



2026년 06월 가정통신문

부산재가주간보호센터 가족 여러분 안녕하세요.

초여름의 싱그러움이 가득한 6월입니다. 최근 낮과 밤의 기온 차가 크고 날씨 변화가 잦아 감기 증상을 보이는 경우가 많아지고 있습니다. 어르신들께서 건강하게 센터 생활을 이어가실 수 있도록 가정에서도 체온 변화와 호흡기 증상에 유의해 주시고, 수분 섭취와 건강관리에 각별히 신경 써주시기 바랍니다. 가정에도 늘 평안과 행복이 가득하시길 바랍니다.

☞ 6/3(수) 지방선거일과 6/6(토) 현충일 센터 정상 운영합니다. 등원 일정에 참고 부탁드립니다. 공휴일은 토요일 운영과 동일하게 저녁 식사는 제공되지 않으니 참고 부탁드립니다.

☞ 6월 생신잔치 안내

6/9(화) 오후에 6월 생신 어르신들을 위한 생신잔치가 진행될 예정입니다.

☞ 건강검진 안내

6/23(화) 짝수년도 출생 어르신들은 좋은삼선병원 건강검진이 예정되어 있습니다. 센터에서 안전하게 모시고 다녀오겠습니다.

☞ 6월 목욕 일정 안내

* 여자 어르신 목욕 일정: 6/4(목), 6/11(목), 6/18(목), 6/25(목)

* 남자 어르신 목욕 일정: 6/5(금), 6/12(금), 6/19(금), 6/26(금)

※ 목욕 일정은 공휴일 및 센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

☞ 보다 원활한 상담 및 안내를 위해 문의 사항은 되도록 센터 사무실로 전화 또는 문자 주시면 신속하게 안내드리겠습니다.

☎ 대표전화: 051-581-8114

☎ 대표 휴대폰: 010-4877-8114

★★ 평일: 07:45~17:00

★★ 토요일 및 공휴일: 07:45~16:30



☞ 어르신들의 센터 생활 모습은 아래 블로그에서 보실 수 있습니다.

-<http://부산재가주간보호센터.kr>

-<https://m.blog.naver.com/hohojjom44>

★상담 안내

- * 어르신 또는 가족의 코로나 확진, 발열, 호흡기 감염, 건강 악화 시 꼭 연락 부탁드립니다.
- .
- * 등급 갱신 절차는 기관에서 도와드리고 있습니다. 시설 등급으로 변경 시 꼭 연락 부탁드립니다.



5/6(수) 좋은 선생님 밑에서 물리치료사 선생님 방문하셔서 척추건강교육을 진행했습니다.
바른 자세와 척추 건강관리의 중요성에 대해 알아보고, 일상생활 속에서 실천할 수 있는 간단한 관리 방법을 함께 배워보는 시간을 가졌습니다.



5/12(화) 생신을 맞으신 어르신들을 함께 축하하며 생신잔치를 진행했습니다. 어르신들께서 축하 노래와 박수로 따뜻한 마음을 전하시며 즐거운 시간을 보내셨습니다.





5/15(금) 스승의 날을 맞이하여 소소한 행사를 진행했습니다. 항상 어르신들을 위해 애써주시는 선생님들께 감사의 마음을 전하고, 함께 축하하며 따뜻한 시간을 보냈습니다.



5/19(화) 미술활동으로 물고기 만들기를 진행했습니다. 어르신들께서 물고기 도안을 색칠하고 오려 접은 뒤 낚싯줄에 걸어 완성하며 즐거운 시간을 보내셨습니다. 완성된 작품은 창가에 전시하여 함께 감상하였습니다~



2026년 06월 식단표

2026년 06월

부산재가주간보호센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 닭계장 갈치조림 맛살전 계란조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 고등어조림 동그랑땡전 도라지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 추어탕 정구지찌짐 고추잎나물무침 김무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 카레 어묵볶음 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 돼지불고기 연두부+양념장 파리고추무침 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 계란국 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단		쌀밥/잡곡밥 북어국 숙주나물무침 일미볶음 우엉조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 계란국 버섯애호박볶음 쥐포볶음 열무김치 배추김치		쌀밥/잡곡밥 미역국 머위나물 정구지 김치 배추김치 김	쌀밥/잡곡밥 시락국 햄구이 시금치나물무침 배추김치 김	
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+고구마토핑	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트
오후 간식		고구마 우유	웨 하스, 쌀과자 망고주스	후레쉬베리 보리차	카스타드 우유	쿠키 모음 배지밀	카스타드 오렌지주스
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 생선구이 곤약샐러드 고추전 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 닭도리탕 일미볶음 미나리나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 닭계장 코다리조림 햄구이 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 감자볶음 오이무침 산나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게된장찌개 돼지불고기 도토리묵+양념장 숙주나물무침 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 콩나물국 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단		쌀밥/잡곡밥 어묵탕 어묵볶음 버섯애호박볶음 시금치나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 연두부+양념장 어묵볶음 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 일미볶음 파김치 배추김치 김	쌀밥/잡곡밥 북어국 계란장조림 연두부+양념장 쥐포볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 멸치볶음 열무김치 파김치 김	
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+오렌지토핑	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트
오후 간식		식빵+딸기잼 사과주스	보름달빵 보리차	후레쉬베리 우유	대롱과자 토마토주스	기정떡 보리차	카스타드 망고주스

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 김치찌개 맛살구이 콩치구이 어묵볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 탕수육 두부조림 오이무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 부침개 콩치조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 카레 오이무침 단무지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게된장찌개 돼지불고기 깻잎짬아치 도토리묵+양념장 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 시락국 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단		쌀밥/잡곡밥 미역국 멸치볶음 나물무침 열무김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 감자샐러드 쥐포볶음 시금치나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 북어국 멸치고추조림 깻잎짬아치 열무김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 만두국 버섯호박볶음 일미볶음 배추김치 김	쌀밥/잡곡밥 시락국 햄구이 쥐포볶음 파래무침 배추김치 김	
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+고구마토픽	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액
오후 간식		보름달빵 보리차	꿀떡 망고주스	웨하스 + 쌀과자 베지밀	카스타드 보리차	초코과자 사과주스	웨하스, 쌀과자 망고주스
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 추어탕 계란찜 깻잎전 감자볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭튀김 멸치볶음 비듬나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치찌개 고등어무조림 옛날소세지전 가지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 떡볶이 고구마튀김 숙주나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 돼지불고기 멸치볶음 오이무침 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 홍합탕 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단		쌀밥/잡곡밥 시락국 잡채 돈나물무침 멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 된장국 일미볶음 오이무침 파김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵탕 메추리알조림 도라지무침 파김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 된장국 맛살구이 멸치볶음 우영조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 만두국 도토리묵+양념장 가지볶음 열무김치 배추김치	
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액
오후 간식		카스타드 보리차	고구마 보리차	코코넛초코과자+ 웨하스 카프리썬	기정떡 우유	바나나 보리차	후레쉬베리 보리차

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 소고기국 떡볶이 산나물무침 생선구이 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 닭도리탕 숙주나물무침 우엉조림 배추김치				
저녁 식단		쌀밥/잡곡밥 된장찌개 버섯볶음 멸치볶음 깻잎무침 김 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 파전 버섯볶음 어묵볶음 배추김치				
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액				
오후 간식		카스타드 보리차	카스타드 보리차				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 고혈압식이 : 염분제한 및 칼로리 제한

당뇨식이 : 당분제한, 식단표는 동일

위 식단은 식재료 및 센터 내 일정에 따라 변동될 수 있음을 미리 알립니다.

2026년 06월 프로그램 일정표

2026년 06월 / 기본형

부산재가주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 교구인지 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 게이트볼 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 발걸림 14:30~15:30(60분)	3 9회지방선거 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이치료 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 고리 던지기 14:30~15:30(60분)	4 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 음악치료 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 여가활동 및 영화감상 14:10~15:30(80분)	5 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버체육 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 장구 한마당 14:00~15:00(60분)(자)	6 현충일 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 날아라 풍선 테니스 14:00~15:00(60분)
7	8 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 교구인지 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 실버 축구 14:30~15:30(60분)	9 사회(전체) 편지쓰기 09:00~10:00(60분) 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 가족(전체) 생신잔치 14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이치료 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 미니농구 14:30~15:30(60분)	11 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 음악치료 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 여가활동 및 영화감상 14:10~15:30(80분)	12 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버체육 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 워크북 인지활동 14:10~15:30(80분)	13 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 젠가 점핑 개구리 14:00~15:00(60분)
14	15 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 교구인지 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 바가지 공받기 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 손탁구 게임 14:30~15:30(60분)	17 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이치료 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 투호놀이 14:30~15:30(60분)	18 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 음악치료 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 여가활동 및 영화감상 14:10~15:30(80분)	19 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버체육 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 워크북 인지활동 14:10~15:30(80분)	20 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 비석치기 14:00~15:00(60분)
21	22 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 교구인지 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 다트 던지기 14:30~15:30(60분)	23 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 사회(개별 인지프로그램 실시) 건강검진 프로그램 10:30~12:00(90분) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 오재미 놀이 14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이치료 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 하모니카 연주단 14:00~15:00(60분)(자)	25 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 음악치료 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 여가활동 및 영화감상 14:10~15:30(80분)	26 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버체육 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 워크북 인지활동 14:10~15:30(80분)	27 신체(전체) 명상, 조회, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 스피드 국수 먹기 14:00~15:00(60분)

28	29 신체(전체) 명상, 조희, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 신바람 접시놀이 14:30~15:30(60분)	30 신체(전체) 명상, 조희, 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북 인지활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 14:10~14:30(20분) 신체(전체) 미니농구 14:30~15:30(60분)				
----	--	--	--	--	--	--