

2026년 08월 가정통신문

◆ 인사말 ◆

안녕하세요.

무더위가 본격적으로 시작되는 8월입니다. 뜨거운 햇살과 높은 기온으로 인해 어르신들의 건강관리가 더욱 중요한 시기입니다.

천마산데이케어센터에서는 어르신들께서 건강하고 안전하게 생활하실 수 있도록 충분한수분 섭취 지원, 위생 관리, 실내 온도 조절 등 여름철 건강관리에 더욱 세심히 신경 쓰겠습니다.

항상 기관 운영에 관심과 협조를 보내주시는 보호자님께 감사드리며, 8월에도 어르신들이 즐겁고 활기찬 하루를 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

◆ 안내문 ◆

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 변화 및 낙상 위험 증가 등의 영향이 있을 수 있습니다.

가정에서 복용하시는 약이 변경되었을 경우 반드시 센터로 연락해 주시기 바랍니다.

3. 여름철 건강관리 안내

무더운 날씨로 인한 탈수를 예방하기 위해 어르신들의 수분 섭취를 적극 지원하고 있으며, 냉방기 관리와 실내 온도 조절을 통해 쾌적하고 안전한 환경을 유지하고 있습니다.

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

광복절 및 대체공휴일에도 기관은 정상 운영됩니다.

● 8월 15일(토) 광복절

● 8월 17일(월) 대체공휴일

어르신 등원 및 장기요양 서비스는 평소와 같이 진행되오니 이용에 참고하시기 바랍니다.

2. 말복 특식 제공 안내

무더운 여름철 어르신들의 건강한 여름나기를 위해 8월 14일(금) 말복에는 보양식인 삼계탕을 제공할 예정입니다.

영양 가득한 식사를 통해 어르신들의 건강 유지에 도움이 될 수 있도록 정성껏 준비하겠습니다.

3. 생신잔치 안내

생신잔치는 매월 둘째 주 화요일에 진행됩니다.

● 8월 생신 대상자 : 정옥순 어르신(7일), 이희순 어르신(30일)

● 9월 생신 대상자 : 김정순 어르신(11일)

생신 날짜가 잘못되었거나 누락된 경우, 센터로 연락 부탁드립니다.

4. 정기 소독 안내

일정 : 8월 28일 (금요일)

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

5. 맞춤형 프로그램 실시

각각의 프로그램은 주 5회 제공하여 어르신들의 신체 활동 및 사회적 적응훈련, 공동생활의 협력과 주의 집중력 향상, 의사소통 증진 및 사회적 고립감 감소를 돕고 정서적 안정과 일상생활 자립 능력 향상을 위해 운영하고 있습니다.

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..

◆ 프로그램 활동사진 ◆



【인지활동 프로그램 활동 모습】
어르신들의 인지 기능 유지를 위해 다양한 만
들기, 회상 활동, 소근육 활동 등을 진행하고
있습니다. 즐겁게 참여하며 집중력 향상과 정
서적 안정에 도움을 드리고 있습니다.



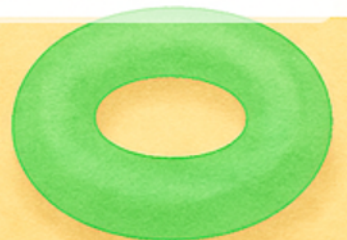
【신체활동 프로그램 활동 모습】
가벼운 체조와 신체 움직임 활동을 통해 어르
신들의 근력 유지와 신체 기능 저하 예방을
돕고 있습니다. 함께 움직이며 활기찬 일상을
만들어 가고 있습니다.





【7월 생신잔치】

7월 생신을 맞이하신 어르신들을 축하하는 시간을 마련하였습니다. 함께 축하의 마음을 나누며 즐겁고 따뜻한 추억을 만드는 시간이 되었습니다.



2026년 08월 식단표

2026년 08월

천마산데이케어센터

구분						토(08.01)
점심 식단						혼합잡곡밥 감자수제비국 훈제오리야채볶음 건새우마늘쫄볶음 상추부추겉절이 포기김치 (528 / 23kcal)
저녁 식단						혼합잡곡밥 콩비지찌개 삼치무조림 돌자반 유채나물 포기김치 (522 / 22kcal)
오전 간식						누룽지
오후 간식						요플레&망고
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 숯불향제육볶음 단호박샐러드 콩나물파채무침 포기김치 (517 / 21kcal)	혼합잡곡밥 대파육개장 생선가스&타르타르 소스 가지굴소스볶음 브로콜리두부무침 포기김치 (530/22kcal)	혼합잡곡밥 돈사태감자탕 참나물부추전 매콤어묵피망볶음 파프리카,피망 포기김치 (538 / 26kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 고등어김치조림 감자채당근볶음 청경채느타리나물 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 단호박카레라이스 순대연근강정 단무지락교무침 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 안동찜닭 새송이미나리초무침 열무쌈장나물 포기김치 (542 / 20kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 물만두국 오징어야채볶음 새송이맛살볶음 시금치나물 포기김치 (545/16kcal)	혼합잡곡밥 복어무국 닭봉데리아끼조림 오징어젓무채무침 얼갈이나물 포기김치 (565/16kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 비엔나토마토소스조 림 애호박볶음 들깨취나물볶음 포기김치 (538/16kcal)	혼합잡곡밥 경상도식소고기무국 계란말이 견과류멸치볶음 비름나물 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥 유부팽이국 소불고기 탕평채 양배추찜&견과류쌈 장 포기김치 (566/15kcal)	혼합잡곡밥 돈육애호박찌개 미트볼파프리카볶음 모듬콩조림 노각무침 포기김치 (553/17kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	찐고구마&차	제철과일	겉걸이치즈스틱&요 구르트	손만두찜&차	핫도그&차	비피더스&에이스

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 훈제오리볶음 느타리피망볶음 청경채쌈장나물 포기김치 (545 / 25kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 고추장돈불고기볶음 한식잡채 토마토양상추샐러드 & 드레싱 포기김치 (534 / 21kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵사발 임연수카레구이 매콤애호박새우젓볶음 열갈이된장나물 포기김치 (540 / 14kcal)	혼합잡곡밥 북해장국 함박스테이크&양송이소스 실곤약야채초무침 미나리나물 포기김치 (568/20kcal)	혼합잡곡밥(말복) 반계탕 메밀전병 도토리묵무침 오이고추쌈장무침 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 맑은샤브버섯국 삼치무조림 감자채피망볶음 썩갓비타민겉절이 포기김치 (528 / 23kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 근대된장국 돈사태고구마갈비양념찜 청양풍어묵채볶음 참나물무생채 포기김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕 파리계란장조림 브로컬리새우살볶음 도라지오이무침 포기김치 (539 / 25kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱된장국 연양식떡갈비&파채무침 연근흑임자무침 열무고추장나물 포기김치 (534 / 21kcal)	혼합잡곡밥 물만두계란국 코다리무조림 숙주유부무침 유채나물 포기김치 (522 / 20kcal)	혼합잡곡밥 어묵썩갓국 돈육김치볶음 온두부 취나물무침 포기김치 (520 / 23kcal)	혼합잡곡밥 얼큰수제비 해물완자전 우채가지볶음 시금치나물 포기김치 (542 / 24kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	안흥찐빵&차	생신간식	제철과일	찐계란&식혜	붕어빵&차	요플레&블루베리
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	혼합잡곡밥 콩나물무채국 바싹대패삼겹살알마늘볶음 막국수야채무침 어린열무쌈장나물 포기김치 (539 / 25kcal)	혼합잡곡밥 나주곰탕 동태무조림 새송이파프리카볶음 참나물사과겉절이 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 우무냉콩국 순살춘천닭갈비 브로컬리감자샐러드 열갈이쌈장나물 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 유부김치국 통등심돈가스&소스 마늘쫀어묵볶음 오이양파생채 포기김치 (526 / 24kcal)	취나물표고밥&양념간장 열갈이된장국 떡갈비&부추무침 야채과일샐러드 궁채양파장아찌 포기김치 (537 / 23kcal)	혼합잡곡밥 경상도쇠고기무국 임연수구이 콩나물잡채 근대쌈장나물 포기김치 (538 / 26kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 순두부맑은국 매콤순대야채볶음 느타리피망볶음 유채나물 포기김치 (522 / 20kcal)	혼합잡곡밥 호박된장찌개 떡갈비양송이조림 견과류멸치볶음 청경채나물 포기김치 (518/21kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 오삼불고기 무도라지채볶음 양념깻잎지 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 옛날소시지전 매콤감자표고조림 시금치나물 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 콩비지백탕 훈제오리야채볶음 씨앗오징어젓갈 숙주당근나물 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 표고계란파국 돈육짜장소스 치킨탕수육 단무지채무침 포기김치 (514/20kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	고구마맛탕&차	물만두&양상추샐러드/오리엔탈	핫도그&차	도라야끼빵&차	제철과일	두유&카스타드

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	혼합잡곡밥 건새우아욱된장국 돈육오징어콩나물찜 감자채피망볶음 모듬쌈&견과류쌈장 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개&라면사리 야채계란찜 우채가지볶음 썩갓나물 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 순두부짬뽕탕 삼치데리야끼구이 느타리미나리초무침 비타민베이컨흑임자 무침 포기김치 (538 / 19kcal)	혼합잡곡밥 된장찌개 우불고기당면볶음 도토리묵야채무침 숙주당근나물 포기김치 (545/15kcal)	혼합잡곡밥 1/2 열무김치말이국수 치킨가라아게강정 콘슬로우 청경채나물 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥 콩나물무채국 숯불향제육불고기 매콤붕어묵볶음 시금치나물 포기김치 (542 / 27kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 복어탕국 로제찜닭 새송이맛살볶음 치커리사과유자무침 포기김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 들깨수제비 모듬장조림 마늘쫄면치볶음 열무된장나물 포기김치 (565 / 16kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 미트볼토마토소스조 림 새우살애호박볶음 부추무생채 포기김치 (542 / 24kcal)	혼합잡곡밥 동태탕 동그랑땡전 미역줄기팽이볶음 노각무침 포기김치 (545 / 19kcal)	혼합잡곡밥 두부김치국 적어무조림 브로컬리햄볶음 참나물무침 포기김치 (530 / 23kcal)	혼합잡곡밥 소고기배추국 참치두부조림 호두연근조림 미나리나물 포기김치 (566/16kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	단호박찜빵&차	찜계란&식혜	미니햄버거&차 모닝빵/떡갈비/양상 추/토마토/소스	제철과일	롤케익빵&차	미니꿀호떡&비피더 스
구분	월(08.31)					
점심 식단	혼합잡곡밥 설렁탕 제육볶음 견과류멸치볶음 애호박새우젓볶음 포기김치 (542 / 27kcal)					
저녁 식단	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 비엔나방울양배추볶 음 들깨궁채볶음 콩나물무침 포기김치 (528 / 23kcal)					
오전 간식	누룽지					
오후 간식	유자청단호박찜&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 08월 프로그램 일정표

2026년 08월 / 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) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
2	3 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	4 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -자체 [신체] 13:30~14:30(60분)	5 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	6 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	7 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	8 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
9	10 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	11 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -자체 [신체] 13:30~14:30(60분)	12 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	13 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	14 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	15 광복절 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
16	17 대체공휴일(8.15) 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	18 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -자체 [신체] 13:30~14:30(60분)	19 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	20 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	21 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	22 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
23	24 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	25 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -자체 [신체] 13:30~14:30(60분)	26 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	27 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	28 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:25~14:25(60분)(외)	29 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
30	31 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)					