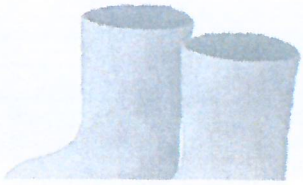


2026년 06월 가정통신문

.안녕하세요.
.더조은주간보호센터입니다.
.어르신들과 함께 즐겁고 행복하게 보낸 소중한 시간들을 담아 소식지로 전해드립니다.

※ 6월 공지사항 ※

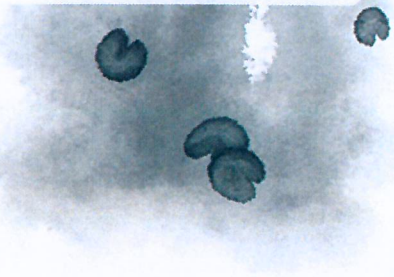
⊙ 6월 16일 (화요일) 이미용봉사 9시에 있습니다.
⊙ 6월 23일 (화요일) 어르신 생신잔치가 있습니다.
⊙ 2026년도 2분기 운영위원회를 개최하고자 합니다.
.일시 : 2026년 06월 27일 13시
.장소 : 주간보호센터 사무실
.안건 : 2026년도 2분기 세입, 세출 결산보고등
* 회의 결과 내용은 익월 가정통신문에 안내하도록 하겠습니다

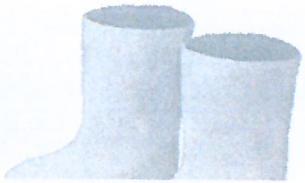
.저희 더조은주간보호센터에서는 다양한 프로그램으로 어르신을 모시고 있습니다.
.매주 월요일부터 토요일까지 다양한 맞춤형 프로그램(신체,인지,사회적응,기능회복훈련, 여가 활동등)을 제공하여 어르신들의 인지적, 신체적, 정서적 사회적건강을 증진시킬 수 있도록 돕고 있습니다.

.조석으로 기온차가 크게 느껴집니다.
.어르신들께서 온도변화에 대해서 예민한 계절입니다.
외출 후 손 씻기, 충분한 수분 섭취, 체온조절, 외출 시 마스크 착용, 실내환기등 개인위생관리에 각별히 신경써주시길 바랍니다.

.저희 더조은주간보호센터는 발열체크, 마스크착용, 손소독 등으로 어르신들의 건강이상에 대비하며 감염병을 예방하기 위해 언제나 최선을 다하겠습니다.

▶ 마스크 착용하고 오실 수 있게 챙겨주시면 감사하겠습니다.
▶ 센터에 못 나오실 경우 미리 사무실로 연락 주시길 바랍니다.

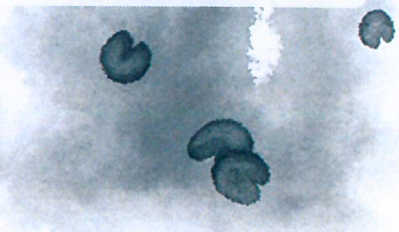




▶ 궁금하신 사항이나 요청 사항이 있을 시 항상 사무실로 연락 주시면 됩니다.
▶ 사무실 연락처: 042-335-4860

탁구공 옮기기 활동은 어르신들의 소근육 발달과 치매 예방, 집중력 향상에 탁월한 효과를 드리며 도구의 난이도를 조절해가며 두뇌와 신체를 고루 자극할 수 있어 우리 어르신들의 신체기능을 유지하는데 도움이 되는 프로그램시간입니다.

탱탱볼게임은 어르신들께 신체적 유연성 향상, 뇌 활성화를 통한 인지기능 유지, 그리고 정서적 안정감과 사회성 증진의 효과도 주며 가볍고 다루기 쉬워 관절에 무리를 주지 않으면서도 다양한 건강 증진 효과를 기대할 수 있는 프로그램시간입니다



어르신들이 직접 카네이션을 만드는 활동은 소근육 발달과 치매 예방, 정서적 안정감과 성취감 향상, 사회적 소속감에 매우 긍정적인 영향을 주며 꽃잎을 접고, 리본을 자르며 꼼꼼하게 만지는 작업은 손과 눈의 협응력을 높이고 굳어있는 관절을 부드럽게 하는 효과도 있는 인지활동 프로그램시간입니다.

노래자랑은 어르신들의 뇌를 자극해 인지력을 높이고, 스트레스 호르몬을 줄여 우울증을 예방하는 등 신체적·정서적 건강에 탁월한 효과를 주며 타인과의 교류를 통해 고립감을 해소하고 삶의 활력을 되찾는 긍정적인 사회적 적응 능력을 키우는데 도움을 줍니다.

식단표

2026년 06월

더조은 주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	흑미밥/양송이죽 유부김치국 꽈리고추간장찜닭 새우젓호박볶음 다시마튀각 김치	흑미밥/소고기죽 민물새우수제비국 미니돈까스 푸실리토마토살사볶음 콩나물무침 김치	흑미밥/새우살죽 시락국 팽이버섯불고기 양배추쌈&쌈장 해초무침 김치	흑미밥/매생이죽 얼큰모듬버섯탕 굴소스닭볶음 우민찌가지볶음 치커리유자생채 김치	흑미밥/닭죽 어묵국 카레라이스 고로케튀김 참나물무생채 김치	흑미밥/홍합살죽 청국장 제육볶음 게맛살마늘쫑볶음 상추겉절이 김치
저녁 식단	백미밥/고구마죽 야채계란국 고추장두부두루치기 표고버섯당근볶음 콩자반 김치	백미밥/연두부죽 오만둥이순두부찌개 한식잡채 오이소박이무침 연근조림 김치	백미밥/표고죽 미역국 생선까스 단호박콘샐러드 브로콜리참깨무침 김치	백미밥/단호박죽 콩나물국 함박스테이크조림 미역줄기볶음 오이무침 김치	백미밥/흑임자죽 시금치된장국 돈채피망볶음 감자당근조림 도시락김 김치	백미밥/옥수수죽 호박들깨탕 두부스틱 비엔나야채볶음 시래기멸치지짐 김치
오후 간식	요플레	바나나	던킨빵,요쿠르트	양갱	빵,두유	참외
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	흑미밥/닭죽 도토리묵국 물만두유린기 새송이볶음 꼬시래기참깨무침 김치	흑미밥/매생이죽 배추된장국 고추장돼지두루치기 콩나물무침 상추쌈&쌈장 김치	흑미밥/홍합죽 부대찌개 생선까스 팬네냉파스타 꼬시래기참깨무침 김치	흑미밥/흑임자죽 홍합살미역국 닭갈비 도라지오이초무침 양상추그린샐러드 김치	흑미밥/소고기죽 얼갈이된장국 깻잎불고기 청포묵김치무침 아삭이고추양파된장무침 김치	흑미밥/계란죽 콩나물국 우민찌버섯덮밥소스 감자채볶음 미역초무침 김치
저녁 식단	백미밥/시금치된장죽 모듬야채나베 닭겨자냉채 홍합살무조림 부추오이무침 김치	백미밥/낙지죽 사골곰탕 잡채어묵조림 스모크햄그린빈스볶음 천사채샐러드 김치	백미밥/단호박죽 시금치된장국 두부조림 그린빈스게맛살볶음 우엉조림 김치	백미밥/바지락살죽 유부어묵국 돈육가지덮밥소스 베이컨양배추볶음 단호박꿀찜 김치	백미밥/참깨죽 해물순두부찌개 미트볼후르츠조림 마늘쫑볶음 오이참깨무침 김치	백미밥/연두부죽 아욱국 닭곤약장조림 호박볶음 미나리무생채 김치
오후 간식	부침개	오렌지	사과	고구마	감자	바나나
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	흑미밥/매생이죽 유부김치국 야채찜닭 연근조림 브로콜리숙회&초장 김치	흑미밥/소고기죽 짬뽕탕 짜장덮밥소스 탕수육 짜사이무침 김치	흑미밥/새우살죽 시금치토장국 묵은지제육볶음 양배추쌈&쌈장 부추오이무침 김치	흑미밥/계란죽 사골미역국 비빔만두 야채계란볶음 호박볶음 김치	흑미밥/홍합살죽 시락국 고구마닭갈비 감자채볶음 치커리유자생채 김치	흑미밥/닭죽 콩나물국 깐풍김말이강정 새송이곤약조림 미역줄기볶음 김치
저녁 식단	백미밥/참깨죽 사골수제비국 군만두 아향가지볶음 부추단무지무침 김치	백미밥/흑임자죽 오만둥이된장찌개 콩나물잡채 볼어묵볶음 양배추흑임자샐러드 김치	백미밥/단호박죽 순두부새우젓국 고기산적데리야끼조림 감자샐러드 양념고추지무침 김치	백미밥/브로콜리죽 근대된장국 해물두부두루치기 마늘쫑맛살볶음 청경채무침 김치	백미밥/표고죽 느타리얼갈이해장국 백순대볶음 도라지오이초무침 부추적채무침 김치	백미밥/가리비살죽 계란국 순한고추잡채 도토리묵&양념간장 들깨무나물 김치
오후 간식	식혜	수박	바나나	요플레	비피더스	빵,두유

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	흑미밥/소고기죽 부추계란국 하이라이스 치킨너겟강정 미역초무침 김치	흑미밥/매생이죽 얼큰어묵탕 불맛불고기 천사채샐러드 상추쌈&쌈장 김치	흑미밥/바지락죽 청국장 삼색비빔밥&약고추장 김치	흑미밥/닭죽 배추된장국 깻잎닭볶음 미역줄기볶음 고추장오이양파무침 김치	흑미밥/브로콜리죽 들깨미역국 콩나물제육볶음 맛살겨자냉채 다시마튀각 김치	흑미밥/홍합살죽 나가사끼짬뽕탕 초계무침 홍합살고구마순지짐 실곤약야채무침 김치
저녁 식단	백미밥/단호박죽 얼갈이된장국 잡채어묵볶음 탕평채 콩나물무침 김치	백미밥/계란죽 순두부새우젓국 팝콘치킨유린기 비엔나볶음 단호박콩버무리 김치	백미밥/흑임자죽 닭개장 메추리알새송이조림 감자채볶음 양상추그린샐러드 김치	백미밥/참깨죽 사골떡국 우민찌표고덮밥소스 계란야채볶음 미나리무생채 김치	백미밥/표고버섯죽 유부김치국 돈까스 해물볶음우동 부추단무지무침 김치	백미밥/소고기죽 맑은버섯국 참치김치덮밥소스 동그랑땡 브로콜리참깨무침 김치
오후 간식	요플레	바나나	양갱이	수박	참외	아이스크림
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	흑미밥/단호박죽 김치수제비국 야채찜닭 호박볶음 치커리유자생채 김치	흑미밥/옥수수죽 근대된장국 함박스테이크후르츠조림 옛날사라다 새송이볶음 김치				
저녁 식단	백미밥/매생이죽 야채계란국 굴소스두부조림 우엉조림 오이소박이무침 김치	백미밥/새우살죽 도토리묵국 군만두&양념간장 마늘쫑맛살볶음 부추적채무침 김치				
오후 간식	요플레	비피더스				

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

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

더조은 주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	2 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 기능회복훈련 12:30~12:45(15분) **신체(전체)** 규칙게임(종이컵쌓기) 14:00~15:00(60분)	3 9회지방선거 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 튼튼실버 14:00~15:00(60분)(외)	4 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **신체(전체)** 말랑말랑 노인건강운동 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	5 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **신체(전체)** 클로버시니어스포츠 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	6 현충일 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 지필활동 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 기능회복훈련 12:30~12:45(15분) **신체(전체)** 규칙게임 14:00~15:00(60분)
7	8 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	9 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 지필활동 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 규칙게임 14:00~15:00(60분)	10 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 튼튼실버 14:00~15:00(60분)(외)	11 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **신체(전체)** 말랑말랑 노인건강운동 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	12 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **신체(전체)** 클로버시니어스포츠 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	13 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 명상활동 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 규칙게임 14:00~15:00(60분)
14	15 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	16 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 규칙게임 14:00~15:00(60분)	17 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 튼튼실버 14:00~15:00(60분)(외)	18 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **신체(전체)** 말랑말랑 노인건강운동 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	19 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **신체(전체)** 클로버시니어스포츠 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	20 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 명상활동 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 규칙게임 14:00~15:00(60분)
21	22 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	23 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분) **가족(전체)** 생신 잔치 14:00~15:00(60분)	24 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 튼튼실버 14:00~15:00(60분)(외)	25 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **신체(전체)** 말랑말랑 노인건강운동 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	26 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **신체(전체)** 클로버시니어스포츠 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	27 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 명상활동 11:00~12:00(60분) **신체(전체)** 규칙게임 14:00~15:00(60분)
28	29 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) **인지(전체)** 미술치료 14:00~15:00(60분)	30 **신체(전체)** 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) **인지(전체)** 미술치료 11:00~12:00(60분) **사회(전체)** 세상뉴스전하기 14:00~15:00(60분)				