

2026년 07월 가정통신문

◆ 늘푸른 : 2026 - 7월 ◆

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. 본격적인 무더위가 시작되는 7월입니다.
높은 기온과 습도로 인해 어르신들의 건강관리가 더욱 중요한 시기입니다.
늘푸른노인주간보호센터에서는 실내 적정온도 유지, 충분한 수분 섭취, 위생관리 및 건강상태를 세심하게 살피며 어르신들께서 건강하고 안전하게 여름을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

가정에서도 충분한 수분 섭취와 건강관리에 많은 관심 부탁드립니다.

2. <7월 생신잔치 안내>

7월 생신잔치는 7월 19일(목요일)에 진행될 예정입니다.

생신을 맞이하시는 정중한 어르신께 진심으로 축하의 말씀을 드립니다.

센터 가족 모두와 함께 건강과 행복을 기원하며 즐겁고 뜻깊은 생신잔치를 마련하고자 합니다.

꼭 참석하시어 함께 축하와 기쁨을 나누는 행복한 시간을 보내시기 바랍니다.

3. 본인부담금 및 의약비 입금 안내

본인부담금과 의약비는 각각 구분하여 입금해 주시기 바랍니다.

본인부담금 : 농협 301-0245-2653-41 (예금주 : 늘푸른노인주간)

의약비 : 국민은행 205-21-1013-523 (예금주 : 김명순)

입금 시 어르신 성함으로 입금해 주시면 확인에 도움이 됩니다.

◆ 궁금하신 사항은 언제든지 센터로 연락하여 주시기 바랍니다.

시설장 : 010-3479-5389

센터 : 031-868-2010



생신잔치



신체 활동



보호자초청공연



인지 활동

2026년 7월 주간보호센터

요 일	월	화	수	목	금	토	일
날 짜			1	2	3	4	5
담당자			강미영/②	박영례	박지희/③	홍지연/⑥	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30			기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30			미 술 부채 꾸미기	음 악 너나 나나	교 구 도마뱀 퍼즐	영상체조	
13:00 ~ 13:50			물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00			사회적응 여름 곤충이야기	신 체 병뚜껑옴기기	신 체 풍선줄다리기	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	6	7	8	9	10	11	12
담당자	김문희	고희자	김신옥	김하영	오명임	강미영/④	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 빨래널기 게임	미 술 양귀비 꽃	음 악 한 많은 대동강	교 구 똑딱블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 같은 색 찾아 칠하기	미 용	인 지 점선 굵기	신 체 웃놀이	여 가 공원산책	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	13	14	15	16	17	18	19
담당자	홍지연/⑤	김문희	박지희/①	오명임	김신옥	고희자	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 월척을 뉘아라 게임	미 술 물고기 어항	음 악 무조건	교 구 건축도형 블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 동그라미 만다라	족 욕	인 지 색종이 자수	생신잔치	신 체 신발던기지	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	20	21	22	23	24	25	26
담당자	박영례	강미영/②	김하영	박지희/③	홍지연/⑥	김문희	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 치핑타켓 게임	미 술 여름 셔츠 꾸미기	음 악 향구의 남자	교 구 곰돌이 도형 퍼즐	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 똑같이 색칠하기	인 지 미로찾기	인 지 옛 물건 이름맞추기	신 체 비석치기	신 체 계란판 탁구공던지기	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	27	28	29	30	31		색상표시. 외부. P 자체. P 여가활동 외부활동
담당자	김신옥	박영례	김하영	고희자	오명임		
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 치킨배달 게임	신 체 밴드 체조	인 지 보양식 색칠하기	인 지 숫자따라 색칠하기		
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료		
14:00 ~ 15:00	인 지 추억회상 색칠하기	여 가 마스크팩	영화보기	신 체 알까기	신 체 휴지심 쌓기		

식단표

2026년 07월

늘푸른노인주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶음 도토리묵&양념장 오복지무침 배추김치 (806kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리단호박찜 우엉채조림 부추무침 깍두기 (537kcal)	잡곡밥 황태미역국 채소계란말이 불어묵볶음 참치나물무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 순두부국 오삼불고기 가지나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (507kcal)
저녁 식단			잡곡밥 감자다시마국 삼치조림 표고버섯볶음 도라지나물 배추김치 (532kcal)	잡곡밥 무채국 떡갈비구이 브로콜리무침 간장깻잎지 배추김치 (567kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 목이버섯볶음 고추치절임 배추김치 (758kcal)	잡곡밥 순살감자탕 반달메추리알장조림 맛살채소볶음 청경채겉절이 배추김치 (617kcal)
오후 간식			바나나	시루떡&보리차	단호박찜	삶은달걀&보리차
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 들깨수제비국 소고기잡채 명엽채조림 파리추양념찜 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 사골우거지국 채소계란찜 햄구이&케찹 양파장아찌 깍두기 (561kcal)	잔치국수 추가밥 떡갈비구이 오이나물 양배추샐러드&참깨 D 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 설렁탕 고등어조림 동부묵무침 청경채나물 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육수육 들기름막국수 상추쌈&쌈장 배추김치 (769kcal)	잡곡밥 동태탕 옛날소시지전&케찹 김가루쪽파무침 오복지무침 배추김치 (242kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자다시마국 너비아니구이 불어묵볶음 쪽파무침 배추김치 (538kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 임연수구이 죽순채볶음 열무나물 배추김치 (483kcal)	잡곡밥 수제비국 오리불고기 치커리무침 간장깻잎지 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 계란국 동그랑땡전 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치 (493kcal)	잡곡밥 완자탕 계란말이 맛살채소볶음 고춧잎무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 무채국 돈육김치볶음 온두부찜 열무된장무침 깍두기 (492kcal)
오후 간식	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	바나나	카스테라&보리차
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 차돌된장찌개 갈치구이 죽순채볶음 참나물무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 미역국 반달메추리알장조림 연두부찜&양념장 가지나물 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 녹두반계탕 해물파전 탕평채 오이고추&쌈장 배추김치 (980kcal)	잡곡밥 사골파국 참스테이크 들기름호박나물 더덕무침 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 복엇국 닭볶음탕 김구이 치커리겉절이 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 순살감자탕 멸치조림 어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치 (576kcal)
저녁 식단	잡곡밥 근대맑은국 닭갈비 도라지무침 간장깻잎지 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 안매운김치국 소고기육전&양념장 시금치무침 양파장아찌 깍두기 (599kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 오리불고기 청경채나물 오복지무침 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육짜장소스 만두찜&초간장 고춧잎나물무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 콩나물국 오리훈제&머스타드 깻잎쌈&쌈무 우엉조림 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 순대국 새우깻잎전 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (571kcal)
오후 간식	파배기&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	바나나

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 등갈비찜 고춧잎나물무침 배추겉절이 깍두기 (537kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 닭살구이 각둑감자조림 상추무침 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 왕만둣국 마파두부 파리고추멸치볶음 열무나물 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 계란실파국 오리훈제&머스타드 깻잎나물볶음 단호박찜 배추김치 (498kcal)	삼색나물비빔밥 유부장국 소고기육전&양념장 마늘장아찌 청경채겉절이 나박물김치 (662kcal)	잡곡밥 명란애호박국 스크램블에그 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치 (494kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골우거지국 소불고기 잡채 시래기된장지짐 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 숙갓된장국 해물동그랑땡 가지찜 취나물무침 배추김치 (451kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 참스테이크 목이버섯볶음 양상추샐러드&흑임 자D 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 무채국 삼치구이 브로콜리숙회&초고 추장 오복지무침 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶음 어묵채볶음 얼갈이나물 깍두기 (559kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 감자조림 치커리겉절이 배추김치 (665kcal)
오후 간식	한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유	찐고구마	크림스프&모닝빵	삶은달걀&보리차
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 완자탕 순살가자미찜 김자반볶음 시래기된장지짐 깍두기 (536kcal)	잡곡밥 시금치된장국 버섯계란전 브로콜리새우볶음 호박잎나물 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 안매운육개장 순대야채볶음 낙지젓갈무침 무생채 깍두기 (477kcal)	잡곡밥 도토리묵국 제육불고기 양배추쌈&쌈장 과일샐러드 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 순살감자탕 두부조림 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (605kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 감자다시마국 소고기야채볶음 열무나물 마늘쫀지 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 닭곰탕 카레두부구이 잔멸치볶음 배추나물 깍두기 (532kcal)	잡곡밥 북엇국 돈까스&소스 파리고추찜 숙주나물무침 배추김치 (715kcal)	잡곡밥 안매운김치국 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 깍두기 (510kcal)	쇠고기채소볶음밥 유부장국 만두찜&초간장 브로콜리숙회&초고 추장 단무지무침 열무김치 (618kcal)	
오후 간식	바나나	한과	카스타드	수박	양갱&둥글레차	

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