2026년 06월 가정통신문

안녕하세요?
어르신들과 항상 함께하는 굿모닝실버복지센터 입니다.어느덧 싱그러운 초여름의 기운이 가득한 6월입니다. 푸르러가는 녹음처럼 우리 어르신들의 얼굴에도 웃음이 활짝 피어나길 바랍니다. 낮에는 덥고 아침저녁으로는 선선하여 건강관리에 더욱 유의해야 하는 시기입니다. 저희 센터에서도 어르신들이 쾌적하고 활기차게 하루를 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
보호자님 가정에도 늘 건강과 행복이 가득하시길 소망합니다.

♣2026년 6월의 주요 일정 안내♣

6월 1일 (월)	6월 3일 (수)	6월 8일 부터~	6월 25일 (목)
건강관리	사회적응훈련	소그룹활동	개인위생
신체검사	**모의투표(체험)**	**지역사회탐방**	**이미용 봉사**

♣건강관리♣

어르신 건강관리 스트레칭 체조
. 하체 강화: "튼튼 다리 만들기"

방법: 의자에 바르게 앉아 한쪽 다리를 일직선으로 쭉 폅니다. 발끝을 몸쪽으로 당긴 상태에서 5초를 세고 천천히 내립니다.
효과: 무릎 주변 근육이 튼튼해져 걸음걸이가 안정되고 **낙상을 예방**합니다.
주의: 허리가 구부러지지 않게 의자 등받이에 엉덩이를 깊숙이 붙이세요.

♣프로그램 안내♣

◆월 :**난타장구**(난타장구를 치면서 친밀감 도모, 사회성과 자존감 향상)
◆화 :**실버오감음율**(듣고,보고,만지고의 다양한 형태의오감자극 프로그램)
◆수 :**실버노래교실**(노래와 율동을 따라하며 즐거움을 찾는 프로그램)
◆목 :**목욕, 손마사지, 네일케어**(목욕 후 손톱정리, 마사지 등 어르신들과 따뜻한 교감하는 프로그램)
◆금 :**맨손실버체조**(신나는 트로트와 가요노래와 함께 쉽게 따라하실 수 있는 맨손실버체조 동작으로, 신체기능 향상 및 유지에 도움을 드릴 수 있는 프로그램)
◆토 :**실버레크레이션**(여러가지 신체놀이기구를 활용하는 신체활동 및 실버레크레이션 프로그램)
◆월~토 :**실버슬링**(로프를 이용해 통증을 조절하고 근력을 강화하며 치매를 예방하는 재활시스템)
◆월~토 :**인지수업/미술놀이/수셈수업**(색칠하기,글쓰기,만들기,오려붙이기 등 손을 움직이며 생각하고 인지를 향상시키는 프로그램)
- 프로그램일정 계획은 센터상황에 따라 바뀔 수 있는 점 양해 부탁드립니다

♣ 5월 활동사진 ♣

<table>
<tr>
<td> </td>
<td> </td>
</tr>
<tr>
<td>어버이날을 맞이하여 어르신들께 감사의 마음을 담아 카네이션을 달아드리고 작은 잔치를 열었습니다.
자녀분들의 빈자리가 느껴지지 않도록 저희가 더 정성껏 가족의 마음으로 모시겠습니다.
어르신의 건강한 미소가 오래도록 지켜질 수 있게 늘 곁에서 노력하겠습니다!</td>
<td>5월에 생신을 맞으신 강**어르신,이**어르신, 유**어르신의 "생신잔치"가 진행되었습니다. 동료어르신들과 모든 선생님들과 함께 생신을 축하드리는 시간을 가져보았습니다. 즐겁게 노래도 부르시며 맛있는 간식도 드시며 굿모닝실버복지센터에서 행복한 추억을 만드셨답니다. 항상 오래오래 건강하세요! 사랑합니다!</td>
</tr>
</table>

♥ 알립니다 ♥

* 매일 아침 송영선생님께 특이사항이 있는 어르신은 전달사항을 알려주시면 어르신의 신체상태를 파악하는데 도움이 됩니다.
* 매주 목요일은 목욕일정이 있습니다.
* 마스크착용 안내사항: 미세먼지, 감기예방 및 어르신들의 건강을 위해 등원하실때는 마스크를 꼭 착용해주시기 바랍니다!
- 미이용(평일 결석) 본인부담금 청구안내 : 급여 계약(한 달에 15일 이상)후 평일 중 어르신의 사정으로 이용하지 아니한 경우 월 5일의 범위 안에서 장기요양 급여 이용금액의 50%를 청구할 수 있습니다.
- 2026년 5월 급여비용 명세서는 6월 10전후로 급여비용명세서를 문자로 발송하오니 6월 20일까지 **농협 351-1318-4289-23(굿모닝실버복지센터)** 로 입금부탁드립니다.

- 저희 센터에서는 **자체조리 급식 서비스**를 제공해드리고 있습니다.
어르신의 건강과 영양을 위한 식단과
조리사분의 정성이 담긴 따뜻한 음식을 어르신들께 매일 제공해드리며,
어르신들께서 맛있는 식사와 건강한 식단을 제공 받으실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
어르신의 건강과 행복을 위해 앞으로도 노력하겠습니다 감사합니다.

- 굿모닝실버복지센터 네이버 블로그 :
https://blog.naver.com/goodmorning04

굿모닝실버복지센터

- 굿모닝실버복지센터 인스타 주소 :
https://www.instagram.com/gmsil.ver/

굿모닝실버인스타그램

식단표

2026년 06월

굿모닝실버복지센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 돈육폭찹 감자채볶음 방풍나물 배추김치 (591kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 차돌마늘볶음 새송이간장버터구이 파채무침 배추김치 (638kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 순살아귀찜 궁채들깨볶음 도토리묵새싹무침 배추김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 녹두전 연근조림 시금치나물 배추김치 (687kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대국 닭날개조림 건파래볶음 쪽파들기름무침 배추김치 (565kcal)	(일품)어묵우동 쇠고기우엉주먹밥 야채고로케&케첩 단무지무침 배추김치 (653kcal)
오후 간식	바람떡&둥글레차	황도	바나나쉐이크	카스테라	팥도너츠	방울토마토
기능 식이	참깨죽	당근죽	김가루찹쌀죽	누룽지죽	쇠고기죽	달걀죽
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 순살닭찜 그린빈버터볶음 코울슬로샐러드 나박김치 (596kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고사리들깨국 우채죽순볶음 총알버섯조림 오이지무침 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 돈육밤조림 사각어묵볶음 실곤약채소무침 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 실파미소장국 쇠고기찹쌀구이 고추찜양념무침 미나리생채 배추겉절이 (585kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 제육볶음 느타리버섯무침 꽃맛살샐러드 배추김치 (601kcal)	(일품)취나물두부덮밥 미역국 오징어볶음 상추겉절이 오이소박이 (527kcal)
오후 간식	초코머핀	참외	롤케이크	키위슬라이스	자른꿀떡	호상요구르트
기능 식이	채소죽	들깨죽	흑미버섯죽	잔멸치죽	흑임자죽	연두부죽
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 돼지고기들깨탕 갈치조림 곤드레나물 로메인겉절이 물김치 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기파인애플볶음 아주까리나물 열무무침 배추김치 (686kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 돼지고기편육 소면채소무침 건부지갱이나물 배추김치 (750kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 연포탕 건새우미나리전 단호박샐러드 오이고추무침 나박김치 (657kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 자반고등어구이 얼갈이된장나물 마늘종무침 배추김치 (646kcal)	(일품)초당옥수수영양밥 순두부찌개 함박스테이크 브로콜리흑임자무침 배추김치 (594kcal)
오후 간식	단팥빵	쌀과자	토마토슬라이스	꽈배기	수리취떡	오렌지
기능 식이	점심: 달걀죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 흑임자죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 옥수수죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 연두부죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 호두타락죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 김가루찹쌀죽 저녁: 흰쌀죽
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게찌개 차돌박이숙주볶음 마늘꿀조림 치커리토마토무침 배추김치 (734kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 임연수양념구이 그린빈볶음 푸실리샐러드 배추김치 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육맑은국 스크램블에그&케첩 견과류멸치볶음 참나물된장무침 배추김치 (699kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 양송이스프 목살스테이크 알감자버터구이 깻순나물 볶음김치 (723kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마뭇국 훈제오리구이&소스 죽순마늘볶음 파프리카무침 파김치 (602kcal)	(일품)카레덮밥 미소장국 새우튀김 오복채무침 배추김치 (616kcal)
오후 간식	버터쿠키	미숫가루	바나나	잼샌드위치	씨없는포도	호상요구르트
기능 식이	점심: 감자죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 채소죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 들깨죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 달걀죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 단호박죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 장국죽 저녁: 흰쌀죽

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 고구마스프 동태살콩나물찜 컬리플라워볶음 곤드레나물 동치미 (589kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 버섯찌개 삼겹살구이 묵은지지짐 양파겨자무침 파김치 (648kcal)				
오후 간식	꿀호떡	사과				
기능 식이	점심: 당근죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 고구마죽 저녁: 흰쌀죽				

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

※ (주야간보호)부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

굿모닝실버복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 그때 그 시절에는(딱지치기) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	2 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 전래동화(복동이의 지혜) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 투호던지기 14:30~15:30(60분)	3 9회지방선거 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 그림퍼즐맞추기(화투) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	4 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **사회(전체)** 모의 투표체험 14:30~15:30(60분)	5 **신체(전체)** 맨손실버체조 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 달력만들기 14:30~15:30(60분)	6 현충일 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **신체(전체)** 윷놀이 14:30~15:30(60분)
7	8 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 그때 그 시절에는(비석치기) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 난타장구 14:30~15:30(60분)(외)	9 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 전래동화(은혜갚은 까치) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 오감실버음율 14:30~15:30(60분)(외)	10 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 셈수활동 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	11 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **사회(전체)** 우리동네 행정복지센터 방문하기 14:30~15:30(60분)	12 **신체(전체)** 맨손실버체조 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 빙고게임 14:30~15:30(60분)	13 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **신체(전체)** 덩실덩실 밥그릇 컬링게임 14:30~15:30(60분)
14	15 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 그때 그 시절에는(고무줄 놀이) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 난타장구 14:30~15:30(60분)(외)	16 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 전래동화(해와 달이 된 오누이) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 오감실버음율 14:30~15:30(60분)(외)	17 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 한글교실 (십자말 퍼즐) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	18 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 색종이 모자이크 14:30~15:30(60분)	19 **신체(전체)** 맨손실버체조 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 번호대로 색칠하기 14:30~15:30(60분)	20 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **신체(전체)** 신나는 라텍스 밴드 체조 14:30~15:30(60분)
21	22 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 그때 그 시절에는(자치기) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 난타장구 14:30~15:30(60분)(외)	23 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 전래동화(방귀쟁이 며느리) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 오감실버음율 14:30~15:30(60분)(외)	24 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 한글교실(끝말잇기) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	25 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 에바알머슨 작품 만들기 14:30~15:30(60분)	26 **신체(전체)** 맨손실버체조 10:30~11:30(60분)(외) **인지(전체)** 만다라 색칠하기 14:30~15:30(60분)	27 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **신체(전체)** 수건돌리기 14:30~15:30(60분)
28	29 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 그때 그 시절에는(땅따먹기) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 난타장구 14:30~15:30(60분)(외)	30 **인지(전체)** 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 전래동화(은혜를 저버린 원님) 13:00~14:00(60분) **신체(전체)** 오감실버음율 14:30~15:30(60분)(외)				

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.