

올바른 손씻기가 필요한 순간



화장실 이용 후



음식을 먹기 전 · 후



음식을 준비할 때
(생고기, 가금류 등
접촉 후)



아픈 사람을
간병할 때



기저귀를 갈거나,
화장실 다녀온
아이를 닦아준 후



베인 상처나
창상을 다룰 때



코를 풀거나
기침, 재채기 후



쓰레기를 취급한 후



반려동물, 관련 폐기물
등에 접촉하거나
먹이를 준 후

자료원: 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and prevention(CDC))
국가건강정보포털(health.kcda.go.kr)

**이용르신들께서는 인플루엔자, 코로나19 등 감염병 예방을 위해
센터 등원 시 반드시 마스크(KF94) 착용을 부탁드립니다.**

2026년 6월 가정통신문

♡ 항상 건강하시고 가정에
좋은 일만 가득하시기를 바랍니다 ♡

 **서울 희망 데이케어센터**

☎ 전 화 (02) 835-1110 / 010-3292-1983

☎ 송영차량 스타렉스3133 : 010-9610-2705

스타리아7917 : 010-9613-2705

♥ 센터장 인사

안녕하세요? 이미 5월부터 시작된 이른 무더위가 기승을 부리고 있습니다. 올 여름은 평년보다 무더운 여름이 될 것이란 예보가 나오고 있습니다. 무더운 여름철에는 건강에 더욱 신경을 써야 하는 시기입니다. 특히 더위에 취약하신 우리 어르신들께서는 이번 무더위에도 모두 건강하시기를 간절히 바라는 마음입니다.

어르신들께서는 여러 가지 노인성질환을 감안하시어 외출시에는 더욱 더 유의하셔야 하며, 어르신 혼자 외출하시는 것은 반드시 자제하시는 것이 필요하다는 생각을 하게 됩니다.

폭염에 따른 어르신 온열질환 예방법을 말씀드리면, 첫번째는 수분을 규칙적으로 갈증이 느껴지시기 전에 섭취하셔야 한다는 점입니다. 여름철에는 몸 속 수분이 땀으로 배출되는 비중이 커지기 때문에 시원한 물을 천천히 드셔야하며, 지병이 있으신 경우 의사선생님께 상의해 보시고 자신의 건강 상태에 따라 적정하게 조정하시는 것이 필요할 수도 있다는 말씀을 드립니다. 두번째로는 무더운 한 낮의 외출은 피하는 것이 필요합니다. 오전 11시에서 오후 3시까지는 햇빛이 가장 뜨거운 시간으로 가급적 외출을 자제하시고 꼭 필요한 외출이라면, 가볍고 통기성 좋은 옷을 입고, 챙이 넓은 모자와 선글라스를 착용해 주시면 좋겠습니다. 세번째로는 냉난방기기를 활용합니다. 에어컨의 적정 온도는 26°에서 28°입니다. 실내외 온도차이가 심하면 두통이나 콧물, 재채기 등 증상을 보이는 냉방병이 발생 할 수 있습니다. 실내외 온도 차이는 5~6도 이내로 에어컨을 1시간 가동 후 30분 정도 정지해 온도가 너무 내려가지 않도록 해야합니다.

이번 여름에도 어르신 댁내 늘 건강 하시길 기원드립니다.

감사합니다.

2026. 06. 04.

서울희망데이케어센터장 양 수 윤 올림



6월 식단표



	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
점심	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 간장깻잎지 제철채소무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭살가래조림 멸치볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 간장불고기 부추오이무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 닭개장 순대볶음 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈파불고기 채소샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 간장닭갈비 청포묵무침 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 동태살뽕국 돈육피망볶음 오이지무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 장터국밥 간장제육 양배추샐러드 제철나물 배추김치		잡곡밥 시금치된장국 고추장돈육볶음 감자조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 돈육카레 생선가스&소스 수제피클 배추김치	
	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥 우렁된장국 고추장불고기 상추겉절이 제철나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 쌈장삼겹볶음 오이무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 순살닭갈비 그린빈스볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 연양불고기 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 감자된장찌개 닭살굴소스볶음 브로콜리참깨무침 양념깻잎지 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 몽글순두부국 데리야끼치킨 무생채 제철나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 부추산적 청경채사과무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵사발림 닭살간장조림 감자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 돈육카레 팝콘치킨 무생채 배추김치	잡곡밥 순살김자탕 닭살오이무침 도토리묵양념장 제철나물 배추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

* 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

6월 식단표

	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	잡곡밥 애호박찌개 돈파불고기 오복치무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 뼈없는닭갈비 잔멸치볶음 장아찌 배추김치	잡곡밥 경상도식국 돈육채소볶음 비타민유자청무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 닭개장 생선조림 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 순살레이아끼치킨 흑임자샐러드 무생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장제육 청포묵&양념장 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 건새우된장국 훈제오리채소볶음 마늘콩무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 황태해장국 오삼불고기 오돌볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 달걀오이무침 알감자조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 부추계란탕 부추짜장 과일탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 돈육피망볶음 오이송송무침 제철나물 배추김치	
	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	잡곡밥 건새우된장국 돈사태찜 멸치견과조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 동태살찌개 닭볶음탕 양파무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩국수 삶은계란 오이채 매실장아찌 배추김치	잡곡밥 가스오장국 햄박스테이크조림 흑임자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 닭살피망볶음 더덕무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 채개장 연양불고기 청포묵&양념장 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 순살감자탕 닭살골소스조림 콩나물냉채 제철나물 배추김치	잡곡밥 장터국밥 돈파불고기 단호박샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 수육 무무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵사발 생선무조림 감자햄볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 돈육카레 미니도까스 상추겉절이 배추김치	
	29(월)	30(화)				
점심	잡곡밥 설렁탕 고추장불고기 흑임자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 오리훈제채소볶음 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치				
간식	감자/고구마	제철과일				
저녁	잡곡밥 맑은미역국 닭살채소볶음 단호박조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 탕수육 청경채골소스볶음 단무지무침 배추김치				

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

* 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

♥ 센터소식 및 공지사항

첫째, 저희 센터는 **토요일과 공휴일은 17시30분까지 정상 운영합니다.**

(6월3일, 6일)

둘째, 코로나, 독감 예방접종을 하셨더라도 안전한 공동생활을 위해 개인위생(특히 손 씻기 등)을 지켜 주시고, 외출 시(센터포함) 꼭 마스크 착용에 신경써주시길 당부 드립니다. 발열, 호흡기 증상이 있을 시 센터 담당 간호사에게 연락 바랍니다. (☎ 010-2373-1983)

셋째, **6월10일(수)에는 어르신 생신잔치**를 진행합니다.

넷째, 어르신의 송영 차량 이용 시 변경사항이 있으시면 미리 연락주시기 바랍니다. 송영 시간과 코스는 도로사정과 어르신의 출석여부에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. 양해하여 주시기 바랍니다.

다섯번째, 이용료 납부일은 **매달 20일까지**입니다. (센터의 원활한 운영을 위하여 미납된 이용료는 아래 계좌로 입금 부탁드립니다.)

계좌번호 485501-01-355176 (국민은행)

(입금자명: 서울희망데이케어센터)

어르신 사진

어르신 사진

☺ 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며
모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다 ☺

***어르신

[illegible]

■ **건강한** 자는 모든 희망을 안고, 희망을 가진 자는 모든 꿈을 이룬다 - 아라비아

1일(월)	2일(화)	3일(수)지방선거일	4일(목)	5일(금)	6일(토)현충일
달력만들기 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	선거일 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	문장완성하기 (인지활동)	패턴따라그리기 (인지활동)	수수께끼퀴즈 (인지활동)	단어찾기 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
접시로공전달하기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	제기던지기 (동작활동)	순서대로오려붙이기 (인지활동)	콩주머니넣기 (동작활동)	현충일 (인지활동)
8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
동요따라쓰기 (인지활동)	돈계산하기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	생신잔치 (사회적응)	속담맞추기 (인지활동)	사자성어따라쓰기 (인지활동)	주사위게임 (동작활동)
막대로컵옮기기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	바둑알튀기기 (동작활동)	실버인지공예 (인지활동)	딱지컬링 (동작활동)	계절색칠하기 (인지활동)
15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
동화색칠하기 (인지활동)	빈칸채우기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	관찰학습도형 (인지활동)	같은모양찾기 (인지활동)	빨래하기 (인지활동)	두뇌퍼즐게임 (인지활동)	미니컵쌓기 (동작활동)
풍선놀이 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	탱탱볼패스게임 (동작활동)	공동작품만들기 (사회적응)	오자미풍선치기 (동작활동)	만다라색칠하기 (인지활동)
22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
식중독예방교육 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	끝말잇기 (인지활동)	뒤죽박죽단어 (인지활동)	6.25 (인지활동)	그림자찾기 (인지활동)	웃놀이 (동작활동)
탁구공반기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	공튀겨넣기 (동작활동)	반쪽퍼즐맞추기 (인지활동)	고리던지기 (동작활동)	화투색칠하기 (인지활동)
29일(월)	30일(화)				
똑같이색칠하기 (인지활동)	훈수짜수찾기 (인지활동)				
김혜자노래교실 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)				
종이컵옮기기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)				

※ 1교시 10:30~11:30, 2교시 14:00~15:00, 3교시 15:30~16:30