

2026년 07월 가정통신문

◆ 인 사 말 ◆

안녕하세요.

무더운 여름이 시작되는 7월입니다. 뜨거운 햇살과 높은 기온으로 건강관리가 더욱 중요한 시기입니다. 어르신들께서 건강하고 안전하게 생활하실 수 있도록 수분 섭취, 위생 관리, 실내 온도 조절 등 여름철 건강관리에 더욱 세심히 신경 쓰겠습니다.

항상 기관 운영에 관심과 협조를 보내주시는 보호자님께 감사드리며, 7월에도 어르신들이 즐겁고 활기찬 하루를 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

◆ 안 내 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.

3. 여름철 건강관리 안내

더운 날씨로 인한 탈수를 예방하기 위해 어르신들의 충분한 수분 섭취를 지원하고, 냉방기 관리와 실내 온도 조절을 통해 쾌적하고 안전한 환경을 유지하겠습니다. 또한 개인 위생 관리와 건강 상태 확인을 더욱 세심하게 살펴 어르신들이 건강하게 여름을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

◆ 전 달 사 항 ◆

1. 정상 운영 안내

7월 17일(금) 제헌절에도 기관은 정상 운영되며, 어르신 등원 및 서비스가 평소와 같이 진행됩니다. 이용에 참고하시기 바랍니다.

2. 특식 제공 안내

어르신들의 즐거운 식사 시간을 위해 매주 금요일 점심은 특식으로 제공하고 있습니다. 또한 7월 15일 초복에는 건강한 여름나기를 기원하며 보양식인 삼계탕을 제공할 예정입니다.

3. 생신잔치 안내

생신잔치는 매월 둘째 주 화요일에 진행됩니다.

● 7월 생신 대상자

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

● 8월 생신 대상자

: 정옥순 어르신(7일), 이희순 어르신(30일)

생신 날짜가 잘못되었거나 누락된 경우, 센터로 연락 부탁드립니다.

4. 정기 소독 안내

일정 : 7월 30일 (목요일)

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

5. 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

6. 송영시간 안내

보호자님의 너그러운 이해와 협조 부탁드립니다.

항상 천마산데이케어센터를 믿고 맡겨주셔서 감사드립니다.

앞으로도 어르신들의 건강하고 행복한 생활을 위해 최선을 다하겠습니다.



【인지기능 향상 프로그램 활동 모습】

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



【신체기능 향상 프로그램 활동 모습】

스트레칭과 신체 활동 프로그램을 통해 근력 저하를 예방하고, 어르신들의 신체 기능 유지와 활기찬 일상생활을 돕고 있습니다.



【생신잔치】

7월 생신을 맞이하신 어르신들을 위해 축하의 마음을 전하는 시간을 마련하였습니다. 함께 축하하고 즐거움을 나누며 따뜻한 추억을 만들었습니다.

2026년 07월 식단표

2026년 07월

천마산데이케어센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			혼합잡곡밥 호박수제비국 돈사태 김치찜 들기름두부구이 콩나물부추무침 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 경상도식쇠고기무국 삼치데리야끼구이 한식잡채 청경채된장나물 포기김치 (531kcal)	열무보리비빔밥 배추된장국 고기완자전 도토리묵야채무침 맛궁채양파장아찌 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 유부김치국 너비아니구이& 파채무침 돌자반 근대나물 포기김치 (528kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 열무된장국 훈제오리파프리카볶음 들깨무나물 양념깻잎지 포기김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 홍합살미역국 돈간장불고기 오이도라지생채 참나물무침 포기김치 (529kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 감자채당근볶음 오이고추쌈장무침 포기김치 (518kcal)	혼합잡곡밥 물만두계란국 오징어초무침 느타리새송이볶음 얼갈이된장나물 포기김치 (522kcal)
오전 간식			누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식			손만두찜&차	제철과일	붕어빵&차	요플레&블루베리
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 바싹대패삼겹버섯구이 모듬쌈&견과류쌈장 열무고추장나물 포기김치 (517kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 고추장돈불고기볶음 한식잡채 토마토양상추샐러드 & 드레싱 포기김치 (530kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 가자미카레구이 옥수수콘샐러드 포기김치 (538kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 돈사태갈비조림 유부맛살볶음 애호박볶음 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥1/2 오징어물회&소면 닭강정 마늘쫄면치볶음 모듬콩조림 열무김치 (527kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 우불고기팽이볶음 매콤감자조림 브로콜리흑임자무침 포기김치 (542kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 깍치무조림 들깨고사리나물 치커리사과샐러드 포기김치 (544kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 새우동그랑땡전 씨앗젓갈 썩갓나물 포기김치 (516kcal)	혼합잡곡밥 복어채무국 춘천닭갈비 올방개묵김가루무침 부추무생채 포기김치 (521kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 메추리알장조림 어묵채야채볶음 오이양파생채 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 코다리무조림 베이컨양배추볶음 청경채쌈장나물 포기김치 (538kcal)	혼합잡곡밥 유부미소된장국 돈육카레소스 미니돈까스&케첩 유채나물 포기김치 (527kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	찐고구마&차	생신간식	제철과일	햇도그&차	모닝빵&감자샐러드(양배추채)&차	요플레&망고

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 아욱된장국 매콤훈제오리불고기 단호박샐러드 시금치나물 포기김치 (545kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 삼치시래기조림 탕평채 얼갈이된장나물 포기김치 (534kcal)	혼합잡곡밥(초복) 반계탕 명란떡갈비&어린잎 오이양파생채 수박 포기김치 (540kcal)	혼합잡곡밥 복어탕국 제육김치볶음 감자채그린빈볶음 느타리청경채무침 포기김치 (568kcal)	혼합잡곡밥1/2 순두부짬뽕국 후르츠탕수육 호두연근조림 썩갓나물 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 동태무조림 어묵잡채 오이고추쌈장무침 포기김치 (528kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 어묵김치국 청파래오징어바& 타타르소스 애호박볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 배추샤브국 주삼불고기 컬리플라워맛살볶음 미역줄기양파볶음 포기김치 (539kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기해장국 두부양념조림 우채파프리카볶음 치커리참외생채 포기김치 (534kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 임연수구이 실곤약야채무침 참나물무침 포기김치 (522kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 순살닭볶음탕 브로컬리새송이볶음 콩나물무침 포기김치 (520kcal)	혼합잡곡밥 유부감자국 순대야채볶음 계란찜 양념깻잎지 포기김치 (542kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	안흥찐빵&차	피자와차	밤만쥬&차	찐계란&차	감자떡만두&차	비피더스&에이스
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	혼합잡곡밥 나주곰탕 오징어초무침 연두부&양념장 애호박볶음 포기김치 (539kcal)	혼합잡곡밥 콩나물무채국 훈제오리아채볶음 매콤감자조림 청경채쌈장나물 포기김치 (527kcal)	혼합잡곡밥 물만두계란떡국 코다리무조림 연근흑임자토마토샐 러드 어린열무나물 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥1/2 메밀소바 멘치가스&소스 견과류멸치볶음 일식양배추샐러드& 참깨드레싱 포기김치 (526kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕(중복) 김치전 파리어묵볶음 마늘쫄락교무침 포기김치 (537kcal)	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 가자미구이 도토리묵야채무침 콩나물부추무침 포기김치 (538kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 콩비지백탕 돈사태김치찜 가지양파볶음 시금치나물 포기김치 (522kcal)	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 언양식불고기파프리 카볶음 비빔국수 참나물무침 포기김치 (518kcal)	혼합잡곡밥 배추된장국 숯불향간장불고기 새송이미나리초무침 숙주나물무침 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기무국 모듬장조림 브로컬리새우살볶음 오이도라지생채 포기김치 (527kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 두부양념조림 월과채 썩갓나물 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 홍합살미역국 미트볼토마토소스볶 음 모듬콩조림 무느타리들깨볶음 포기김치 (514kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	고구마맛탕&차	물만두&양상추샐러 드	제철과일	롤케익&차	두유&카스타드	요플레&블루베리

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	혼합잡곡밥 우묵냉콩국 제육볶음 브로컬리감자범벅 유채나물무침 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 파인애플함박스테이크 메밀막국수무침 썩갠나물 포기김치 (527kcal)	혼합잡곡밥 오이미역냉국 순살닭볶음탕 들기름막국수 치커리사과생채 포기김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 북어무계란국 우물당면볶음 콘샐러드 유채고추장나물 포기김치 (527kcal)	소고기콩나물밥*부 추양념장 열무된장국 새우완자전 파래김구이 오이고추쌈장무침 포기김치 (550kcal)	
저녁 식단	혼합잡곡밥 어묵썩갠국 순살안동찜닭 애호박새우젓볶음 오이지무침 포기김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 초당순두부&양념장 동태무조림 감자채볶음 열무된장나물 포기김치 (565kcal)	혼합잡곡밥 호박된장찌개 이면수구이 브로컬리맛살볶음 청경채느타리나물 포기김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 육개장 해물부추전 연근조림 썩갠나물 포기김치 (565kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕 참치두부양념조림 우채가지볶음 참나물오렌지생채 포기김치 (530kcal)	
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	
오후 간식	단호박편빵&차	찐계란&식혜	겉걸이치즈스틱&요 구르트	유자청단호박찜&차	도라야끼빵&차	

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산, 갈치:모로코산, 치킨가라아게(마니커)닭:브라질산

참쌀,현미참쌀: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

참쌀,현미참쌀: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 07월 프로그램 일정표

2026년 07월 / 기본형

천마산데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	2 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	3 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	4 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
5	6 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	7 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -미니농구 [신체] 13:30~14:30(60분)	8 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	9 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	10 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	11 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
12	13 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	14 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -미니골프 [신체] 13:30~14:30(60분)	15 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) 대강 [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	16 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	17 제한절 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) 대강 [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	18 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
19	20 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	21 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -집게공룡기 [신체] 13:30~14:30(60분)	22 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	23 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	24 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	25 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
26	27 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	28 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -오재미던지기 [신체] 13:30~14:30(60분)	29 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	30 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	31 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	