

2026.6.29. 질병관리청

평동 이달의 건강소식 수인성·식품매개감염병 예방수칙

수인성·식품매개감염병은 어떻게 예방할 수 있나요?

 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기	 음식은 충분히 익혀 먹기 * 조리한 음식은 즉시 섭취하고 보관 시 반드시 냉장보관하기
 안전한 물(끓인 물 등) 마시기	 채소, 과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기
 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지	 위생적으로 조리하기 ※ 랍·도마 조리 후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용

질병관리청

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

2026년 8월 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

소나타 8763 : 010-7425-2705

♥ 센터장 인사

안녕하세요? 폭염과 열대야가 점점 더해가고 있습니다. 특히 경북 양산은 지난 달 말에는 이틀 연속 40도 이상을 기록하고 있습니다. 불볕더위, 가마솥 더위라는 말을 실감하고 있습니다.

기상청에서는 전국에 폭염특보를 내리고 무더위와 폭염에 따르는 온열질환 예방에 각별히 유의하도록 경고하고, 대비책을 서둘러 진행하고 있습니다.

요즘 날씨는 사람의 정상 체온보다 훨씬 높은 기온이라서 여름철 이상 기후임을 실감하지 않을 수 없습니다. 이러한 폭염에 장시간 노출되다 보면 우리 몸의 체온조절 기능에도 이상이 생겨 열사병, 열탈진 등의 온열질환을 유발하게 됩니다. 특히 면역력이 약하신 어르신들께서는 각별한 주의가 필요합니다.

첫째는 반드시 충분한 수분섭취가 필요합니다. 물은 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 자주 한컵씩 천천히 마시는 습관을 들이는 것을 권해드립니다. 일반적으로 일곱 컵이나 여덟 컵을 권해드립니다. 그러나 신장 관련 질환이 있는 경우에는 담당의사의 말씀을 반드시 따라 주셔야 하겠습니다.

두번째는 야외 작업이나 활동시에는 반드시 그늘진 곳에서 때때로 충분히 휴식을 취해주셔야 합니다. 필요시 휴식시간은 알람을 맞추어 놓는 것도 좋겠다는 생각이 듭니다.

세번째는 한낮인 12시에서 오후 5시까지는 야외 작업이나 활동은 최대한 자제하는 것이 필요합니다. 특히 어린이와 어르신들께서는 여름철 온열질환에 매우 취약하십니다. 꼭 지켜주실 것을 당부드립니다.

그리고 한낮에 부득이 외출하실 때에는 오늘의 날씨와 기온을 확인하시고 필요하다면 양산을 꼭 지참하실 것을 권장드립니다.

늘 어르신 댁내 건강하시고 행복이 함께 하시길 기원드립니다.
감사합니다.

2026. 08. 01.

서울희망데이케어센터장 양 수 윤 올림



8월 식단표



	31(월)					1(토)
점심	잡곡밥 콩비지찌개 연양불고기 오이무침 제철나물 배추김치					잡곡밥 간장제육 견과류멸치볶음 단호박샐러드 배추김치
간식	감자/고구마					제철과일
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 분추산림 감자조림 제철나물 배추김치					
	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
점심	잡곡밥 된장찌개 순살닭갈비 오이지무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 멸치무조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 매콤돈육볶음 콩나물냉채 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 안동찜닭 모듬콩자바 제철나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 건새우마늘쫄 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 데리야끼치킨 실곤약무침 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 장터국밥 돈파불고기 김치볶음 흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 닭볶음탕 아삭이된장무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 훈제오리채소볶음 장아찌류 제철나물 배추김치	잡곡밥 떡국 생선조림 올망개묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 단호박카레 팝콘치킨 양배추샐러드 배추김치	
	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
점심	잡곡밥 소고기무국 간장제육 제철나물 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 데리야끼치킨 오이부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵사발 돈육쪽잡스테이크 마카로니샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈사태찜 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은부대찌개 안동찜닭 제철나물 양배추샐러드 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 우렁된장찌개 순살닭갈비 제철나물 장아찌류 배추김치	잡곡밥 순두부계란부침 돈육짜장소스 탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥 채개장 부추산적 감자채볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 수육 무무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오삼불고기 건새우마늘쫄 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.

 8월 식단표 						
	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
점심	잡곡밥 설렁탕 안동찜닭 마늘콩무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장불고기 브로콜리샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 갯살된장국 데리야끼치킨 김치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 돈파불고기 오이송송무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 갈매기탕 제육볶음 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 생선조림 멸치마늘중 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁		잡곡밥 얼갈이된장국 부추산적 오이지무침 흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 장터국밥 언양불고기 청포묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 돈육카레 생선까스&소스 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 우삼겹채소볶음 감자채볶음 장아찌 배추김치	
	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
점심	잡곡밥 미소장국 파인애플함박 어묵김치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 제육볶음 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 닭볶음탕 올방개묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈육김치볶음 단호박조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 간장제육 오이무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 안대운육개장 순살찜닭 건새우마늘중 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	
저녁	잡곡밥 장터국밥 언양불고기 제철나물 채소마요샐러드 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 오징어볶음 건파래볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 돈육굴소스볶음 제철나물 양배추콘샐러드 배추김치	잡곡밥 가스오장국 돈육카레 부추산적 제철나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 콩나물해물찜 청성 파묵양념장 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.

♥ 센터소식 및 공지사항

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

(8월 15일, 17일 정상운영)

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, **8월 19일(수)에는 어르신 생신잔치를** 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

31일(월) 클로버찾기 (인지활동)			1일(토) 노래교실 (인지활동)		
김혜자노래교실 (인지활동)			미니농구 (동작활동)		
오자미풍선치기 (동작활동)			도안색칠하기 (인지활동)		
3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
달력만들기 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
노래교실 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	같은모양찾기 (인지활동)	속담맞추기 (인지활동)	지시대로색칠하기 (인지활동)	주사위게임 (동작활동)
곤충잡기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	접시로공전달하기 (동작활동)	두뇌퍼즐게임 (인지활동)	고리던지기 (동작활동)	계절색칠하기 (인지활동)
10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
동요따라쓰기 (인지활동)	돈계산하기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	종류구분하기 (인지활동)	똑같이색칠하기 (인지활동)	나는누구일까요 (인지활동)	판단인지활동 (인지활동)	공팅겨냥기 (동작활동)
탁구공움기기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	전뒤집기 (동작활동)	공동작품만들기 (사회적응)	막대임로공굴리기 (동작활동)	광복절 (인지활동)
17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
동화색칠하기 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	어르신생신잔치 (사회적응)	사자성어따라쓰기 (인지활동)	끝말잇기 (인지활동)	웃놀이 (동작활동)
색깔판뒤집기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	신문지끌어당기기 (동작활동)	실버인지공예 (인지활동)	미니골프 (동작활동)	만다라색칠하기 (인지활동)
24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
숨은단어찾기 (인지활동)	빈칸채우기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	노래교실 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	무엇일까요 (인지활동)	초성맞추기 (인지활동)	잔말놀이 (인지활동)	점선따라그리기 (인지활동)	색깔공반기 (동작활동)
탱탱볼패스게임 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	휴지말게게임 (동작활동)	단어완성하기 (인지활동)	콩주머니던지기 (동작활동)	화투색칠하기 (인지활동)

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