

2026년 08월 가정통신문

안녕하십니까, 보호자님.

무더위와 폭염이 기승을 부리는 8월입니다. 유난히 더운 날씨가 이어지는 만큼 어르신들의 기력 회복과 건강관리에 더욱 세심한 관심이 필요한 시기입니다.

우리 센터에서는 어르신들께서 지치지 않고 건강하게 여름을 나실 수 있도록 실내 적정 온도 유지와 철저한 위생관리에 만전을 기하고 있습니다. 더불어 실내에서 안전하게 즐기실 수 있는 다양한 인지·신체 프로그램을 통해 활력 넘치는 일상을 지원하고 있습니다.

언제나 센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님께 감사드리며, 가정 모두에 건강과 시원한 행복이 가득한 8월이 되시길 바랍니다.

감사합니다.

♣2026년 8월의 주요 일정 안내♣

8월 3일 (월)	8월 13일 (목)	8월 20일 (목)	8월 20일 (목)	8월 22일 (토)
신체검사	생신잔치	급식지원센터 근골격계 운동지도	약국 방문하기	이미용봉사

♣건강관리♣

의자를 이용한 시니어 스트레칭 체조



낙상과 부상을 예방하고 굳은 관절을 풀어 통증을 줄이며 걸음걸이를 안정적으로 만들어 일상 움직임을 편안하게 해줍니다. 꾸준히 하시면 하체 근력에 많은 도움이 됩니다.

♣ 프로그램 안내 ♣

- ◆ 월 : **난타장구** (난타장구를 치면서 친밀감 도모, 사회성과 자존감 향상)
 - ◆ 화 : **실버오감응율** (듣고, 보고, 만지고의 다양한 형태의 오감 자극 프로그램)
 - ◆ 수 : **실버노래교실** (노래와 율동을 따라하며 즐거움을 찾는 프로그램)
 - ◆ 목 : **목욕, 손마사지, 네일케어** (목욕 후 손톱정리, 마사지 등 어르신들과 따뜻한 교감하는 프로그램)
 - ◆ 금 : **뇌블럭** (교구를 이용하여 창작 활동을 통한 주변 어르신들과의 접촉 증가로, 사회성과 협동성 향상 프로그램)
 - ◆ 토 : **실버레크레이션** (여러가지 신체놀이구구를 활용하는 신체활동 및 실버레크레이션 프로그램)
 - ◆ 월~토 : **실버슬링** (로프를 이용해 통증을 조절하고 근력을 강화하며 치매를 예방하는 재활시스템)
 - ◆ 월~토 : **인지수업/미술놀이/수생수업** (색칠하기, 글쓰기, 만들기, 오려붙이기 등 손을 움직이며 생각하고 인지를 향상시키는 프로그램)
- 프로그램 일정 계획은 센터 상황에 따라 바뀔 수 있는 점 양해 부탁드립니다

♣ 7월 활동사진 ♣



이번 달 요리 수업에서는 손끝 감각과 추억을 자극하는 '감자 샐러드빵'을 만들었습니다. 어르신들은 삶은 감자를 직접 으깨고 재료를 버무려 빵 속에 듬뿍 채우셨으며, 손의 소근육을 부지런히 움직여 완성한 빵을 맛있게 드시며 큰 만족감을 표현하셨습니다.

이처럼 직접 만들고 스스로 선택하는 과정을 통해 어르신들의 자존감과 인지 능력을 높일 수 있었던 뜻깊은 시간이었습니다. 앞으로도 어르신들의 심신 건강을 위해 다채로운 프로그램을 정성껏 준비하겠습니다.

다음 소식은 비상 상황 대응 능력을 키우고자 재난상황 대응훈련 소식입니다. 어르신들은 안내에 따라 젖은 수건으로 코와 입을 가리고 안전하게 대피하셨으며, 거동이 불편하신 분들도 직원들의 1:1 밀착 케어로 부상 없이 무사히 마치셨습니다.

대피 후에는 소화기 사용법을 배우며 비상시 행동 요령을 직접 확인하셨습니다. 스스로 대피해 보는 경험을 통해 어르신들의 재난 대응력은 물론 자존감과 인지 능력을 높일 수 있었던 뜻깊은 시간이었습니다.

♥ 알립니다 ♥

- * 매일 아침 송영선생님께 특이사항이 있는 어르신은 전달사항을 알려주시면 어르신의 신체상태를 파악하는데 도움이 됩니다.
- * 매주 **목요일**은 목욕일정이 있습니다.
- * 마스크착용 안내사항: 미세먼지, 감기예방 및 어르신들의 건강을 위해 동원하실때는 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 7월 급여비용 명세서는 8월 10전후로 급여비용명세서를 문자로 발송하오니 8월 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 제공드리며, 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



식단표

2026년 08월

굿모닝실버복지센터

구분						토(08.01)
점심 식단						(일품)우삼겹쌀국수 후리가케주먹밥 춘권튀김 양파겉절이 배추김치 (694kcal)
오전 간식						우유
오후 간식						쿠키
기능 식이						점심: 채소죽 저녁: 흰쌀죽
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기육전 마늘종조림 비름나물초무침 파김치 (692kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 오리부추볶음 실곤약채소무침 감자샐러드 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 두부엿장조림 그린빈볶음 고들빼기무침 배추김치 (579kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 얼갈이지짐 콘샐러드 동치미 (632kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 콩치구이 고사리나물 열무무침 배추김치 (609kcal)	(일품)참치오이비빔 밥 김치콩나물국 야채고로케&케첩 도라지무침 배추겉절이 (669kcal)
오전 간식	파인애플주스	요플레	요구르트	메밀차	유산균음료	우유
오후 간식	자른꿀떡	복숭아	단팥빵	블루베리스무디	쌀과자	머핀
기능 식이	점심: 참깨죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 잔멸치죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 김가루찜쌀죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 건과죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 완두콩죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 참치죽 저녁: 흰쌀죽
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 감자양파국 대패삼겹김치볶음 콩나물무침 궁채장아찌 나박김치 (634kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 닭살유자구이 버터채소볶음 부추겉절이 배추김치 (589kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 찜스테이크 크랜베리멸치볶음 치커리유자청무침 배추김치 (656kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 쇠갈비찜 옥수수볶음 브로콜리참깨무침 오이소박이 (726kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 오징어초무침 고구마맛탕 도토리묵&양념장 나박김치 (654kcal)	(일품)냉국국수 채소주먹밥 갈비만두 양배추초절임 열무김치 (639kcal)
오전 간식	포도주스	요플레	요구르트	오미자차	유산균음료	우유
오후 간식	팥도너츠	배슬라이스	크래커	시리얼&우유	수박	롤케이크
기능 식이	점심: 고구마죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 새우살죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 흑임자죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 당근죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 장국죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 채소죽 저녁: 흰쌀죽

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 해물파전 가지양념찜 취나물들기름무침 배추김치 (602kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마뽕국 채소달걀말이 호박고지나물 알마늘절임 배추김치 (617kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 쇠고기밤조림 죽순볶음 두유 배추김치 (735kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 간장불고기 고구마순볶음 토마토새싹샐러드 배추김치 (582kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 낙지볶음 연두부&흑임자소스 백묵이버섯냉채 배추김치 (562kcal)	(일품)김치마늘볶음 밥 부추달걀탕 만두탕수 크래미오이샐러드 열무김치 (596kcal)
오전 간식	감귤주스	요플레	요구르트	녹차	유산균음료	우유
오후 간식	흑임자떡&보리차	마가레트	바나나셰이크	자두	프렌치토스트	식혜
기능 식이	점심: 김가루잡쌀죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 참치죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 쇠고기죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 게살죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 옥수수죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 해물죽 저녁: 흰쌀죽
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 돼지목살구이 콩나물냉채 상추겉절이 파김치 (590kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기당면볶음 도라지나물 치커리겉절이 배추김치 (665kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 미트볼피망조림 건취나물볶음 양념깻잎지 배추김치 (572kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 복어뚝국 들깨백불고기 견과류꿀볶음 파채절임 배추겉절이 (629kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 우삼겹양배추볶음 우엉채조림 고추된장무침 열무김치 (771kcal)	(일품)잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 단무지 배추김치 (598kcal)
오전 간식	망고주스	요플레	요구르트	매실차	유산균음료	우유
오후 간식	과배기	씨없는포도	소보로빵	버터쿠키	방울토마토	꿀호떡
기능 식이	점심: 고구마죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 채소죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 달걀죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 연두부죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 참깨죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 잔멸치죽 저녁: 흰쌀죽
구분	월(08.31)					
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 된장국 훈제오리구이&소스 묵이버섯볶음 쌈무 배추김치 (605kcal)					
오전 간식	사과당근주스					
오후 간식	미니와플					
기능 식이	점심: 완두콩죽 저녁: 흰쌀죽					

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

※ (주야간보호)부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

굿모닝실버복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (전체) 뇌블럭(선풍기와 부채) [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 실 빨리감기 게임 [신체] 14:30~15:30(60분)
2	3 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 그때 그 시절 에는(오줌싸개 키) [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 난타장구 [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	4 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 전래동화(이상한 샘물) [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 오감실버음악(병뚜껑 음악회) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	5 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리(목욕) [신체] 12:30~14:00(90분) 신체기능 (전체) 실버노래 교실 [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	6 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리(목욕) [신체] 12:30~14:00(90분) 가족지지 (전체) 생선 잔치 [가족] 14:30~15:30(60분)	7 신체기능 (전체) 뇌블럭(삼계탕) [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 번호대로 색칠하기 [인지] 13:00~14:00(60분) 인지기능 (전체) 달력만들기 [인지] 14:30~15:30(60분)	8 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 탁구공 던지기 게임 [신체] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 실버 싱얼롱(실버 전통가요) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)
9	10 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 그때 그 시절 에는(요강) [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 난타장구 [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	11 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 전래동화(차돌을 삶은 두 노인) [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 오감실버음악(바다낚시) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	12 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리(목욕) [신체] 12:30~14:00(90분) 신체기능 (전체) 실버노래 교실 [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	13 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리(목욕) [신체] 12:30~14:00(90분) 인지기능 (전체) 만다라 색칠하기(코끼리) [인지] 14:30~15:30(60분)	14 신체기능 (전체) 실버슬링 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 만다라 색칠하기 [인지] 13:00~14:00(60분) 인지기능 (전체) 알록달록 과일 에이드 꾸미기(미술) [인지] 14:30~15:30(60분)	15 광복절 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 콩주머니 빨리 담기 게임 [신체] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 실버 싱얼롱(실버 전통가요) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)
16	17 대체공휴일(8.15) 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 그때 그 시절 에는(웃그릇) [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 난타장구 [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	18 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 전래동화(노인의 세가지 보물) [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 오감실버음악(통통통 공놀이) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	19 인지기능 (전체) 급식지원센터 근골격계 운동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리(목욕) [신체] 12:30~14:00(90분) 신체기능 (전체) 실버노래 교실 [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	20 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리(목욕) [신체] 12:30~14:00(90분) 사회적응 (전체) 악곡 방문하기 [사회] 14:30~15:30(60분)	21 신체기능 (전체) 뇌블럭(원두막) [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 뇌튼튼 실버 언어 [인지] 13:00~14:00(60분) 인지기능 (전체) 알록달록 물고기 직조짜기 [인지] 14:30~15:30(60분)	22 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 색판 뒤집기 게임 [신체] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 실버 싱얼롱(실버 전통가요) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)

23	24 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 그때 그 시절 에는(달고나) [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 난타장구 [신 체] 14:30~15:30(60분)(외)	25 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 전래동화(거울 을 처음 본 사람들) [인지] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 오감실버음율(해와 바람) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	26 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리(목욕) [신체] 12:30~14:00(90분) 신체기능 (전체) 실버노래 교실 [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	27 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 개인위생청결 관리(목욕) [신체] 12:30~14:00(90분) 인지기능 (전체) 시원한 콩국수 꾸미기(미술) [인지] 14:30~15:30(60분)	28 신체기능 (전체) 뇌블럭(양산과 선글라스) [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 뇌튼튼 실버 수학 [인지] 13:00~14:00(60분) 인지기능 (전체) 썬캐처 만들기 (전통문양) [인지] 14:30~15:30(60분)	29 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 돈을 빨리 퍼 담아요 [신체] 13:00~14:00(60분) 신체기능 (전체) 실버 싱얼롱(실버 전통가요) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)
30	31 인지기능 (전체) 실버슬링인지 활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 그때 그 시절 에는(아이스깨끼) [인지] 13:00~14:00(60분) 인지기능 (전체) 참외 바구니 만들기 (미술) [인지] 14:30~15:30(60분)					