



2026년 06월 가정통신문

◆ 인사 말 ◆

안녕하세요.

초여름의 싱그러운 녹음이 짙어지는 6월입니다. 따뜻한 햇살과 푸른 하늘이 반가운 계절이지만 일교차가 크고 더위가 시작되는 시기이기도 합니다. 항상 가정에 건강과 행복이 함께 하시길 바라며, 우리 기관에서도 어르신들이 안전하고 즐겁게 생활하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

6월에도 다양한 프로그램과 건강관리 서비스를 통해 어르신들의 활기찬 일상을 지원하겠습니다. 보호자님들의 많은 관심과 협조 부탁드립니다, 가정에도 웃음과 행복이 가득하시길 바랍니다. 감사합니다.

◆ 안내 문 ◆

1. 센터 블로그 안내

천마산데이케어센터 블로그에 방문해 보세요.

네이버에서 “천마산데이케어센터” 검색 또는 아래 주소로 접속하시면 됩니다.

<https://blog.naver.com/cmsdaycare>

센터 블로그에서는 어르신들의 다양한 활동 모습과 일상생활, 공지사항 등을 확인하실 수 있으니 많은 관심 부탁드립니다.

2. 약 복용 변경 시 안내 요청

어르신들께서 복용 중인 약이 변경되거나 추가될 경우, 건강상태 변화로 인해 낙상 위험이 높아질 수 있습니다.

가정에서 드시는 약이 변경되었을 경우 반드시 센터로 연락해 주시기 바랍니다.

◆ 전달 사항 ◆

1. 정상 운영 안내

6월 3일(수) 제9회 전국동시지방선거일 및 6월 6일(토) 현충일에도 기관은 정상 운영되며, 어르신 등원 및 서비스가 평소와 같이 진행됩니다.

다만, 공직선거법에 따라 기관에서는 어르신의 투표소 이동 및 동행 지원이 어려운 점 양해 부탁드립니다.



2. 생신잔치 안내

생신잔치는 매월 둘째 주 화요일에 진행됩니다.

● 6월 생신 대상자

: 장재순 어르신(8일), 최병희 어르신(17일)

● 7월 생신 대상자

: 김정자 어르신(6일), 박영재어르신(6일), 신옥연어르신(10일), 변화자어르신(11일), 장정수어르신(14일)

생신 날짜가 잘못되었거나 누락된 경우, 센터로 연락 부탁드립니다.

3. 정기 소독 안내

일정 : 6월 29일 (월요일)

감염병 예방을 위해 전문 소독업체를 통해 건물 내·외부 살균, 살충, 살서 소독을 매월 1회 실시하고 있습니다.

4. 맞춤형 프로그램 실시

각각의 프로그램으로 주5회 제공하여 어르신분들의 신체적 활동 및 사회적 적응훈련과 공동생활의 협력과 주의 집중력, 의사 소통증진과 사회적 고립감 감소를 시키며 정서적 안정과 일상생활에 자립 할 수 있도록 제공합니다.

① 월:실버요가 ② 수:실버레크 ③ 목:실버놀이 ④ 금:실버체육 ⑤ 토:실버체조

5. 송영시간 안내

신규 이용 어르신 증가 및 날씨 등의 영향으로 차량 운행 시간이 다소 지연될 수 있습니다. 보호자님의 너그러운 이해와 협조 부탁드립니다.

항상 천마산데이케어센터를 믿고 맡겨주셔서 감사드립니다.

앞으로도 어르신들의 건강하고 행복한 생활을 위해 최선을 다하겠습니다..

◆ 프로그램 활동사진 ◆





【신체기능 향상 프로그램 활동 모습】

근력 저하와 근육 위축을 예방하고 신체 기능을 유지할 수 있도록 다양한 운동 프로그램을 진행하고 있으며, 신체 건강 증진과 정서적 활력 향상에 도움을 드리고 있습니다.



【인지기능 향상 프로그램 활동 모습】

다양한 인지 자극 활동과 개별 수준에 맞춘 프로그램을 통해 어르신들의 기억력과 집중력 향상을 돕고, 인지 기능 유지 및 증진을 지원하고 있습니다.



【생신잔치】

2026년 6월 생신을 맞이하신 어르신들을 위해 생신잔치를 진행하였습니다. 특별 간식과 함께 축하의 마음을 나누며 즐겁고 뜻깊은 시간을 보냈습니다.



2026년 06월 식단표

2026년 06월

천마산데이케어센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	혼합잡곡밥 오징어콩나물국 돈육간장볶음&파채 단호박범벅 청경채느타리나물 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 차돌된장찌개 이면수카레구이 실곤약야채무침 참나물무침 포기김치 (527kcal)	혼합잡곡밥 미역냉국 청경채우물고기 연근흑임자샐러드 얼갈이고추장나물 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 사골물만두떡국 순살닭볶음탕 애호박새우젓볶음 열무쌈장나물 포기김치 (531kcal)	쇠고기콩나물밥&부 추양념장 건새우아욱된장국 돈육메추리알장조림 파래김구이 미나리나물 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 김치순두부찌개 떡갈비아채볶음 무느타리나물 썩갓나물 포기김치 (528kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 콩비지백탕 도토리동그랑땡전 표고유부볶음 오이양파생채 포기김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 북어채무국 훈제오리김치볶음 감자채피망볶음 시금치나물 포기김치 (565kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 두부불강정 우채가지볶음 숙주당근무침 포기김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기해장국 야채달걀말이 씨앗젓갈 치커리참외유자무침 포기김치 (529kcal)	혼합잡곡밥 들깨수제비 고등어무조림 브로컬리베이컨볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치 (518kcal)	혼합잡곡밥 배추샤브국 제육볶음 애호박전 깻순나물 포기김치 (522kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	치즈케익&차	단호박찐빵&차	삶은계란&차	호박찐&요구르트	붕어빵&차	미니꿀호떡&두유
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	혼합잡곡밥 동태매운탕 돈사태갈비양념찜 미역줄기팽이볶음 들깨취나물볶음 포기김치 (517kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 고추장돈불고기볶음 한식잡채 토마토양상추샐러드 & 드레싱 포기김치 (530kcal)	혼합잡곡밥 나주곰탕 코다리고사리조림 가지새송이볶음 시금치나물 포기김치 (538kcal)	혼합잡곡밥 대패삼겹미나리볶음 매콤감자조림 모듬쌈&견과류쌈장 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥1/2 콩국수 고기메밀전병 도토리묵야채무침 얼갈이나물 열무김치 (527kcal)	혼합잡곡밥 물만두계란국 돈사태김치조림 후르츠마카로니샐러드 열무된장나물 포기김치 (542kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 시래기간장찜닭 브로컬리게살샐러드 콩나물무침 포기김치 (544kcal)	혼합잡곡밥 북어계란국 스팸두부짜글이 월과채 참나물사과겉절이 포기김치 (516kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 훈제오리아채볶음 마늘종멸치볶음 씨앗젓갈 포기김치 (521kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 표고가지탕수 연두부&양념장 방풍나물 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 호박된장찌개 적어무조림 호두살연근조림 썩갓나물 포기김치 (538kcal)	혼합잡곡밥 경상도식소고기무국 순대야채볶음 계란찜 오이부추생채 포기김치 (527kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	찐고구마&차	제철과일	바나나&차	햇도그&차	모닝빵&감자샐러드(양배추채)&차	요플레&메론

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	혼합잡곡밥 설렁탕 오징어초무침 올방개묵김가루무침 참나물무침 포기김치 (545kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 순살찜닭 유부맛살볶음 썩갓두부무침 포기김치 (534kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 우불고기 한식잡채 미나리나물 포기김치 (540kcal)	혼합잡곡밥 버섯샤브맑은국 훈제오리김치볶음 견과류멸치볶음 오이도라지생채 포기김치 (568kcal)	혼합잡곡밥 바몬드카레라이스 두부장국 청파래오징어까스* 타르S 마늘쫄락교무침 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 참나물부추전 두부양념조림 아삭이고추쌈장무침 포기김치 (528kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 숯불향간장불고기 청경채느타리나물 상추쌈*쌈장 포기김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 삼치무조림 양배추베이컨볶음 치커리오렌지유자청 무침 포기김치 (539kcal)	혼합잡곡밥 사골떡국 돈육간pong강정 새송이파프리카볶음 유채나물 포기김치 (534kcal)	혼합잡곡밥 어묵썩갓국 사태갈비양념찜 브로콜리감자샐러드 숙주당근나물 포기김치 (522kcal)	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 임연수구이 무느타리볶음 열무고추장무침 포기김치 (520kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 너비아니파채무침 매콤감자조림 시금치나물 포기김치 (542kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	안흥찐빵&치	손만두찜&차	제철과일	고구마맛탕&차	미니햄버거&차 모닝빵/떡갈비/양상 추/토마토/소스	카스타드&두유
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 콩나물불고기 고구마샐러드 얼갈이쌈장나물 포기김치 (539kcal)	혼합잡곡밥 순살감자탕 동태무조림 탕평채 참나물참외생채 포기김치 (527kcal)	혼합잡곡밥 소고기버섯탕국 오징어두부두루치기 애호박볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 새우동고랑땡전 새송이미나리초무침 들깨무채나물 포기김치 (526kcal)	혼합잡곡밥1/2 감자오박칼국수 치킨마늘허니강정 부추숙주나물 양념고추지 포기김치 (537kcal)	혼합잡곡밥 장터쇠고기해장국 돈육모듬장조림 사각어묵파프리카볶 음 열무된장나물 포기김치 (538kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 김치수제비국 후랑크새송이볶음 연근흑임자무침 청경채고추장무침 포기김치 (522kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 닭갈비 가지양파볶음 방풍나물 포기김치 (518kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 함박쪽찜 토마토스파게티 썩갓나물 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 초당순두부&양념장 제육불고기 감자간장조림 시금치나물 포기김치 (527kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 콩치시래기조림 우채표고볶음 오이양파생채 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 계란부추국 유니짜장소스 후르츠탕수육 단무지무침 포기김치 (514kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	찐감자&차	물만두&양상추샐러 드	제철과일	롤케익&차	두유&카스타드	요플레&망고

구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	혼합잡곡밥 오이미역냉국 순살닭볶음탕 들기름막국수 치커리사과생채 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 북어무계란국 우불당면볶음 콘샐러드 유채고추장나물 포기김치 (527kcal)				
저녁 식단	혼합잡곡밥 호박된장찌개 이면수구이 브로컬리맛살볶음 청경채느타리나물 포기김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 육개장 해물부추전 연근콩조림 시금치나물 포기김치 (565kcal)				
오전 간식	누룽지	누룽지				
오후 간식	겉겹이치즈스틱&요 구르트	유자청단호박찜&차				

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산, 갈치:모로코산, 치킨가라아게(마니커)닭:브라질산
 찹쌀,현미찹쌀:국내산, 꽃게:중국산, 치킨가라아게(크레잇)닭:브라질산
 흑미:국내산, 아귀순살:중국산, 해물모듬:수입산(오징어:페루)
 누룽지(쌀):외국산, 낙지:베트남, 비엔나(애니쿵):닭:국내산, 돈지방:국내산
 혼합12곡:국내산, 오징어채:중국산, 후랑크(애니쿵)닭:국내산, 돈육:국내산
 혼합17곡:수입산, 적도오징어채:중국산, 오징어바튀김(사조):(오징어:칠레산,페루산.중국산)
 포기김치 (배추):국내산, 대왕오징어몸살:칠레산, 청파래오징어바(가토코)오징어:중국산
 포기김치(고추가루):중국산, 꽃게:중국산, 갈비맛산적(h-cook)돈육:국내산, 닭:국내산
 쌀:국내산, 갈치:모로코산, 치킨가라아게(마니커)닭:브라질산
 찹쌀,현미찹쌀:국내산, 꽃게:중국산, 치킨가라아게(크레잇)닭:브라질산
 흑미:국내산, 아귀순살:중국산, 해물모듬:수입산(오징어:페루)
 누룽지(쌀):외국산, 낙지:베트남, 비엔나(애니쿵):닭:국내산,

2026년 06월 프로그램 일정표

2026년 06월 / 기본형

천마산데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	2 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -오재미던지기 [신체] 13:30~14:30(60분)	3 9회지방선거 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) 대강 [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	4 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	5 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	6 현충일 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
7	8 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	9 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -비석치기 [신체] 13:30~14:30(60분)	10 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	11 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	12 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	13 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
14	15 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	16 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -물고기잡기 [신체] 13:30~14:30(60분)	17 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	18 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	19 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	20 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
21	22 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	23 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -오재미패트병맞추기 [신체] 13:30~14:30(60분)	24 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	25 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	26 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	27 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
28	29 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	30 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -고리던지기 [신체] 13:30~14:30(60분)				