



▶ 공지사항

- 집에 귀가 후 가방이나 주머니를 살펴 주세요.(센터나 다른 사람의 물건을 본인 것으로 착각하여 가져가시는 사례, 간식을 드시지 않고 휴지에 싸서 가방에 넣고 잊어버리는 경우, 주말 복약 등)
- 어르신들의 활동모습을 블로그(<https://blog.naver.com/dream0441>)에 올려놓았습니다. 들어오셔서 많은 응원과 댓글 부탁드립니다.
- 돈이나 귀중품은 분실의 위험이 있으니 가급적 소지하지 않도록 협조 부탁드립니다.
- 감염에 취약한 어르신들의 건강관리를 위해 의복을 자주 갈아입혀 주시고, 가정에서 주 1회 이상(일요일) 목욕케어 바랍니다.
- 정밀검사, 중증 질병을 제외한 가벼운 진료를 위한 병원 동행 서비스를 제공하고 있습니다. 여러 어르신들에게 원활한 서비스 제공을 위해 **병원 동행 서비스 필요시, 최소 진료 하루 전 전달 해 주세요. (진료에 필요한 예약증, 신분증, 자료 등도 미리 전달해 주시기 바랍니다.)**

▶ 이달의 행사 및 일정

- 목욕 서비스 : 매주 목요일 오후
(여벌옷 및 속옷을 준비해 주세요)

▶ 맞춤형프로그램

- 월요일 : 실버미술 (윤지영 강사)
- 화요일 : 실버체육 (박나해 강사)
- 목요일 : 창익전래 (허은성 강사)
- 금요일 : 노래교실 (오서민 강사)



7월 지난 이야기



맞춤형 (미술교실)



맞춤형 (실버체육)



맞춤형 (창의전래)



맞춤형 (건강레크)



치매예방 인지활동



건강체조

2025년 8월 노인 식단

일자	(월)	1(화)	2(수)	3(목)	1(금)	2(토)
점심	※ 본 식단은 사회복지급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※ 노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다.				잡곡밥 설렁탕 삼치엿장조림 부추사과무침 들깨두나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 가지볶음 청경채나물
저녁		※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.			백미밥 감자말은국 툇두국 표고버섯조림 애호박나물 깍두기	백미밥 청국장찌개 소고기양배추볶음 노각무침 열무된장나물 배추김치
일자	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
점심	잡곡밥 육개장 입연수국이 우영조림 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 코다리양념찜 고사리들깨볶음 복쌈나물 깍두기	콩드레나물밥/양념장 무채된장국 해물과전 과일샐러드 배추김치 요구르트	잡곡밥 배추된장국 고등어구이 토마토달걀볶음 느타리버섯무침 깍두기	잡곡밥 버섯들깨국 제육불고기 맛살오이냉채 상추쌈/쌈장 배추김치	(중복 일품 요리) 서리태콩국수 겉절이 수박
저녁	백미밥 실과달걀국 툇두국 단무지채무침 비름나물 열무김치	백미밥 복쌈국 마라두부 춘권튀김/양념장 오이무침 배추김치	백미밥 어묵볶국 돈육살양파볶음 시금치나물 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 들깨미역국 낙지볶음 등근호박조림 무생채 배추김치	백미밥 감자양파국 입연수무조림 도토리묵무침 고비나물 열무김치	백미밥 소고기국 단호박해물찜 어항가지볶음 방아잎나물 배추김치
일자	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
점심	잡곡밥 오이냉국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리훈제채소무침 마늘종건새우볶음 노각무침 배추김치	카레라이스 평이버섯장국 치킨가라아게 양배추샐러드/사우전D 깍두기 요구르트	잡곡밥 부대찌개 너비아니구이 복갓두부무침 애호박나물 깍두기	잡곡밥 육개장 동태전/양념장 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥2/3 길가루떡국 돈장조림 고사리볶음 치커리양파무침 배추김치
저녁	백미밥 강된장찌개 삼치구이 청포묵김무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 소고기국 달걀장조림 채어묵볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 콩비지찌개 차돌박이숙주볶음 쥐어채무침 열무나물 배추김치	백미밥 물만둣국 적어조림 감자채볶음 오이나물 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 안동찜닭 사각어묵볶음 물미역초무침 배추김치	백미밥 호박잎된장국 가자미양념찜 가지볶음 청경채무침 배추김치
일자	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
점심	잡곡밥 근대된장국 근대삼겹살무침 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 콩나물불고기 도라지오이무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 소고기국 달걀소스볶음 미니새송이버섯조림 비름나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 돈갈비찜 호박채전 들깨두나물 배추김치	잡곡밥2/3 삼색수제비 훈제오리구이/머스타드S 평이버섯파프리카볶음 무초절임 배추김치	잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 밥새우볶음 고구마순나물 배추김치
저녁	백미밥 평이된장국 닭갈비 숙주나물 다시마튀각 배추김치	백미밥 복쌈국 두부달걀구이 궁중떡볶음 열무나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈채파프리카볶음 연근조림 배추나물 열무김치	백미밥 사골곰탕 주꾸미볶음 알감자조림 갯잎순나물 깍두기	백미밥 소고기미역국 가자미구이 숙주맛살무침 시금치나물 깍두기	백미밥 물만둣국 삼치카레구이 마늘콩햄볶음 아욱된장무침 배추김치
일자	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	잡곡밥 애호박말은국 영양찜닭 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 툇두국 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 미소평이장국 돈까스/소스 양상추샐러드/오리엔탈D 오이피클 깍두기/요구르트	잡곡밥 우유냉국 삼치무조림 애호박베이컨볶음 무생채 열무김치	잡곡밥 툇두김치찌개 채소달걀말이 도토리묵무침 시금치나물 열무김치	잡곡밥 호박잎된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추찜/쌈장 배추김치
저녁	백미밥 유부된장국 주꾸미볶음 청포묵무침 청경채나물 깍두기	백미밥 사골우거지국 고등어구이 감자채당근볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 배추된장국 닭볶음탕 미니새송이버섯조림 근대나물 깍두기	백미밥 오징어국 소고기버섯볶음 양배추부추무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 너비아니구이 파리고추열치볶음 호박잎나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 입연수무조림 청경채맛살볶음 숙주나물 배추김치

일일 프로그램 일정표 (8월)

	월	화	수	목	금	토
					1	2
오 전					인지활동 주의집중	인지활동 미로찾기
오 후					맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 고리던지기
	4	5	6	7	8	9
오 전	신체활동 병뚜껑 던지기	인지활동 단어오류찾기	인지활동 선긋기	인지활동 숫자세기	인지활동 칼라꽃액자	인지활동 도형과 색
오 후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	안위증진	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 오재미 볼링
	11	12	13	14	15	16
오 전	신체활동 자석컬링	인지활동 날말찾기	인지활동 주의집중	인지활동 덧셈뺄셈	인지활동 종이접기	인지활동 규칙찾기
오 후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 계란판 탁구공	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 투호놀이
	18	19	20	21	22	23
오 전	신체활동 오재미 다트	인지활동 가로세로	요리활동 밥버거	인지활동 계산퍼즐	인지활동 직업맞추기	인지활동 지시대르 색칠
오 후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 미니축구	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 탁구공 씹크롤
	25	26	27	28	29	30
오 전	신체활동 종이컵 탁구공	인지활동 암호풀이	인지활동 주의집중	인지활동 빙고게임	인지활동 고당도 꿀참외	인지활동 달력만들기
오 후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	탈수예방교육	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 웃놀이