

2026년 8월

가정통신문



드림주·야간보호센터

☎ 031)528-8838

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

안녕하세요~ 뜨거운 햇살과 무더위가 이어지는 8월입니다.

연일 계속되는 더위 속에서도 어르신들께서 건강하고 활기찬 일상을 보내실 수 있도록 쾌적한 실내 환경을 유지하고, 충분한 수분 섭취와 건강상태 확인에 더욱 세심한 주의를 기울이고 있습니다.

8월에도 어르신들의 건강과 안전을 최우선으로 생각하며, 즐겁고 활력이 가득한 하루를 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

보호자님 가정에도 늘 건강과 행복이 함께하시길 바라며, 항상 저희 센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님들께 진심으로 감사드립니다.

♥8월 일정 안내♥

- 8/15(토), 8/17(월) **센터정상운영**
- 8/22(토) 이미용 서비스
- 매주 수, 목 목욕서비스

♣8월 건강정보(온열질환 예방)♣

- 목이 마르지 않아도 물을 자주 섭취
- 가장 더운 시간대(낮2시) 야외활동 자제
- 외출 시 모자나 양산을 사용
- 어지러움, 두통, 메스꺼움, 심한 피로감 등의 증상이 나타나면 즉시 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취함
- 실내에서도 적정 온도 유지 및 충분히 휴식

▶ 공지사항

- 병원동행 진료시, 어르신의 신분증과 (개인카드 또는 현금)지참 부탁드립니다.
- 목욕 서비스: 매주 수요일, 목요일 오후
(여벌옷 및 속옷을 준비해 주세요.)
- 어르신들의 활동모습을 블로그(<https://blog.naver.com/dream0441>)에 올려놓았습니다.
들어오셔서 많은 응원과 댓글 부탁드립니다.

▶ 맞춤형프로그램

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



드림 주 · 야간보호센터

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

7월 지난 이야기



생신잔치



맞춤형(노래교실)



미술활동 (튤립종이접기)



맞춤형(창의전래)



꿈드림(특별공연)



여가(공기압마사지)

일일 프로그램 일정표 (8월)

	월	화	수	목	금	토
	8/31					8/1
오전	인지활동 날말퍼즐					인지활동 8월 달력만들기
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크					신체활동 다트 점수판
	3	4	5	6	7	8
오전	인지활동 초성 찾기	인지활동 축구공 계산	인지활동 우산 모자이크	인지활동 다른 그림찾기	인지활동(요리) 과일화채	인지활동 채소계산하기
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 오재미 던지기	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 종이접시날리기
	10	11	12	13	14	15
오전	인지활동 세자리수 계산	인지활동 반쪽그림 찾기	인지활동 협동화 색칠	인지활동 한글단어 완성	인지활동 플레이콘 붙이기	인지활동 광복절 활동
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 미니 농구	맞춤형 프로그램 창의전래	신체활동 부채로 종이컵 날리기	사회적응 (드림카페)
	17	18	19	20	21	22
오전	인지활동 날말 찾기	인지활동 빙고게임	인지활동 도형숫자쓰기	인지활동 자음찾기	인지활동 바다동물계산	인지활동 별집도형
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 탁구공 테트리스	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 미니 축구
	24	25	26	27	28	29
오전	인지활동 같은단어찾기	인지활동 규칙찾기	인지활동 선긋기	인지활동 수박접시꾸미기	인지활동 종이컵 풍경 만들기	인지활동 덧샘과 토끼풀색칠
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 고리 던지기	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	안위증진

2026년 8월 노인 식단 (1)

	8/31(월)					1(토)
오전 간식	흑임자죽					채소죽
점심	잡곡밥 호박잎된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 양배추찜/쌈장 배추김치					잡곡밥1/2 잔치국수 돈맥적구이 부추사과무침 배추김치 요구르트
오후 간식	보리강정, 두유					증편, 두유
저녁	백미밥 콩비지찌개 임연수구이 청경채맛살볶음 숙주나물 배추김치					백미밥 감자맑은국 삼치엿장조림 표고버섯볶음 애호박나물 깍두기
	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전 간식	계란채소죽	들깨버섯죽	콩나물죽	누룽지	새우죽	미역죽
점심	잡곡밥 육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우영조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 단호박해물찜 궁채들깨볶음 숙갓나물 깍두기	곤드레나물밥/ 양념장 청국장찌개 고갈비구이 메추리알과일샐러드 배추김치 요구르트	잡곡밥 오이미역냉국 낙지볶음 동근호박조림 무나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 제육불고기 숙주맛살무침 상추쌈/쌈장 배추김치
오후 간식	수박	롤케이크	찐옥수수	요거트	영양설기	복숭아
저녁	백미밥 실파달걀국 돈육짜장볶음 단무지채무침 비름나물 열무김치	백미밥 순살감자탕 동태전/양념장 팽이버섯파프리카볶음 취나물무침 깍두기	백미밥 북엇국 마파두부 춘권튀김/양념장 오이무침 배추김치	백미밥 어묵숙갓국 돈목살양파볶음 시금치나물 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 배추된장국 코다리양념찜 느타리버섯볶음 고사리나물 깍두기	백미밥 감자양파국 임연수무조림 도토리묵/양념장 비름나물 열무김치
	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토)
오전 간식	연두부채소죽	소고기채소죽	누룽지	김지죽	된장죽	콩죽
점심	잡곡밥 사골우거짓국 오징어볶음 연근조림 참나물무침 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 치킨가라아게 양배추샐러드/사우전D 깍두기 요거트	잡곡밥 시래기된장국 오리훈제채소무침 건새우마늘홍볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 돈육폭찜 새송이버섯볶음 근대나물 배추김치	적은밥 콩국수 (소고기 국밥) 김치전 과일샐러드 배추겉절이	잡곡밥 부대찌개 동태전/양념장 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치
오후 간식	찐감자	약과, 두유	요거트	카스타드	수박	바나나
저녁	백미밥 동태숙갓국 동그랑땡전 미니새송이버섯 볶음 애호박나물 깍두기	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 육개장 달걀파리고추장조림 채어묵볶음 노각무침 배추김치	백미밥 강된장찌개 차돌박이숙주볶음 쥐어채무침 열무나물 배추김치	백미밥 물만둣국 적어구이 알감자조림 오이나물 배추김치	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 사각어묵볶음 물미역초무침 배추김치



2026년 8월 노인 식단 (2)

	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전 간식	미역죽	아욱죽	콩나물죽	누룽지	북어달걀죽	호박죽
점심	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 호박익나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육파채불고기 도라지오이무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기	잡곡밥2/3 삼색수제비국 돈갈비찜 호박채전 쪽파무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 훈제오리구이/마스터S 팽이버섯파프리카볶음 무초절임 배추김치
오후 간식	증편, 보리차	아오리사과	프렌치 토스트	참외	요거트	삶은계란/ 요구르트
저녁	백미밥 감자맑은국 병어무조림 꽃말살샐러드 양념깻잎지 배추김치	백미밥 팽이된장국 안동찜닭 숙주나물 다시마튀각 배추김치	백미밥 육개장 두부달걀구이 궁중떡볶음 열무나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈육파인애플볶음 연근조림 배추나물 열무김치	백미밥 들깨미역국 주꾸미볶음 알감자조림 깻잎순나물 깍두기	백미밥 황태채뭇국 소고기만둣볶음 취나물무침 상추쌈/쌈장 배추김치
	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전 간식	들깨버섯죽	소고기채소죽	김치죽	누룽지	계란채소죽	된장죽
점심	잡곡밥 소고기뭇국 해물완자전 연근아몬드조림 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 영양찜닭 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 오리주물럭 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 크림스프 돈까스/소스 토마토양상추S/ 오리엔탈D 오이피클 깍두기/요구르트	잡곡밥 우무냉국 삼치양념찜 애호박베이컨볶음 무생채 열무김치	짜장밥 달걀찜국 만두탕수육/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트
오후 간식	찜감자	요거트	해물부추전	수박	카스테라	바나나
저녁	백미밥 청국장찌개 돈육푹찜 단호박샐러드 열무나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 오삼불고기 청포묵무침 청경채나물 깍두기	백미밥 사골우거짓국 고등어구이 감자채당근볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 배추된장국 닭볶음탕 미니새송이버섯 조림 근대나물 깍두기	백미밥 오징어뭇국 차돌박이숙주볶음 양배추부추무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 열무된장국 코다리엿장조림 브로콜리깨소스 무침 취나물볶음 배추김치

- ※ 본 식단은 부천시 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다.
 ※ 노인평균권장량: 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.