

2026년 6월

가정통신문



드림주·야간보호센터

☎ 031)528-8838

<https://blog.naer.com/dream0441>

안녕하세요~

초록빛이 더욱 짙어지고 따뜻한 햇살이 가득한 6월입니다.

6월은 호국보훈의 달입니다. 나라를 위해 헌신하신 분들의 희생과 공헌에 감사하는 마음을 되새기며, 어르신들과 함께 뜻깊은 시간을 보내도록 하겠습니다.

무더위가 시작되는 계절만큼 건강관리에 유의하시고 가정마다 건강과 행복이 가득하길 바랍니다. 감사합니다.

♥6월 일정 안내♥

- 6월1일(월) 생신잔치 (조차연, 백낙연, 손정현, 황애주)
- 6월 3일(수) 지방선거(개별 투표)
- 6월 6, 20일(토) 이미용서비스
- 매주 수, 목, 금 목욕서비스

♣어르신 건강한 여름나기♣

- 물 자주 마시기
- 균형잡힌 식사 거르지 않기
- 적정 실내온도 유지, 자주 환기
- 외출시 주의, 한낮(오전11시~오후3시)
- 규칙적인 약 복용과 충분한 휴식

▶ 공지사항

- 6월3일 지방선거일(임시공휴일)에도 센터는 정상운영합니다.
센터에서 어르신을 모시고 투표장에 가는 것은 투표 유인행위로 간주 될 수 있으므로 투표에 참여하시고자 하시는 어르신들은 가족분들과 투표 후 등원 바랍니다.
- 어르신들의 활동모습을 블로그(<https://blog.naver.com/dream0441>)에 올려놓았습니다.
들어오셔서 많은 응원과 댓글 부탁드립니다.

▶ 맞춤형프로그램

- 월요일 : 음악레크 (신윤주 강사)
- 화요일 : 실버체육 (박나해 강사)
- 목요일 : 창의전래 (허은성 강사)
- 금요일 : 노래교실 (유은수 강사)



드림노인주 . 야간보호센터

<https://blog.naer.com/dream0441>

5월 지난 이야기



미술활동



신체활동 (컵볼링)



맞춤형 (실버체육)



어버이날행사 (나들이)



여가활동 (산책)

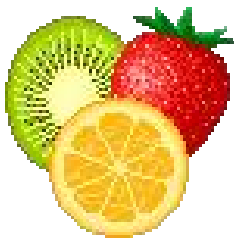


이미용서비스

2026년 6월 노인 식단 (1)

	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전 간식	우거지된장죽	두부채소죽	소고기채소죽	순두부채소죽	닭채소죽	누룽지탕
점심	생신잔치 	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 가쓰오부시장국 돈까스/소스 마카로니콘샐러드 오이양파무침 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오징어볶음 올방개묵무침 곤드레나물볶음 배추김치	열무보리비빔밥/ 약고추장 우렁된장찌개 달걀후라이 메밀전병 건파래자반 배추김치/요구르트
오후 간식	케이크, 수박	바나나	요거트	참외	삶은계란	토스트
저녁	백미밥 홍합살맑은국 돈갈비찜 애호박전 청경채겉절이 배추김치	백미밥 사골곰탕 적어구이 파프리카버섯전 참나물겉절이 깍두기	백미밥 순두부찌개 오리훈제채소무침 새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 닭개장 가자미양념찜 미역줄기볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 안동찜닭 숙감두부무침 고구마순나물 깍두기	백미밥 사골우거지국 삼치무조림 어항가지볶음 시금치나물 배추김치
	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전 간식	옥수수스프	흑임자죽	계란부추죽	누룽지탕	들깨죽	콩나물죽
점심	잡곡밥 콩나물김치국 고등어구이 고추잡채&꽃빵 양념깻잎지 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 제육고추장불고기 머위대들깨무침 양배추찜/쌈장 배추김치	짜장밥 짬뽕국 탕수육/소스 짜사이채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 열무된장국 주꾸미볶음 도토리묵/양념장 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스/ 타르타르소스 단호박샐러드 오이무침 깍두기	잡곡밥 콩나물국 달걀비 궁채들깨볶음 고구마순나물 배추김치
오후 간식	오렌지	콩설기	카스타드	버섯부추전	요거트	바나나
저녁	백미밥 호박된장찌개 닭살카레볶음 미니새송이버섯 조림 참나물무침 배추김치	백미밥 황태미역국 차돌박이숙주볶음 우영조림 청경채나물 배추김치	백미밥 감자맑은국 닭살굴소스조림 가지볶음 도시락김 배추김치	백미밥 소고기배추국 코다리강정 표고버섯볶음 비름나물 깍두기	백미밥 시금치된장국 채소달걀말이 비엔나소시지볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 청국장찌개 제육김치볶음 연근조림 깻잎순나물 깍두기
	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전 간식	미역죽	연두부채소죽	누룽지탕	닭살채소죽	소고기채소죽	들깨버섯죽
점심	잡곡밥 아욱된장국 돈목살양파볶음 상추쌈/쌈장 숙주나물 배추김치	카레라이스 유부미소국 치킨너겟/머스타드S 토마토양상추S /발사믹D 깍두기 사과주스	잡곡밥2/3 김가루떡국 돈갈비찜 애호박볶음 치커리유자무침 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 소고기양배추볶음 미니새송이버섯 조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 돈육쪽찜 탕평채 시래기나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오리주물럭볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치
오후 간식	수박	물만두	프렌치토스트	찜감자	약과, 결명자차	절편, 매실차
저녁	백미밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 우영채볶음 참나물겉절이 열무김치	백미밥 육개장 삼치구이 도토리묵무침 미나리무생채 배추김치	백미밥 감자양파국 닭볶음탕 가지볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 사골우거지국 단호박해물찜 사각어묵볶음 고구마순나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 적어무조림 옛날소시지전 열무나물 배추김치	백미밥1/2 떡만둣국 돈맥적구이 미역줄기볶음 들깨무나물 배추김치

2026년 6월 노인 식단 (2)

	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전 간식	달걀채소죽	두부채소죽	황태채소죽	소고기채소죽	들개버섯죽	두부된장죽
점심	잡곡밥 소고기뭇국 코다리강정 가지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 소고기당면볶음 잔멸치볶음 상추양파무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 도라지무침 비름나물 깍두기	잡곡밥 호박고추장찌개 안동찜닭 감자채볶음 고사리나물 배추김치	곤드레나물밥 /양념장 유부된장국 해물김치전 맛살브로콜리볶음 깍두기 요구르트	잡곡밥1/2 바지락칼국수 너비아니구이 건새우마늘종볶음 양념깻잎지 깍두기
오후 간식	바나나	요거트	핫케이크	참외	물만두	카스타드
저녁	백미밥2/3 들개수제비국 오징어볶음 청포묵김무침 쪽파무생채 배추김치	백미밥 건새우미역국 참치김치볶음 온두부찜 미니새송이버섯 조림 깍두기	백미밥 무채들깨국 돈육볶음 사각어묵볶음 근대된장나물 배추김치	백미밥 달걀찜국 차돌박이숙주볶음 뱅어포구이 얼갈이나물 깍두기	백미밥 설렁탕 삼치엿장조림 죽순채피망볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 돈사태찜 가지볶음 들개무나물 배추김치
	29(월)	30(화)				
오전 간식	단호박죽	누룽지탕	*행복하세요* 			
점심	잡곡밥 아욱된장국 오삼불고기 양배추쌈/쌈장 노각무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 등근호박조림 부추양파무침 깍두기				
오후 간식	곡물과자, 두유	백설기, 매실차				
저녁	백미밥 홍합살뭇국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 얼무고추장나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 오향장육 잔멸치파리고추 볶음 시금치나물 얼무김치				
※ 본 식단은 부천시 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※ 노인평균권량량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※ 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.						
알레르기 유발식품 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				

일일 프로그램 일정표 (6월)

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오 전	생신잔치	인지활동 단어완성하기	인지활동 꽃이름맞추기	인지활동 호국보훈 리스만들기	인지활동 두자리수 덧셈	인지활동 현충일 태극기 색칠
오 후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 계란판 테트리스	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 고리 던지기
	8	9	10	11	12	13
오 전	인지활동 기호 숫자계산	인지활동 단어찾기(봄)	인지활동 꽃다발 만들기	인지활동 더하기와비교 (저울위그림)	인지활동 몸속기관 알아보기	인지활동 별집퍼즐
오 후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 종이접시 던지기	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	사회적응 재래시장
	15	16	17	18	19	20
오 전	인지활동 미로찾기	인지활동 세자리수 덧셈	인지활동 사과 접어 꾸미기	인지활동 뇌튼튼 실버수학	인지활동 무궁화색칠 +퀴즈	인지활동 여름과일 단어찾기
오 후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 컵 세우기	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 풍선배구
	22	23	24	25	26	27
오 전	인지활동 더하기 (동물숫자확장)	인지활동 같은글자모양 찾기	인지활동 운동화 꾸미기	인지활동 직업알아보기	인지활동 지갑접기 (지폐계산)	인지활동 빙고게임 (어르신 이름)
오 후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 자석컬링	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	안위증진
	29	30				
오 전	인지활동 여름 글자 모자이크	인지활동 숫자퍼즐 오려붙이기				
오 후	신체활동 컵을 뒤집어 오재미 넣기	신체활동 미니농구				