

글로리데이케어센터 06월 가정통신문

[평일 이동서비스 시간안내]

W(흰색) : 010-7772-2833

S(은색) : 010-8197-2833

이 름	오전	오후
강길원	8:22	18:21
고광열	8:16	16:18
강양금	8:00	18:15
김영자	8:06	18:21
김명심	8:13	16:15
김옥단	8:46	17:28
김 증	8:50	16:51
김향례	8:20	18:25
류귀영	8:25	18:45
박순배	8:22	16:35
배순노	8:10	18:50
서영석	8:27	16:29
오순이	8:29	18:08
유동순	9:15	18:25
이금례	9:24	18:35

이 름	오전	오후
이순녀	9:33	18:23
이순덕	9:31	18:12
이영애	8:31	18:31
이용주	8:02	16:22
이정수	8:04	16:25
임명훈	9:10	17:12
임숙분	8:07	18:18
장근식	7:50	18:20
장순균	9:00	17:00
정순례	10:00	18:10
주명순	8:33	18:33
차병곤	9:40	18:29
최창환	9:17	17:21
허봉학	9:36	17:36
한용대	8:33	16:46

[공휴일/토요일 센터 운영 (09:00-17:30) 및 차량 시간 안내]

- 프로그램 : 이동서비스, 건강관리, 미술활동, 중식, 놀이활동 등
- 공휴일과 토요일은 출석인원에 맞춰 차량 승·하차시간을 **전 날** 별도 안내하고 있습니다. 카카오톡 공지를 참조해주시고, 많은 이용 바랍니다.

※ 9:00이전 & 18:00이후의 긴급 연락은 **휴대전화**로 연락주세요.
(HP. 010-7772-2833 / Tel.02-6672-2833 / 010-8197-2833)

[일과 시간표]

일 시 시 간	월	화	수	목	금	토
~10:00	송영서비스(입소)					08:30~
10:00~11:00	아침인사·뉴스&소식·출석확인·건강체크·건강체조					
11:00~12:00	인지향상	팔도유람	재활훈련	실버레크레이션	인지놀이치료	미술활동
12:00 ~13:00	중식·양치·휴식					
13:00 ~14:00	걷기·1:1재활운동·취미활동					
14:00~15:00	웃음치료	음악체조	민요교실	건강교실	실버체조	놀이활동
15:00~16:00	간식·일기쓰기(인지놀이활동)·재활훈련(목)					
16:00~17:00	송영서비스(퇴소)·환경정리·오후체조·귀가준비					~18:00
17:00~19:30	야간케어서비스(석식·투약)					
	송영서비스(야간)/취미활동·TV시청					

[6월 센터 동향]

※ 6월 어버이날&생신 잔치 : 6/23(화)

생신어르신 : 강길원(-4/29), 김증(6/24)

생신을 축하드립니다. 오늘도 내일도 건강하게! 행~복하게!

* 행사연계 등의 내부사정으로 일정이 변경될 수 있음을 미리 양해 부탁드립니다.

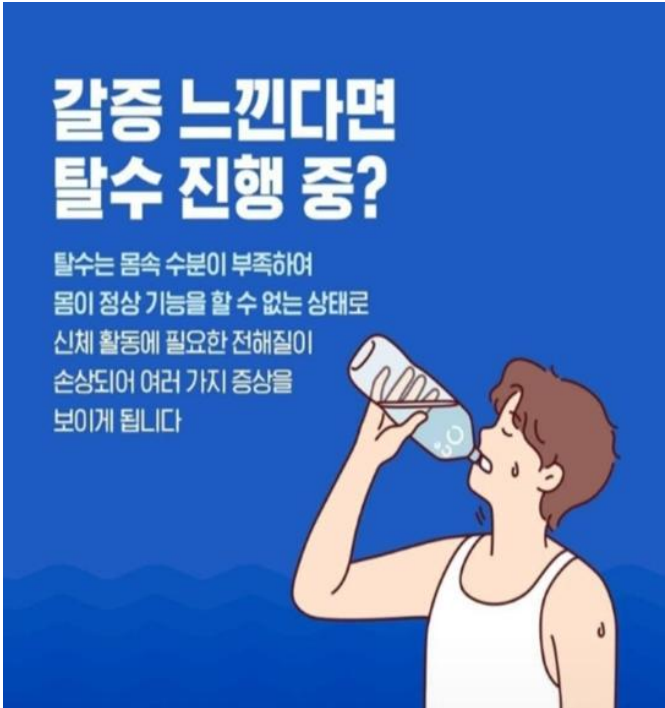


[6월 건강체크(혈당,체중,복부둘레)] 넷째 화요일(23일)

※ **건의사항** 등 센터에 전달하고 싶은 말씀이 있으시면 언제든지 전화, 문자, 카카오톡, 메모 등을 이용하여 전달 해주세요.

가족들의 관심과 표현이 어르신들 더 행복하게 만듭니다~^^

4. 정보제공 - 탈수 예방



4. 정보제공 - 탈수 예방

무더운 여름철 수분 섭취 꿀팁



- ✓ 이온음료 섭취하기
- ✓ 수분이 많은 과일과 채소 섭취하기
- ✓ 운동 전후로 충분한 수분 섭취하기
- ✓ 식사 사이에 수분 섭취하기
- ✓ 이뇨작용을 하는 카페인과 알코올 피하기
- ✓ 탈수 증상이 있다면 국과 함께 식사하기
- ✓ 외출 시 갈증이 나지 않아도 조금씩 물 마시기

글로리 데이케어센터 05월 활동사진

[함께라서 행복해요~ ^^]



글로리 데이케어센터 05월 활동사진

[노래가 있어 행복한 시간]



글로리 데이케어센터 05월 활동사진

[몸도 맘도 즐거운 레크레이션 ~]



글로리 데이케어센터 05월 활동사진

[인지력이 쑥~쑥! 같은 내용 다른 작품!!]



글로리 데이케어센터 05월 활동사진

[집중력을 높여라! 링던지기&개골게임]



글로리 데이케어센터 어버이날 풍경

[어버이 은혜, 감사합니다~]



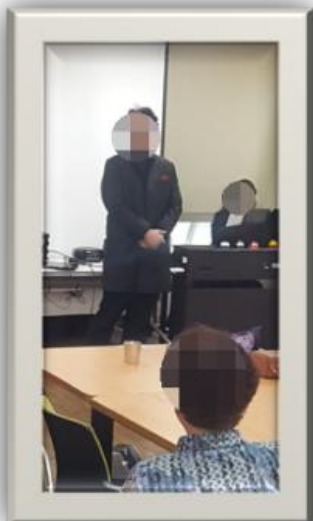
글로리 데이케어센터 05월 생신잔치

[모두에게 축하받는 시간! 기쁨 두 배~]



글로리 데이케어센터 2026년 가온클래식앙상블 초청공연

[신이 주신 선물, 음악! 여름이 오는 소리!!]



글로리 데이케어센터 06월 식단표(1)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
점심	백미밥 우무냉국 돈육칠리볶음 건파래자반볶음 미나리초무침 배추김치	백미밥 소고기뭇국 김달걀말이 감자채볶음 고추지무침 배추김치	백미밥 참치미역국 연두부, 양념장 우영당근채볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 부대찌개 조기구이 청경채굴소스볶음 도라지나물무침 열무김치	백미밥 황태해장국 닭가슴살버터구이 옥수수피망볶음 브로콜리흑임자무침 배추김치	백미밥 채개장 새우살채소볶음 항정채 고추찜양념무침 배추김치
저녁	백미밥 김치찌개 배앳는소고기찜 애호박나물볶음 곤드레나물무침 열무김치	백미밥 오징어맑은국 돈육된장불고기 상추*채소스틱, 쌈장 고들빼기무침 배추김치	백미밥 유부숙갓맑은국 돈육시래기찜 무나물볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 배추된장국 두부짜글이 전새우볶음 호박알나물무침 열무김치		
날짜	8	9	10	11	12	13
점심	백미밥 김치국 돈육목살구이 굴소스가지볶음 무말랭이무침 열무김치	백미밥 청국장찌개 동태찜 카레감자채볶음 비름나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 닭가슴살겨자무침 우영조림 낙지전갈무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 고갈비 유부양파볶음 시금치나물무침 열무김치	백미밥 고추장찌개 훈제오리채소볶음 잔멸치볶음 호박알나물무침 배추김치	백미밥 배추담국 새우살간장조림 파리고추햄볶음 무생채 열무김치
저녁	백미밥 청국장찌개 동태찜 카레감자채볶음 비름나물무침 배추김치	백미밥 얼큰새우탕 돈육사태찜 무나물볶음 오이송송이 배추김치	백미밥 게살스프 난자완스 머위대나물볶음 짜사이무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 돈육바베류소스볶음 브로콜리마늘볶음 실곤약채소무침 배추김치	백미밥 꽃게된장국 순대채소볶음 청경채볶음 연근유자청무침 배추김치	
날짜	15	16	17	18	19	20
점심	백미밥 된장찌개 파채제육볶음 양배추찜, 쌈장 시금치나물무침 배추김치	백미밥 크림스프 두부가스 느타리버섯볶음 브로콜리무침 배추김치	백미밥 실파달걀국 공치조림 메밀전병1/2 비름나물초무침 배추김치	백미밥 소고기배춧국 불락구이 콩나물잡채 부추양파겨자무침 열무김치	백미밥 가지냉국 닭볶음탕 들깨노각볶음 고춧알나물무침 배추김치	백미밥 김치찌개 오징어볶음 머위대나물볶음 비타민채소무침 열무김치
저녁	백미밥 다시마양파국 고등어구이 가지나물볶음 콩나물새콤무침 배추김치	백미밥 동태탕 굴소스소고기볶음 감자양파조림 갯살새콤무침 배추김치	백미밥 명란뭇국 두부두루치기 참치채소볶음 오이무침 열무김치	백미밥 미역국 돈육채소볶음 도라지나물볶음 고들빼기무침 배추김치	백미밥 복쌈국 돈육된장불고기 애호박나물볶음 감자흑임자소스무침 배추김치	

글로리 데이케어센터 06월 식단표(2)

날짜	22	23	24	25	26	27
점심	백미밥 근대원장국 돈주육 호박임, 쌈장 마늘고추장무침 배추김치	백미밥 순대국 소시지파프리카볶음 유부양파볶음 부추겉절이 배추김치	백미밥 알탕 연두부, 양념장 고사리나물볶음 비름나물무침 배추김치	백미밥 샤브샤브국 코다리무조림 애호박나물볶음 참외노각무침 배추김치	백미밥 육개장 훈제오리구이 머위대물깨볶음 고들빼기무침 배추김치	백미밥 감장국 새우살볶음 가지나물볶음 꽃맛샐러드 배추김치
저녁	백미밥 토마토소스루부조림 우엉채볶음 무생채 열무김치	백미밥 버섯전골 돈육갈비찜 청표육, 양념장 숙감나물무침 배추김치	백미밥 부대찌개 가자미카레구이 연근조림 양념젓갈지 배추김치	백미밥 우렁원장국 소고기대파볶음 고구마순볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육복합 도라지나물볶음 얼갈이나물무침 배추김치	
날짜	29	30				
점심	백미밥 맑은미역국 돈육사태찜 고구마순볶음 브로콜리숙회 배추김치	백미밥 어묵국 두부전, 양념장 콩나물볶음 취나물원장무침 배추김치				
저녁	백미밥 얼큰두부찌개 소고기장조림 들깨우영볶음 양념젓갈지 배추김치	백미밥 우거지해장국 닭살마늘구이 연근조림 비름나물초무침 배추김치				

▶ 상기 식단은 물가상승 및 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다

주요재료 원산지	
백미, 찹쌀	국내산
채소류(배추, 야채 등)	국내산
고춧가루	국내산/수입산
생선류	국내산/수입산
해물류	국내산/수입산
쇠고기	국내산/수입산
돼지고기	국내산
닭, 오리	국내산/수입산

식품의약품안전처

※ 성인 식품별 적정 염도 ※

성인 0.8% 이하

(일반식 기준)

출처: 2020년 06월 하남시 어린이 사회복지금식관리지원센터 식단표

하남시
어린이·사회복지금식관리지원센터