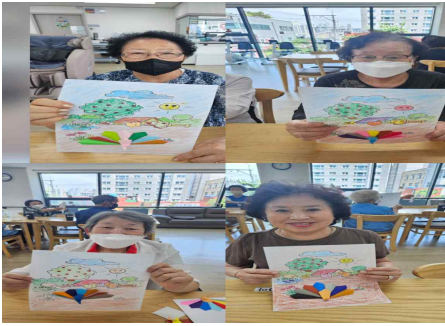




따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터 2026년 07월 안내문

1. 지난 활동 돌아보기



색종이활동(공작세)



요리조리프로그램
(블루베리요르트샌드위치)



두뇌몸짱교실



몸튼튼놀이교실



사회적응프로그램(달란트)



가족지지프로그램(생신잔치)

무더운 여름의 시작을 알리는 7월입니다.

한낮의 강한 햇볕과 높은 습도가 이어지는 요즘, 어르신들의 건강관리가 더욱 중요해지고 있습니다. 특히 여름철에는 탈수와 열사병의 위험이 높아지므로 충분한 수분 섭취가 필요합니다. 가정에서도 어르신들께서 하루 6~8컵 이상의 물을 드실 수 있도록 도와주시고, 통풍이 잘되는 옷과 밝은 색상의 옷을 착용하시도록 권장 드립니다. 센터에서는 어르신들께서 건강하고 쾌적하게 생활하실 수 있도록 적정 실내 온도를 유지하며 세심한 건강 관리를 실시하고 있습니다. 또한 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 식중독 예방에 각별히 유의해 주시기 바랍니다. 장마철을 맞아 집중호우와 미끄러운 노면 등 안전사고가 발생하지 않도록 각별히 주의 하시기 바라며, 항상 건강하고 행복한 7월 보내시기 바랍니다.

2. 공지사항

♠ 가온노인주간보호센터 공휴일 정상운영 안내

저희 센터에서는 **7월17일 (제헌절)** 센터는 **정.상.운.영** 하오니 일정에 착오 없으시길 바랍니다.

♠ 여름철 식중독 안내

고온다습한 여름철로 접어들면서 음식이 쉽게 상하게 되는 경우가 많아지게 됩니다.

어르신들께서 상한 음식으로 인해 식중독에 걸리지 않도록 가정에서도 주의를 부탁드리며, 센터에서도 항상 깨끗한 환경 유지 및 신선한 음식을 제공할 수 있도록 노력하겠습니다.

♠ 센터 내 냉방 가동 안내

습하고 더운 날씨가 지속되고 있어 센터 내에서는 쾌적한 환경조성을 위하여 냉방을 가동 중입니다.

어르신 개인의 온도를 맞춰드릴 수가 없어 간혹 춥다고 느끼시는 어르신들이 계시니 얇은 겉옷을 챙겨 보내주시면 감사드리겠습니다.

3. 우리함께 알아봅시다.

장염과 크론병의 차이, 원인부터 경과까지 알아보기

배가 자주 아프고 설사가 반복된다면 단순 장염이라고 넘기기 쉽다.
하지만 최근 10.20대를 중심으로 크론병 환자가 꾸준히 늘고 있어 주의가 필요합니다.
장염과 증상이 비슷해 보여도 크론병은 특성과 경과 전혀 다른 질환입니다.
장염과 크론병의 차이점부터 크론병의 증상, 원인, 치료까지 지금 바로 살펴보겠습니다.

♣ 장염의 증상 ♣

장염은 주로 대장이나 소장의 점막에 염증이 생기는 질환이다.
특히 대장과 소장이 연결되는 부위인 회맹부에서 흔히 발생한다. 원인에도 차이가 있다. 장염은 바이러스나 세균 감염이 주된 원인이 경우가 많습니다.

- 장염증상은 쥐어짜는 듯한 복통입니다
- 반복되는 설사입니다.
- 메스꺼움과 구토는 장염의 대표적인 증상입니다.
- 오한과 발열 증상을 보입니다.
- 복부 팽만감이 느껴집니다.
- 탈수와 극심한 피로감을 보입니다.

♣ 장염의 치료 방법 ♣

- 급성기에는 장을 쉬게 해주는 것이 도움이 될 수 있습니다. 장염증상이 완화되면 미음이나 흰죽부터 시작하는 것이 좋습니다.
- 설사와 구토로 수분이 빠져나가므로 조금씩 자주 수분을 섭취하는 것이 좋습니다.

♣ 크론병 증상 ♣

크론병은 병변이 소화기관에 연속적으로 생기지 않고, 정상부위와 병이 생긴 부위가 뒤섞여 있는 것이 특징입니다. 염증이 주로 점막에 생기는 장염과 달리 크론병은 장벽 전체에 염증이 나타나기 때문에 장이 달라붙거나 장에 구멍이 생기는 합병증으로 이어질 가능성도 있습니다.

♣ 크론병 치료 ♣

크론병은 초기에는 항염증제나 스테로이드제를 사용해 염증을 가라앉히고 이후 면역억제제, 생물학적 제제로 면역세포를 조절하고 염증을 억제합니다.

장 손상을 최소화 하는데 집중해야 하며, 식단관리, 금연, 스트레스 조절을 통해 일상 생활을 평범하게 이어가는 관리를 해야합니다.

장염 주요 증상 5가지



특히 탈수증상은 주의해야 합니다.

- 붙임**
1. 가온노인주간보호센터 2026년 07월 프로그램계획서
 2. 가온노인주간보호센터 2026년 07월 식단표
 3. 가온노인주간보호센터 2026년 07월 차량운행표
 4. 치매환자 등록안내 (연제구 치매안심센터)



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터

2026년 07월 프로그램계획서

*작성일자 : 2026년 06월 20일 *작성자 : 이지은

구분		월	화	수	목	금	토
1 주				1	2	3	4
	오 전			블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (나무)	두뇌업 인지놀이 (내 파르페는 얼마?)
	오 후			몸 튼튼 놀이교실 (김은경)	사회적응 프로그램 (여름협동화)	실버무브 (김혜숙)	요리조리 프로그램 (콩국수)
2 주		6	7	8	9	10	11
	오 전	퍼즐	기억회상 프로그램 (콩국수)	블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (하트속고양이)	두뇌업 인지놀이 (더하기퍼즐)
		인지자극 두뇌향상 (연꽃과개구리)					
오 후	두뇌톡톡체조 (서지영)	뇌건강운동 (김영순)	몸 튼튼 놀이교실 (박미혜)	사회적응 프로그램 (초복)	실버무브 (김혜숙)	신중년밴드	
3 주		13	14	15	16	17	18
	오 전	인지자극 두뇌향상 (워터파크)	기억회상 프로그램 (제기)	블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (옷)	두뇌업 인지놀이 (오리)
	오 후	두뇌톡톡체조 (서지영)	뇌건강운동 (김영순)	몸 튼튼 놀이교실 (최순화)	사회적응 프로그램 (제헌절)	실버무브 (김혜숙)	신중년밴드
24 주		20	21	22	23	24	25
	오 전	인지자극 두뇌향상 (숨어라물고기)	기억회상 프로그램 (봉숭아)	블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (아이스크림)	두뇌업 인지놀이 (빠기퍼즐)
	오 후	두뇌톡톡체조 (서지영)	뇌건강운동 (김영순)	몸 튼튼 놀이교실 (박미혜)	사회적응 프로그램 (달란트)	실버무브 (김혜숙)	미니운동회
		노래교실					
5 주		27	28	29	30	31	
	오 전	인지자극 두뇌향상 (화원)	기억회상 프로그램 (팔빙수)	블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (집)	
	오 후	두뇌톡톡체조 (서지영)	뇌건강운동 (김영순)	몸 튼튼 놀이교실 (김은경)	사회적응 프로그램 (신호등)	실버무브 (김혜숙)	

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터

2026년 07월 식단표

작성일자 : 2026년 06 월 24일 작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경 될 수 있습니다. 원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다, 중국외)		1 브로콜리죽	2 흑임자죽	3 새우죽	4 흰살생선죽
6	7	8	9	10	11
단호박죽	표고야채죽	계란죽	들깨죽	콩죽	참치야채죽
렌틸콩밥 재첩국 김치제육볶음 마늘쫄면치조림 다시마채무침 배추김치	백미밥 소민씨미역국 게맛살계란찜 돈채어묵양파볶음 부추상추겉절이 배추김치	흑미밥 황개장 돈민씨두부조림 감자채볶음 흑임자양배추무침 배추김치	백미밥 두부김치국 닭강정조림 무나물 오이도라지무침 배추김치	기장밥 된장국 돈스테이크 김말이튀김 연근과일샐러드 배추김치	백미밥 감자양파국 동그랑땡전 마파가지 고추,무초절임 배추김치
요플레/과일	떡/두유	감자떡/차	카스테라/쥬스	만두/두유	빵/두유
13	14	15	16	17	18
게맛살죽	시금치죽	닭야채죽	참깨죽	소고기죽	새송이죽
렌틸콩밥 근대국 돼지두루치기 새송이버섯볶음 콩나물겨자무침 배추김치	백미밥 뼈없는갈비탕 닭살조림 미역줄기볶음 열무나물 깍두기	흑미밥 순살닭곰탕 가자미무조림 양배추찜/쌈장 찐가지나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 목전지오리엔티알무침 연두부/간장 오이감자샐러드 배추김치	기장밥 미소장국 돈까스/소스 당근호박볶음 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 황태콩나물국 오징어야채볶음 알감자오븐구이 열갈이나물 배추김치
주먹밥/등글레차	찐빵/두유	감자떡/차	카스테라/쥬스	만두/차	빵/두유
20	21	22	23	24	25
브로콜리죽	흑임자죽	동태살죽	단호박죽	표고죽	계란죽
렌틸콩밥 감자양파국 코다리무조림 어항가지 양파고추장야찌 배추김치	백미밥 계란국 탕수육/소스 시래기무침 중화풍오이무침 배추김치	흑미밥 유부장국 돈불고기 돈두부/양념장 당근호박무침 배추김치	백미밥 오징어묵국 닭가슴살튀김 짜장 홀그레인샐러드 배추김치	기장밥 팽이버섯장국 고추장불고기 파리잔멸치볶음 무나물 배추김치	백미밥 김치콩나물국 훈제오리볶음 옛날소세기전 열무나물 배추김치
요플레/과일	찐빵/두유	감자떡/차	카스테라/쥬스	만두/차	빵/두유
27	28	29	30	31	
들깨죽	콩죽	참깨죽	북어죽	콩죽	
렌틸콩밥 어묵국 미트스파게티 깻잎전 병아리콩샐러드 배추김치	백미밥 대합미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 도토리묵/양념장 배추김치	백미밥 들깨국 돈메란조림 환공어묵볶음 새콤오이무침 배추김치 (특식)장어구이	백미밥 냉이된장국 닭불고기 양배추찜/쌈장 쪽파무생채 배추김치	백미밥 육개장 너비아니계란전 마늘쫄야채볶음 참깨우영샐러드 깍두기	
주먹밥/등글레차	떡/두유	감자떡/두유	카스테라/쥬스	만두/차	

치매환자 등록 안내

의료기관에서 치매 진단을 받으셨다면?

지금 바로 연제구 치매안심센터에 등록 신청!

☎ 051)665-5461~9



등록서류 안내

【대상】

치매 진단을 받은
연제구 주민 누구나

①처방전(치매진단 코드 포함) 또는 진단서

②신분증(본인 및 보호자)

③통장사본

④가족관계증명서(가족이 대리 신청 시)

★ 치매안심센터에 등록하고 치매환자 지원 서비스 받으세요! ★

1 치매치료관리비(약제비)지원

- 지원기준
치매약을 복용하고 있으며
기준 중위소득 120% 이하 해당 시
- 지원금액
월 최대 3만원 (한도 내 실비지원)



2 조호물품 지원

- 1인 기준 최대 1년 지원
(임소/입원시 지원 불가)
※ 기초생활수급자 또는 차상위계층 제공 지속
- 지원물품
기저귀, 물티슈



3

실종예방 서비스

- 배회인식표 발급
- 사전지문등록
- 배회감지기



4

치매환자 및 가족 프로그램

- 치매환자 인지상태별
맞춤형 인지재활 활동 지원
- 치매환자 돌봄 기술 및
치매 관련 정보 제공



5

맞춤형 사례관리서비스

- 치매환자 건강관리,
인지 재활, 지역사회
연계 등 가정방문을
통한 심층 상담



6

치매공공 후견제도

- 무연고
치매어르신
성년후견제도 지원



문의 연제구치매안심센터 ☎ 051)665-5461~9

연제구
치매안심센터