



2026년 08월 가정통신문

◆ 늘푸른 : 2026 - 8월 ◆

내 가족 같은 마음으로 어르신을 모시는 늘푸른노인주간보호센터입니다.
가족을 대신하여 중증치매, 뇌경색, 뇌졸중, 파킨슨병, 알츠하이머 및 기타 노인성 질환을
가지신 어르신들을 일정 시간 동안 안전하게 돌봐드리는 노인장기요양기관입니다.
어르신들께서 가정과 같이 편안한 환경에서 생활하실 수 있도록 사회적·정서적·신체적 서
비스를 제공하고 있으며, 다양한 프로그램과 지역사회 자원을 연계하여 생활 안정과 심신
기능 유지 및 향상을 돕고 있습니다. 또한 가족 구성원의 경제활동을 지원하고 정신적·신체
적 부양 부담을 덜어드릴 수 있도록 항상 최선을 다하겠습니다.

네이버에서 '늘푸른노인요양센터' 를 검색하시면 센터 홈페이지를 확인하실 수 있습니다.
홈페이지에는 어르신들의 활동 모습과 프로그램 안내 등 다양한 소식이 게시되어 있으니 많
은 관심과 이용 부탁드립니다.

늘푸른노인요양센터에서는 '밴드(BAND)' 를 운영하고 있습니다. 밴드는 보호자님들과 센
터가 소통하는 공간으로, 어르신들의 다양한 활동 모습을 사진으로 공유하고 있습니다. 많
은 이용 부탁드립니다.

※ 밴드 가입 시 프로필명을 센터 어르신 성함으로 변경해 주시기 바랍니다.
(예 : ○○○님 딸(홍길동))

블로그 주소 : <https://blog.naver.com/me5389>

밴드 주소 : <https://band.us/n/ada5Acxd61Eae>



◇ 늘푸른 알림방 ◇

1. 무더운 여름철 건강관리에 함께해주세요.

8월은 폭염이 지속되는 시기로 어르신들의 건강관리가 더욱 중요합니다.

늘푸른노인주간보호센터에서는 실내 적정온도 유지, 충분한 수분 섭취, 개인위생 관리 및 건강상태를 수시로 확인하며 어르신들께서 건강하고 안전하게 생활하실 수 있도록 세심하게 돌보고 있습니다.

가정에서도 충분한 수분 섭취와 규칙적인 식사, 충분한 휴식을 통해 건강관리에 많은 관심 부탁드립니다. 발열이나 컨디션 저하 등 건강 이상이 있을 경우에는 센터로 미리 연락해 주시면 안전한 돌봄에 큰 도움이 됩니다.

2. <8월 생신잔치 안내>

8월 생신잔치는 8월 14일(금요일)에 진행될 예정입니다.

8월 생신을 맞이하시는 양필순 어르신께서는 꼭 참석하시어 함께 축하와 기쁨을 나누는 행복한 시간을 보내시기 바랍니다.

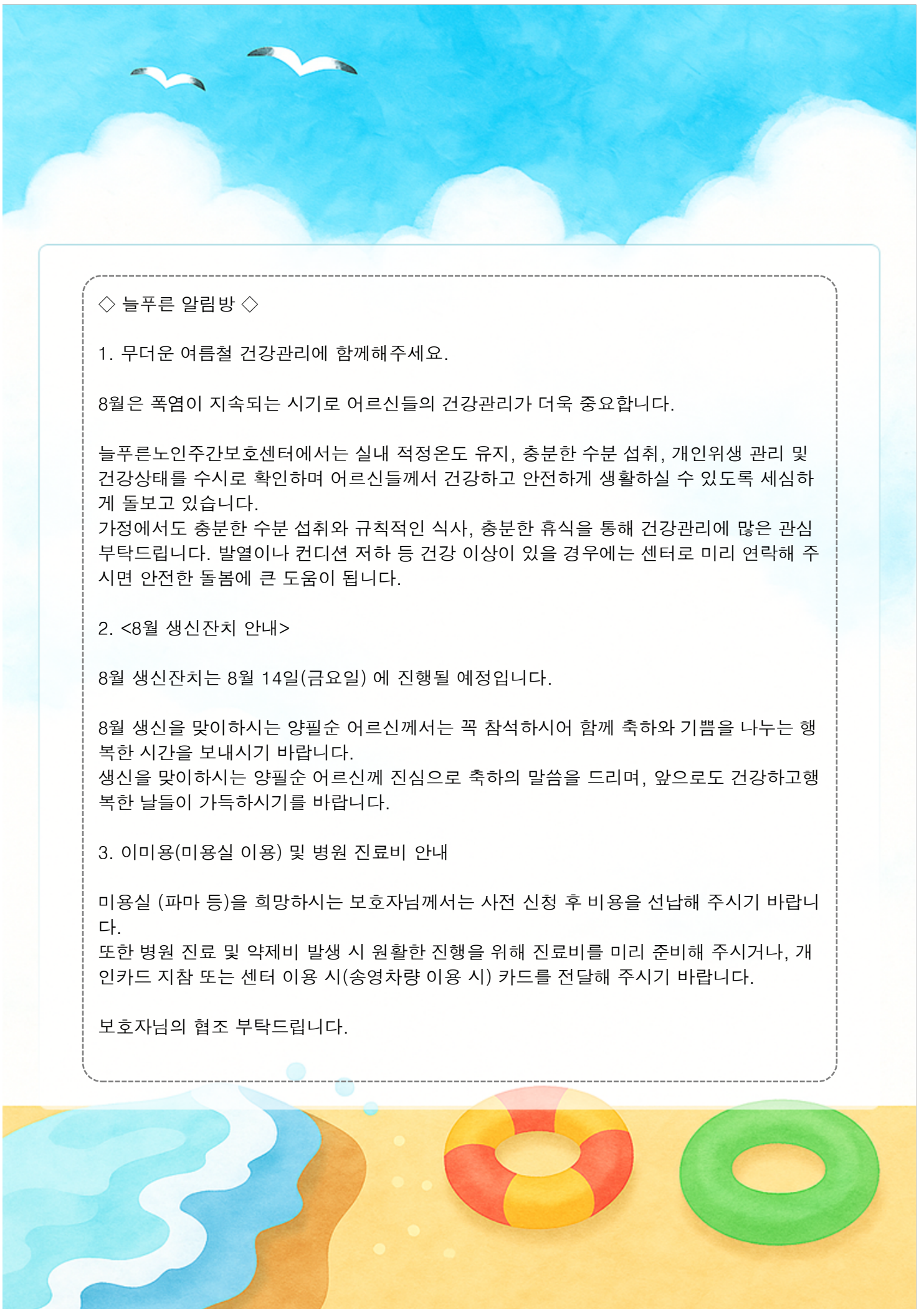
생신을 맞이하시는 양필순 어르신께 진심으로 축하의 말씀을 드리며, 앞으로도 건강하고 행복한 날들이 가득하시기를 바랍니다.

3. 이미용(미용실 이용) 및 병원 진료비 안내

미용실 (파마 등)을 희망하시는 보호자님께서는 사전 신청 후 비용을 선납해 주시기 바랍니다.

또한 병원 진료 및 약제비 발생 시 원활한 진행을 위해 진료비를 미리 준비해 주시거나, 개인카드 지참 또는 센터 이용 시(송영차량 이용 시) 카드를 전달해 주시기 바랍니다.

보호자님의 협조 부탁드립니다.



4. 본인부담금 및 의약비 입금 안내

본인부담금과 의약비는 각각 구분하여 입금해 주시기 바랍니다.

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

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

입금 시에는 어르신 성함으로 입금해 주시면 확인에 많은 도움이 됩니다.

◆ 궁금하신 사항은 언제든지 센터로 연락하여 주시기 바랍니다.

시설장 : 010-3479-5389

센터 : 031-868-2010



생신잔치



여가활동_족욕



특식데이(한우소고기 구이)



인지활동



2026년 8월 주간보호센터

요 일	월	화	수	목	금	토	일
날 짜	8/31					1	2
담당자	박지희/①					김신옥	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조					기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조					영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료					물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 숫자 따라쓰기					위생케어 (손톱케어)	
날 짜	3	4	5	6	7	8	9
담당자	홍지연/②	고희자	박지희/③	강미영/④	김하영	김문희	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 참외따기	미 술 한지로 꾸민 바닷속	음 악 풍악을 울려라	교 구 가든블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 달력만들기	미 용	인 지 같은 색 찾아 칠하기	신 체 종이컵 세우기	신 체 공주머니 던지기	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	10	11	12	13	14	15	16
담당자	박영례	김하영	강미영/⑤	홍지연/⑥	고희자	오명임	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 파리잡기 게임	미 술 해바라기	음 악 시계 바늘	교 구 고리퍼즐	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 만다라 색칠하기	인 지 점선따라 그리기	인 지 태극기 만들기	신 체 풍선 줄 다리기	생신잔치	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	17	18	19	20	21	22	23
담당자	김문희	강미영/①	김신옥	오명임	박영례	박지희/④	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 접시꽃 날리기	미 술 오작교 협동화	음 악 딱풀	교 구 곰돌이 자석보드	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 똑같이 색칠하기	인 지 주변 교통수단	인 지 기억회상 (색칠하기)	신 체 윷놀이	신 체 공주머니 바둑	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	24	25	26	27	28	29	30
담당자	오명임	김문희	박영례	김하영	홍지연/⑥	고희자	색상표시. 외부. P 자체. P 여가활동 외부활동
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 버나 게임	미 술 클레이 고추	음 악 18세 순이	교 구 도너츠 블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 옛 물건 이름맞추기	영화보기	인 지 숨은그림 찾기	신 체 볼링	사회적응 치유의 숲 나들이	위생케어 (손톱케어)	

식단표

2026년 08월

늘푸른노인주간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 된장찌개 닭살오븐구이 파프리카새콤무침 시금치나물 배추김치 (490kcal)
저녁 식단						잡곡밥 물만둣국 새우살볶음 두부조림 오복지무침 배추김치 (490kcal)
오후 간식						삶은달걀&보리차
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 배추들깨탕 훈제오리&머스타드 가지나물 오이무침 열무김치 (630kcal)	잡곡밥 들깨미역국 함박스테이크&소스 시금치무침 과일샐러드 깍두기 (734kcal)	비빔국수 추가밥 유부장국 수육&새우젓 상추쌈&쌈무 나막물김치 (793kcal)	잡곡밥 도토리묵국 순살가자미조림 단호박찜 치커리무침 열무김치 (555kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육짜장소스 채소계란말이 단무지부추무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 된장찌개 옛날소시지전&케찹 연근조림 오복지무침 배추김치 (542kcal)
저녁 식단	잡곡밥 설렁탕 오삼불고기 깻잎찜 치커리무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 시래기된장국 갈비찜 새송이버섯볶음 들깨무나물 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 수제비국 삼치구이 호박잎쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치 (709kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 고사리나물 마늘쫀볶음 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 물만둣국 새우살전 두부간장조림 노각무침 배추김치 (700kcal)	잡곡밥 계란파국 소고기단호박조림 감자채볶음 가지나물 배추김치 (583kcal)
오후 간식	바나나	생토마토주스	참외	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 두부구이&양념장 멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 물만두국 동태무조림 고춧잎나물 감자범벅 배추김치 (728kcal)	잡곡밥 계란파국 소고기가지볶음 해물파전 도라지무침 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 수제비국 고갈비구이 동부묵&양념장 콩나물무침 깍두기 (566kcal)	잡곡밥 달콤탕 옛날소시지전&케찹 들기름막국수 알배추겉절이 나박물김치 (660kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 조기구이 연근조림 상추겉절이 배추김치 (708kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은김치국 생선까스&타르타르 새송이버섯조림 치커리무침 열무김치 (576kcal)	콩나물밥&양념장 감자된장국 닭장각구이 탕평채 단무지무침 배추김치 (818kcal)	잡곡밥 미역국 돈육버섯불고기 마늘쫀볶음 비름나물무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 순살감자탕 채소계란찜 무른병아리콩조림 깻순나물 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 안매운육개장 코다리조림 죽순채볶음 열무나물 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 순두부국 찜닭 들깨무나물 아삭이고추된장무침 배추김치 (530kcal)
오후 간식	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	바나나	바나나

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 등갈비찜 고춧잎나물무침 배추겉절이 깍두기 (557kcal)	잡곡밥 갈비탕 두부조림 진미채볶음 참나물무침 배추김치 (736kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 제육볶음 죽순채볶음 부추무침 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 깻잎나물 알배추겉절이 열무김치 (831kcal)	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 새송이버섯 호박나물 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 명란애호박국 스크램블에그 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치 (524kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 오리불고기 깻잎쌈&쌈무 무른병아리콩자반 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈육장조림 청경채나물 김구이 배추김치 (485kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 맛살채소볶음 연근조림 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 콩나물국 훈제오리구이&머스 타드 사각어묵볶음 양상추샐러드&오리 엔탈D 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 복어국 돈육굴소스볶음 양배추찜&쌈장 무생채 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 동태탕 떡갈비구이 표고버섯볶음 비름나물무침 배추김치 (544kcal)
오후 간식	한과&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 순살감자탕 임연수구이 열무된장나물 오복지무침 배추김치 (681kcal)	잡곡밥 사골파국 동그랑땡조림 표고버섯볶음 청경채나물 깍두기 (555kcal)	잡곡밥 우거지해장국 닭볶음탕 우엉조림 숙주나물 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 북어채미역국 명란계란찜 감자햄볶음 노각무침 깍두기 (623kcal)	열무비빔밥 유부장국 육전&양념장 김가루쪽파무침 마늘장아찌 배추김치 (752kcal)	잡곡밥 명란애호박국 돈육카레소스 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치 (548kcal)
저녁 식단	잡곡밥 왕만둣국 해물파전 시래기된장지짐 오복지무침 배추김치 (684kcal)	잡곡밥 안매운콩나물국 소불고기 깻잎나물 꽃맛샐러드 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 물만둣국 가자미구이 취나물볶음 실곤약채소무침 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 사골파국 너비아니구이 고사리나물 얼갈이겉절이 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 수제비국 치킨너겟&머스타드 김구이 시금치무침 열무김치 (829kcal)	잡곡밥 어묵국 조기구이 단호박찜 새송이버섯볶음 배추김치 (499kcal)
오후 간식	한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유	찐고구마	크림스프&모닝빵	삶은달걀&보리차
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 버섯맑은국 닭살카레구이 명엽채볶음 파리고추찜 나박물김치 (536kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 안매운김치국 돈육된장볶음 깻잎쌈&쌈무 시금치나물 배추김치 (530kcal)					
오후 간식	바나나					

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