



2026년 06월 가정통신문

◆ 늘푸른 : 2026 - 6월 ◆

내 가족 같은 마음으로 어르신을 모시는 늘푸른노인주간보호센터입니다.
가족을 대신하여 중증치매, 뇌경색, 뇌졸중, 파킨스병, 알츠하이머 및 기타 노인성질환 등을 가지신 어르신들을 일정시간동안 돌봐 드리는 노인장기요양기관입니다.
어르신들이 가정과 같이 편안하게 생활하실 수 있도록 사회적/정서적/신체적인 서비스를 제공하고, 동시에 각종 서비스를 연계하여 어르신들의 생활 안정과 심신 기능 유지 및 증진을 통하여 가족 구성원의 경제활동을 도모하고 가족간의 관계향상 및 경제적 정신적 수발 부담을 완화시키기 위해 노력하고 있습니다.
네이버창에 “늘푸른노인요양센터”를 치시면 우리시설 홈페이지 주소가 띄어 집니다.
홈페이지에 어르신들의 활동사진과 프로그램안내등 다양한 정보가 있으니 많은 이용과 관심 부탁드립니다.

늘푸른노인요양센터에서 "밴드"를 운영하고 있습니다.
"밴드"는 늘푸른 가족분들과 센터의 소통공간입니다. 센터내에서 어르신 활동하시는 모습을 사진으로 담아 올리고 있으니 많은 이용 부탁드립니다.
프로필명을 센터 어르신이름을 넣어 변경해 주시기 바랍니다.
블로그 주소는 <https://blog.naver.com/me5389> 많은 관심 부탁드립니다.
밴드 주소는 <https://band.us/n/ada5Acxd61Eae> 입니다.
* 밴드 가입시 프로필명을 센터 어르신이름을 넣어 변경해 주시기 바랍니다.
(예 : 000님 딸(홍길동))

◇ 늘푸른 알림방 ◇

1. 한껏 다가온 여름 햇살 속에서 어르신들의 건강이 무엇보다 소중하게 느껴집니다.
갑작스러운 날씨 변화에도 늘푸른 주간보호센터는 청결과 위생을 지키며,
어르신들께서 시원하고 안전하게 여름을 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.
가정에도 건강과 웃음이 가득하시길 바랍니다.



2. 지난 5월 26일 (화요일),

어르신들과 함께 소요산에 위치 한 자유수호박물관 & 중화 요리 외식을 다녀왔습니다.
보호자분들의 따뜻한 지원 덕분에 어르신들께서 안전하고 즐겁게 참여하실 수 있었습니다.
덕분에 어르신들의 환한 미소와 따뜻한 추억을 선사하는 뜻깊은 하루가 되었습니다.

3. <생신잔치 안내>

6월 생신잔치는 12일(금요일)에 있습니다.

6월 생신 어르신은 김삼연 어르신, 권순덕 어르신, 차상숙 어르신, 홍순녀 어르신
총 네 분께서 생신을 맞이하십니다.

생신을 맞으신 어르신들께서는 꼭 참석하시어 함께 축하의 시간을 나누시기 바랍니다.

4. 본인부담금과 의약비를 구분해서 입금 부탁드립니다.

기존 계좌(농협)에는 본인부담금을 입금해주시고,
의약비는 205-21-1013-523 (국민, 김명순)으로 입금해주시면 감사드리겠습니다.

◆ 궁금한 사항이 있으시면 센터로 연락 주시기 바랍니다.

시설장번호(010-3479-5389), 센터(031-868-2010)입니다.



생신잔치



외부활동_자유수호박물관



신체 활동



족욕



2026년 6월 주간보호센터

요 일	월	화	수	목	금	토	일
날 짜	1	2	3	4	5	6	7
담당자	강미영/⑥	홍지연/⑤	박지희/④	김윤희	고희자	오명임	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 키놀이 게임	미 술 수국 면봉찍기	음 악 남행열차	교 구 뇌블록 2	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 달력만들기	미 용	사회적응 선거 OX퀴즈	신 체 병뚜껑옴기기 (빨래집개)	신 체 신발던지기	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	8	9	10	11	12	13	14
담당자	김신옥	박영례	김하영	강미영/①	홍지연/②	박지희/③	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 스카프 체조	미 술 멋쟁이 팔찌	음 악 열두줄	교 구 동물패턴블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 만다라 색칠하기	인 지 숫자따라 색칠하기	신 체 비석치기	신 체 계란판 탁구공던지기	신 체 윷놀이	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	15	16	17	18	19	20	21
담당자	김신옥	박영례	고희자	김윤희	오명임	강미영/④	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 리본 체조	미 술 꽃 목걸이	음 악 신사랑고개	교 구 칠교놀이	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 숨은그림 찾기	인 지 점선따라 그리기	신 체 볼 링	신 체 점시 위로 공 차기	생신잔치	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	22	23	24	25	26	27	28
담당자	김하영	홍지연/⑤	박지희/⑥	김신옥	고희자	박영례	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 역기체조	미 술 꿀벌과 꽃 협동화	음 악 모정의 세월	교 구 오색곤 블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 틀린그림 찾기	족 욕	영화보기	신 체 투호던지기	신 체 비닐봉지 날리기	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	29	30					
담당자	오명임	김하영					색상표시. 외부. P 자체. P 여가활동 외부활동
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조					
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 밴드체조					
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료					
14:00 ~ 15:00	인 지 편지쓰기 (가족에게)	인 지 협동화 그리기					

식단표

2026년 06월

늘푸른노인주간보호센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		잡곡밥 황태미역국 간장불고기 표고버섯볶음 시금치무침 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 만둣국 반달메추리알장 조림 사각어묵볶음 아삭이오이고추 무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 시래기된장국 순살가자미찜 고사리나물 무생채 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 명란호박국 떡갈비구이 들기름막국수무 침 오이나물 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 안매운순두부국 동태전&양념장 당근감자채볶음 양파장아찌 배추김치 (699kcal)	추가밥 잔치국수 닭살오븐구이 메밀전병 단무지무침 배추김치 (821kcal)
저녁 식단		잡곡밥 맑은김치국 순살고등어구이 도토리묵&양념장 부추양파무침 깍두기 (598kcal)	잡곡밥 사골파국 돼지고기피망볶 음 열무나물 가지무침 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 버섯전골 참치달걀말이 명엽채조림 호박나물 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 시래기된장국 새우살채소전 무른병아리콩조 림 깻순나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 순대국 돈사태찜 취나물무침 탕평채 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 재첩살국 채소계란말이 잔멸치볶음 고춧잎나물 배추김치 (627kcal)
오후 간식		과배기&매실차	바나나	시루떡&보리차	감자범벅	바나나	단팥빵
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단		잡곡밥 온도토리묵국 닭갈비 깻잎쌈&쌈장 파프리카볶음 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 순대국 두부구이&양념 장 명엽채조림 도라지나물 배추김치 (749kcal)	돈육카레소스 잡곡밥 계란실파국 닭장각구이 양상추샐러드&참 깨 D 배추김치 (815kcal)	잡곡밥 사골곰탕 고등어구이 단배추나물 건파래무침 깍두기 (583kcal)	잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶 음 양배추찜&쌈장 부추무침 배추김치 (814kcal)	잡곡밥 계란실파국 소고기단호박조 림 오이들깨나물 썩갓겉절이 깍두기 (545kcal)
저녁 식단		잡곡밥 사골우거지국 갈비찜 잡채 열무나물무침 배추김치 (744kcal)	잡곡밥 썩갓된장국 돈채피망볶음 고사리나물 취나물무침 배추김치 (491kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 참스테이크 목이버섯볶음 상추무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 오리불고기 머위나물 브로콜리숙회&초 고추장 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 온두부찜&김치볶 음 어묵채볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (531kcal)	잡곡밥 반계탕 새우살채소볶음 감자조림 치커리겉절이 배추김치 (877kcal)
오후 간식		유과&보리차	호박설기&보리차	컵케이크&유자차	단호박찜	삶은달걀&식혜	과배기

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단		잡곡밥 들깨수제비국 채소계란말이 파리고추멸치볶음 숙주당근무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 돈육수육 청경채굴소스볶음 콩나물무침 깍두기 (601kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물동그랑땡 건새우마늘종볶음 애호박들깨무침 배추김치 (747kcal)	열무비빔밥&강된장 무채국 계란후라이 맛살채소볶음 치커리무침 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 썩갠어묵국 목살채소볶음 감자조림 흑임자연근샐러드 배추김치 (890kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 멸치조림 어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치 (652kcal)
저녁 식단		잡곡밥 된장찌개 닭찜 고사리나물 오이고추쌈장무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 소고기육전&양념장 참나물무침 양파장아찌 배추김치 (786kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 미나리나물 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육짜장소스 만두찜&초간장 머위나물무침 배추김치 (685kcal)	잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 우엉조림 얼갈이겉절이 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 순대국 참치계란전 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (836kcal)
오후 간식		유과&매실차	요구르트	카스타드	사과	양갱&동글레차	바나나
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단		잡곡밥 북어무채국 오리훈제구이&머스타드 양배추피망볶음 가지찜 배추김치 (448kcal)	잡곡밥 닭곰탕 삼치구이 우엉채조림 상추무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 두부된장국 참스테이크 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기 (587kcal)	잡곡밥 동태맑은국 오삼불고기 고춧잎나물볶음 무장아찌 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운육개장 채소계란찜 브로콜리두부무침 비름나물볶음 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 들깨무채국 소고기양송이볶음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (625kcal)
저녁 식단		잡곡밥 차돌박이된장찌개 삼치구이 도토리묵&양념장 김자반무침 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 안매운김치국 동그랑땡전 죽순채소볶음 배추나물 깍두기 (479kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 소고기곤약조림 깻잎쌈&쌈장 도라지나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 콩나물국 조기구이 오이나물 김구이 배추김치 (441kcal)	잡곡밥 돈육완자탕 계란말이 파리고추멸치조림 미나리무침 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 북어채국 닭갈비 탕평채 아삭이오이고추무침 배추김치 (685kcal)
오후 간식		프렌치토스트	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	곡물바	플레인요거트
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단		잡곡밥 안매운김치국 돈사태찜 감자채볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (784kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살깻잎전 무른병아리콩조림 곰취나물무침 배추김치 (614kcal)				
저녁 식단		잡곡밥 콩가루썩국 오리훈제구이&머스타드 맛살채소볶음 시금치무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 미역국 돈육장조림 파리고추양념찜 상추겉절이 배추김치 (573kcal)				
오후 간식		바나나	오렌지				

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