



언제나 가고싶은 모두가 행복한 쉼터

가고싶은주간보호센터

2026년 8월 안내문

1. 지난 활동 돌아보기



뇌건강활동



토요노래방



보건소결핵검진



인지작품활동I



실버레크레이션



인지작품활동II



본격적인 무더위와 열대야가 이어지고 있는 계절이 되었습니다. 더위와 함께 냉방기기의 사용이 늘어남에 따라 냉방병에 걸리는 일이 자주 발생합니다. 올바른 냉방기기의 사용과 생활습관으로 시원하고 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

언제나 가고싶은 모두가 행복한 쉼터를 만들겠다는 처음의 마음을 항상 간직하면서 앞으로도 어르신들의 돌봄에 항상 최선을 다하는 센터가 될 수 있도록 노력하겠습니다.

2. 공지사항

♠ 스마트헬스케어 기기 사용 실습기관 연계사업

8월 3일 부산진여성인력개발센터에서 스마트헬스케어 코디네이터 교육생들의 실습연계를 실시하고자 합니다.

AI 반려로봇과 두들패드, 마인드레이서등의 스마트헬스케어 기기를 어르신들이 직접 사용해하시고 정서지원 및 건강, 안전관리 서비스 체험의 좋은 기회가 될 수 있도록 하겠습니다.

♠ 방문요양서비스 병행안내

저희 센터에서는 **방문요양서비스를 병행**하고 있습니다. 주간보호 입소어르신과 방문요양서비스를 이용하고자 하시는 분들은 언제든지 편하게 **사무실(T051-891-5910)**로 문의 부탁드립니다.

3. 우리 함께 알아둡시다.

어르신, 여름철 ‘배앓이’ 조심! 시원하고 건강한 여름 보내는 비법

뜨거운 여름, 왜 식중독을 조심해야 할까요?

기온이 높고 습기가 많아 음식이 쉽게 상하고, 우리 눈에 보이지 않는 세균들이 빠르게 번식하기 딱 좋은 계절인 여름입니다.

배가 아프거나 설사를 하고, 토하는 증상이 나타나면 ‘단순한 배탈’ 아닌 식중독 가능성 높아지므로 정확한 진단을 위해 계속적인 증상을 보이시면 병원진료를 받아보시기 바랍니다.

◆ 어르신을 위한 쉬운 식중독 예방 생활 습관

1. 손 씻기는 가장 기본 중의 기본이에요!
2. 음식은 속까지 팔팔 익혀서 드시고, 남은 음식은 바로 냉장고로!
3. 냉장고도 깨끗하게 관리하고, 오래된 음식은 미련 없이 버리세요!
4. 몸에 이상 신호가 오면, 꼭 주치의 선생님과 상의하세요!.



- 붙임 : 1. 가고싶은주간보호센터 2026년 8월 프로그램계획서
2. 가고싶은주간보호센터 2026년 8월 식단표

언제나 가고싶은 모두가 행복한 쉼터
가고싶은주간보호센터



언제나 가고 싶은 모두가 행복한 센터

가고싶은주간보오센터

2026년 8월 프로그램계획서

구분		월	화	수	목	금	토				
1 주							1				
	오 전						미술치료 (태극기협동화)				
	오 후						클레이점토수업				
2 주		3	4	5	6	7	8				
	오 전	뇌인지자극활동 (해파리)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (수박화채)	시니어재활PT (강지은)	미술치료 (만다라)				
					클레이점토수업						
	오 후	감각놀이 (앉아서점핑공)	두뇌자극 (썸캡)	친환경놀이 (손을깨끗하게)	건강체조 (컬링)	종이놀이 (꽃게)	오감자극운동 (토요노래방)				
스마트헬스케어 실습연계											
3 주		10	11	12	13	14	15				
	오 전	뇌인지자극활동 (8월제철음식)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (퍼즐맞추기)	시니어재활PT (강지은)	미술치료 (달팽이모자이크)				
							클레이점토수업				
	오 후	감각놀이 (커피물동)	두뇌자극 (삼계탕)	친환경놀이 (여름에 관련된것들)	건강체조 (손수건체조)	종이놀이 (우리집)	시니어댄스 (건강박수)				
4 주			17	18	19	20	21	22			
	오 전	뇌인지자극활동 (오른손,왼손)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (선글라스)	시니어재활PT (강지은)	미술치료 (시원한과일주스)				
					클레이점토수업						
	오 후	감각놀이 (활쏘기)	두뇌자극 (여름과일 오뚜기)	친환경놀이 (도형인지)	건강체조 (하체근력체조)	종이놀이 (딱지표창)	오감자극운동 (토요노래방)				
5 주			24	25	26	27	28	29			
	오 전	뇌인지자극활동 (딸기쥬스라떼)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (가베이야기)	시니어재활PT (강지은)	미술치료 (우리동네빙수집)				
							클레이점토수업				
	오 후	감각놀이 (알대포)	두뇌자극 (아이스크림)	친환경놀이 (가게구분하기)	건강체조 (풍선바람총놀이)	종이놀이 (튜브놀이)	시니어댄스 (접시체조)				
5 주			31								
	오 전	뇌인지자극활동 (도형인지)									
	오 후	감각놀이 (누워서체조)									

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경 될 수 있습니다



언제나 가고싶은 모두가 행복한 센터

가고싶은주간보호센터

2026년 08월 식단표

월	화	수	목	금	토
					1
					씨리얼/두유
					백미밥 계란국 돈육짜장볶음 김말이튀김 오이양파생채 배추김치 758.1/26.2
					계절과일
3	4	5	6	7	8
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥 시락국 돈육간장불고기 새송이버섯볶음 깻잎지 배추김치 755.3/24.9	백미밥 새우젓호박찌개 마파두부 미역줄기볶음 무청시래기조림 배추김치 755.0/26.0	흑미밥 참치김치국 닭살야채볶음 어묵양파볶음 흑임자양배추무침 배추김치 281.1/26.2	백미밥 콩가루배춧국 돈갈비조림 도토리묵/양념장 콩나물조림 배추김치 266.2/25.4	기장밥 순두부국 가자미무조림 호박양파볶음 부추야채무침 배추김치 769.1/25.4	백미밥 재첩국 유린기 맛살오이겨자무침 무나물 배추김치 758.1/26.5
감자/차	만두/쥬스	계란	찐빵/쥬스	떡/차	계절과일
10	11	12	13	14	15
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥 복어국 김치제육볶음 감자채볶음 참깨오이무침 배추김치 749.5/25.9	백미밥 조갯살미역국 코다리무조림 가지양파볶음 다시마채무침 배추김치 773.1/272.1	흑미밥 가쓰오어묵국 닭찜 양배추쌈/양념장 적채양상추무침 배추김치 754.8/261.5	백미밥 콩나물국 깻잎불고기 당근감자조림 도라지채무침 배추김치 764.3/27.0	기장밥 닭곰탕 날치알계란찜 돈채어묵볶음 연근과일샐러드 배추김치 771.6/28.1	백미밥 된장국 동그랑땡전 표고두부강정 토마토야채샐러드 배추김치 760.2/25.1
감자/차	만두/쥬스	계란	찐빵/쥬스	떡/차	계절과일
17	18	19	20	21	22
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥 들깨묵국 돈육두루치기 오이볶음 양파,고추장야찌 배추김치 766.0/25.6	백미밥 미소장국 미트스파게티 치킨까스/소스 양배추샐러드 배추김치 780.1/26.8	흑미밥 감자양파국 탕수육/소스 순대야채볶음 오이부추무침 배추김치 756.3/24.9	백미밥 양지갈비탕 두부조림 파리잔멸치볶음 실곤약야채무침 깍두기 754.8/25.5	기장밥 냉이된장국 돈메란장조림 당근마늘쫄볶음 단무지채무침 배추김치 749.6/25.4	백미밥 바지락무국 부추훈제오리볶음 깻잎전 홀그레인샐러드 배추김치 749.8/28.0
감자/차	만두/쥬스	계란	찐빵/쥬스	떡/차	계절과일
24	25	26	27	28	29
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥 김치콩나물국 폭찹 두부찜/양념장 꼬시래기무침 배추김치 768.0/24.9	백미밥 대합미역국 돈육불고기 마늘종잡채 찐당근호박무침 배추김치 780.1/25.3	흑미밥 근대국 삼치무조림 야채춘권 참깨우영채무침 배추김치 757.0/26.2	백미밥 육개장 닭감자조림 무나물 병아리콩샐러드 배추김치 743.7/25.8	기장밥 유부장국 제육볶음 시래기조림 오이양파생채 배추김치 771.2/26.1	백미밥 계란국 하이라이스 코다리강정 툇무생채 배추김치 761.2/27.0
감자/차	만두/쥬스	계란	찐빵/쥬스	떡/차	계절과일
31	원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽂치(연근해산) 참치(원양산)가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(수입산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)				
누룽지닭백숙죽					
기장밥 황태콩나물국 파채불고기 여향가지 김치도토리묵무침 배추김치 756.1/27.0					
감자/차					

※ 위의 식단표는 식자재 공급에 의해 변경될 수 있습니다