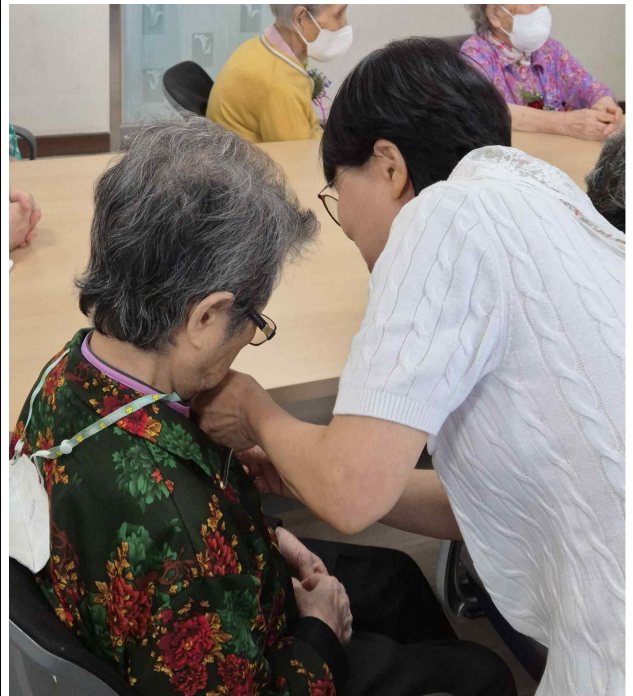
안녕하세요.
한빛데이케어센터입니다.
어제 생일행사때 보호자님의
편지를 읽어드리고 난 이후
어르신의 답례영상입니다.
따뜻한 마음 보내주셔서
감사합니다^^

오전 11:56

안녕하세요 생신잔치도
준비해주시고 따뜻한
마음으로 돌보아주셔서
언제나 감사드립니다🍷
데이케어센터가 보호자에게는
큰 힘이 됩니다.

오전 11:59

보호자의 답례문자



어버이날 행사 (카네이션 달아드리기))





어버이날 행사 (보호자 감사영상 시청)



어르신 성함이 적힌 예쁜 머그컵 선물



식중독 예방교육



생활체육 프로그램



어르신 협동 작품



※ 어르신 송영 시간 안내

26년 6월	이름	오전	오후
1	강♥희	08 : 40	17 : 05
2	공♥자	09 : 30	20 : 30
3	권♥순	08 : 30	19 : 15
4	김♥수	08 : 07	20 : 15
5	김♥남	08 : 13	20 : 05
6	김♥림	09 : 20	20 : 20
7	김♥선	08 : 43	19 : 25
8	김♥희	08 : 20	19 : 05
9	김♥순	08 : 17	17 : 00
10	김♥자	08 : 12	16 : 55
11	문♥순	08 : 40	17 : 10
12	민♥기	09 : 15	17 : 35
13	서♥식	09 : 00	19 : 20
14	성♥음	09 : 25	17 : 40
15	손♥세	08 : 07	19 : 20
16	신♥균	08 : 23	19 : 02
17	우♥순	09 : 25	17 : 55
18	이♥순A	08 : 10	20 : 10
19	이♥순B	08 : 48	17 : 48 19 : 30
20	이♥연	08 : 53	19 : 35
21	임♥구	08 : 30	17 : 25
22	장♥임	08 : 35	-
23	장♥웅	09 : 15	19 : 50
24	홍♥자	08 : 20	20 : 25



1.1 6월 중식 식단표(★는 식사만족도 조사결과를 반영한 식단입니다.)

1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)생신행사	6(토)
잡곡밥(국내산) 아욱된장국 갈치조림 청포묵무침 콩나물무침 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 순두부찌개 돈불고기 숙주나물 상추겉절이 배추김치(국내산)	지방선거	비빔밥(국내산) 맑은콩나물국 계란후라이 도라지/고사리나물 콩나물무침 배추김치(국내산)	쌀밥 소고기미역국 소불고기 모듬전 새우젓애호박볶음 배추김치(국내산)	현충일
725Kcal	735Kcal		690Kcal	730kcal	
8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토) 운영
수수밥(국내산) 얼갈이배추국 닭감자조림 참나물무침 가지나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 썩갠어묵탕 삼치무조림 메추리알장조림 구이김 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 근대된장국 보쌈 애호박볶음 상추/쌈장 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 참치김치찌개 어묵야채볶음 표고버섯볶음 깻잎지 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 소고기무국 야채계란찜 시금치무침 두부조림 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 떡만두국 소고기채야채볶음 감자크로켓 오이무침 배추김치(국내산)
775 Kcal	785 Kcal	765 Kcal	695 Kcal	735 kcal	717 Kcal
15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
흑미밥(국내산) 시래기찌개 제육볶음 어묵조림 콩나물무침 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) ★김치콩나물국 고등어조림 미역줄기볶음 김구이 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 감자옹심이 오리불고기 완자전 숙주나물 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 열무된장국 삼치구이 오이지무침 명엽채조림 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 소고기미역국 닭볶음 감자샐러드 파래김무침 배추김치(국내산)	-
740 Kcal	677 Kcal	750 Kcal	688 Kcal	753 Kcal	
22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토) 운영
수수밥(국내산) 닭곰탕 야채연두부찜 알감자조림 비름나물 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 유부주머니국 생선커틀렛 숙주나물 마카로니샐러드 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 순두부백탕 닭다리살조림 참나물무침 깻잎나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 계란두부파국 가자미살구이 세명치볶음 오이나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 얼갈이배추국 김치제육볶음 오이부추무침 감자채볶음 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 북어국 두부조림 메추리알장조림 깻잎장아찌 배추김치(국내산)
735 Kcal	757 Kcal	665 Kcal	715 Kcal	725Kcal	806 Kcal
29(월)	30(화)				
쌀밥(국내산) 근대국 코다리양념찜 도토리묵김가루 숙주나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 콩비지찌개 돈버섯불고기 건파래무침 우영조림 배추김치(국내산)				
680 Kcal	705 Kcal				

※ 위 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. 데이케어센터 식단은 한빛종합사회복지관 영양사가 작성하여 제공하고 있습니다.



1.2 6월 석식 식단표

1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)생신행사	6(토)
차조밥(국내산) 들깨수제비 돈불고기 연두부/양념장 궁채나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 소고기미역국 코다리무조림 메추리알장조림 파리고추멸치볶음 배추김치(국내산)	지방선거	잡곡밥(국내산) 근대국 뼈없는닭볶음 부추오이무침 참나물무침 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 콩비지찌개 캔콩치무조림 도토리묵/양념장 김구이 배추김치(국내산)	현충일
631 kcal	608 kcal		659 kcal	643 kcal	
8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
차조밥(국내산) 청국장 고등어무조림 오징어젓갈 들깨무나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 복어국 버섯소불고기 건파래무침 꽃맛샐러드 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 갈비탕 야채실곤약무침 오이무침 매실장아찌 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 소고기미역국 돈불고기 감자채볶음 상추/쌈장 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 애호박된장국 삼치무조림 비름나물 돌자반구이 배추김치(국내산)	-
701 kcal	705 kcal	740 kcal	664 kcal	595 kcal	
15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
쌀밥(국내산) 감자맑은국 임연수조림 연두부/양념장 머위나물 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 콩비지찌개 훈제오리 멸치마늘종볶음 연근조림 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 참치김치찌개 가자미구이 애느타리버섯볶음 감자조림 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 감자수제비 닭볶음 견과류실치볶음 김구이 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 들깨시래기국 캔콩치무조림 깻잎볶음 돌자반구이 배추김치(국내산)	-
722 kcal	717 kcal	623 kcal	735 kcal	595 kcal	
22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
현미밥(국내산) 계란두부파국 코다리무조림 파리고추멸치볶음 오이지무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 팽이미소된장국 제육볶음 양배추삼/쌈장 우영조림 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 알탕 김자반 가지볶음 치커리나물 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 감자옹심이 청경채소불고기 숙주무침 애호박볶음 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 해물순두부찌개 코다리무조림 버섯볶음 숙갓두부무침 배추김치(국내산)	-
675 kcal	720 kcal	664 kcal	657 kcal	673 kcal	
29(월)	30(화)				
콩나물밥(국내산) 소고기무우국 계란후라이 시금치나물 무생채 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 애호박된장국 갈치구이 파리고추멸치조림 단무지무침 배추김치(국내산)				
655 kcal	605 kcal				



1.3 6월 간식 식단표

6월 1주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	흑임자죽 보리차	참깨죽 결명자차	지방선거	견과류죽 보리차	야채죽 동굴레차	현충일
오후간식	후레쉬베리 요구르트	토마토		크리스피롤 우유	설기떡 식혜	
6월 2주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토) 운영
오전간식	녹두죽 보리차	흑임자죽 동굴레차	단호박죽 결명자차	콩죽 보리차	땅콩죽 동굴레차	야채스프 보리차
오후간식	롤케익 우유	찐감자 동굴레차	바나나	카스테라 우유	떠먹는요구르트	슈크림빵 요구르트
6월 3주	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	견과류죽 보리차	흑임자죽 결명자차	야채죽 보리차	녹두죽 결명자차	참깨죽 동굴레차	
오후간식	카스타드 요구르트	펜케이크 우유	미니핫도그 보리차	참외	후레쉬베리 요구르트	
6월 4주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토) 운영
오전간식	견과류죽 결명자차	참깨죽 보리차	땅콩죽 동굴레차	녹두죽 보리차	흑임자죽 결명자차	소고기스프 보리차
오후간식	크리스피롤 우유	구운도넛 쿠파스	토마토	롤케익 우유	찐감자 보리차	촉촉치즈케익 우유
6월 5주	29(월)	30(화)				
오전간식	참깨죽 결명자차	단호박죽 보리차				
오후간식	카스타드 요구르트	떠먹는요구르트				

