



위드유 노인주간보호센터

8월 가정통신문



뜨거운 햇살이 이어지는 8월입니다. 무더운 날씨가 계속되지만, 입추를 지나며 조금씩 가을을 준비하는 계절이기도 합니다. 여름철 지친 몸과 마음을 잘 돌보며 건강하게 보내시길 바랍니다.



프로그램

인지 기능 → 뇌 자극 인지 학습 → 인지 자극 교구 활동 → 기억력 향상 및 회상 인지 활동	사회 적응 → 다양한 주제로 아침을 여는 아침마당 → 종교활동 욕구 해소를 돕는 수요 예배
신체활동 → 건강 증진 치매 예방 체조 → 신체기능 활성화 도구 체조 → 뇌 자극 운동 놀이치료	외부 강사 → 노인 체육, 교구 치료 → 웃음·노래 치료, 놀이 여가 → 유쾌한 외부강사 프로그램

공지사항

- 15(토), 17일(월) 광복절 휴무 **정상운영**
- 20일(목) **위드유 생신 잔치**
- ♥ 생신 대상자 ♥ 박진숙, 오원균, 윤형진 어르신

알려드립니다.

2026년 부터 건강하고 맛있는 식사를 제공하기 위하여 식사만족도 조사를 하려고 합니다. 어르신 및 보호자분께서 다양한 의견을 회신하여 주시면 이를 반영하여 더욱 건강하고 알찬 식사가 될 수 있도록 노력하겠습니다.



위드유주야간보호센터 2026년 8월 월간프로그램 계획표

	月	火	水	木	金	土
1주						1
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
						인지 학습(컬러링)
						도구 체조(페트)
						인지 자극 활동
2주	3	4	5	6	7	8
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(가베 놀이)		인지 활동 (모자이크 퀴즈)	노래방 활동
3주	10	11	12	13	14	15
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(스토쿠)		인지 활동 (OX 퀴즈)	노래방 활동

4주	17	18	19	20	21	22
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	생신잔치	인지 미술
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(퍼즐 놀이)		인지 활동 (날말 퀴즈)	노래방 활동
5주	24 / 31	25	26	27	28	29
	인사나누기 / 주제이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(칠교 놀이)		인지 활동 (십자말 퀴즈)	노래방 활동
◎ 기본 제공 서비스(매일) : 물리치료, 말벗, 송영, 간호 / 식사 2회, 간식 1회, 티타임 ◎ 특별 제공 서비스(매월) : 생신 잔치, 이·미용 봉사, 신체 계측, 손톱 정리 ◎ 프로그램 담당 : 외부 강사 / 사회복지사, 영양보호사						

상기 일정은 기관 사정에 따라 변경되어 운영될 수 있습니다.

식단표

2026년 08월

위드유노인주야간보호센터

구분	월(08.31)					토(08.01)
점심 식단	잡곡밥 김치국 돈채양배추볶음 고구마조림 얼갈이겉절이 김치 소고기야채죽 (673kcal)					잡곡밥 바지락미역국 돈육파리조림 어묵볶음 양배추홀그레인무침 김치 버섯야채죽 (690kcal)
저녁 식단	기장밥 북어무국 차돌감자짜글이 알새우야채볶음 우무묵무침 김치 새우야채죽 (648kcal)					기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 톳무침 호박조림 김치 닭야채죽 (627kcal)
오후 간식	미니도넛/요구르트					후렌치파이/주스
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 유부장국 오징어무조림 오이양파무침 마늘쫄무침 김치 소고기야채죽 (635kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 새송이조림 파채무침 김치 소라야채죽 (687kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (706kcal)	잡곡밥 묵사발 제육볶음 가지볶음 아삭이쌈장무침 김치 깨죽 (672kcal)	잡곡밥 계란국 짜장소스 맛살생채 단무지무침 김치 소라야채죽 (740kcal)	잡곡밥 된장국 다시마찜닭 어묵콩나물찜 미역초무침 김치 버섯야채죽 (684kcal)
저녁 식단	기장밥 된장국 마파두부 시래기멸치조림 목이버섯냉채 김치 새우야채죽 (648kcal)	기장밥 감자양파국 미트볼조림 그린빈볶음 수제피클 김치 버섯야채죽 (651kcal)	기장밥 된장국 소고기버섯소스 무짜지들기름무침 콩나물겨자무침 김치 호박죽 (694kcal)	기장밥 어묵국 강된장 해초무침 부추겉절이 김치 소고기야채죽 (683kcal)	기장밥 우거지해장국 돈육야채볶음 고구마조림 오이생채 김치 새우야채죽 (645kcal)	기장밥 오징어무국 동그랑땡조림 양배추샐러드 락교무침 김치 닭야채죽 (672kcal)
오후 간식	크루아상/요구르트	제철과일/수박	찐옥수수/보리차	꿀떡/등굴레차	애호박전/ 오렌지주스	떡볶이/등굴차

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

※ 알러지 식품

우윤임 - 돼지고기, 복숭아

※ 영양사 - 한주미

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 사골국 돈불고기 마늘쫄볶음 양념깻잎지 김치 닭아채죽 (673kcal)	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 멸치볶음 부추겉절이 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 바지락미역국 소고기가지볶음 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침 김치 소라아채죽 (721kcal)	잡곡밥 고추장찌개 시금치계란찜 다시마채초무침 열무겉절이 김치 흑임자죽 (680kcal)	잡곡밥 닭곰탕 오징어아채볶음 도토리묵무침 도시락김 김치 새우아채죽 (716kcal)	잡곡밥 배추샤브국 시래기불고기 건새우볶음 병아리콩샐러드 김치 버섯아채죽 (695kcal)
저녁 식단	기장밥 순두부호박국 부대볶음 얼갈이겉절이 수제장아찌 김치 새우아채죽 (647kcal)	기장밥 북어무국 돈채아채볶음 해파리냉채 청포묵김무침 김치 버섯아채죽 (694kcal)	기장밥 콩가루배추국 삼치조림 새송이아채조림 무생채 김치 호박죽 (649kcal)	기장밥 된장국 떡갈비조림 죽순채아채볶음 홀그레인오이무침 김치 소고기아채죽 (664kcal)	기장밥 콩나물국 김치제육볶음 알감자조림 목이버섯냉채 김치 소라아채죽 (672kcal)	기장밥 미역국 차돌떡볶이 고구마순무침 실곤약아채무침 김치 닭아채죽 (677kcal)
오후 간식	카스테라/두유	제철과일/참외	찐만두/동굴레차	바람떡/보리차	미니리전/사과주스	샐러드빵/우유
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 청국장 소고기아채볶음 두반장가지볶음 해초무침 김치 소고기아채죽 (711kcal)	잡곡밥 미역국 찐뽕불고기 그린빈아채볶음 짜사이무침 김치 소라아채죽 (697kcal)	잡곡밥 어묵국 계란후라이+약고추 장 콩나물무침 무생채 김치 깨죽 (722kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 우영채조림 실곤약아채무침 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 미역냉국 닭갈비 고구마순조림 동부묵무침 김치 새우아채죽 (674kcal)	잡곡밥 시래기국 두부두루치기 오이지무침 마늘쫄건새우볶음 김치 버섯아채죽 (655kcal)
저녁 식단	기장밥 북어사골국 훈제오리배추볶음 매콤감자조림 쌈무 김치 새우아채죽 (708kcal)	기장밥 된장국 비엔나푹찐 양배추샐러드 시래기조림 김치 버섯아채죽 (654kcal)	기장밥 순두부백탕 돈채파리조림 브로콜리초무침 우무묵무침 김치 호박죽 (670kcal)	기장밥 부대찌개 고등어조림 모듬콩자반 유부냉채 김치 소고기아채죽 (664kcal)	기장밥 미소장국 청경채돈육볶음 호박조림 부추양파무침 김치 소라아채죽 (658kcal)	기장밥 비지찌개 우민찌감자조림 숙주장아찌 양배추김무침 김치 닭아채죽 (649kcal)
오후 간식	마들렌/요구르트	제철과일/토마토	삶은달걀/보리차	콩찰떡/동굴레차	김치전/포도주스	미니꿀호떡/두유
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 오징어아채볶음 꼬시래기무침 무말랭이무침 김치 소고기아채죽 (673kcal)	잡곡밥 청국장 아채계란찜 부추양파무침 홀그레인오이무침 김치 소라아채죽 (658kcal)	잡곡밥 미소장국 아채카레 멕시코샐러드 오복지무침 김치 깨죽 (732kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 김치 흑임자죽 (672kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 병아리콩조림 파채무무침 김치 새우아채죽 (675kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비파인애플조림 열무지짐 코울슬로 김치 버섯아채죽 (678kcal)
저녁 식단	기장밥 미역국 김치베이컨볶음 표고조림 삼색겨자채 김치 새우아채죽 (644kcal)	기장밥 고추장찌개 육우떡볶이 어묵볶음 열무겉절이 김치 버섯아채죽 (699kcal)	기장밥 사골국 너비아니새송이조림 멸치볶음 미역초무침 김치 호박죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육가지볶음 감자조림 부추적채무침 김치 소고기아채죽 (653kcal)	기장밥 우거지해장국 닭살곤약조림 마늘쫄볶음 도토리묵무침 김치 소라아채죽 (653kcal)	기장밥 호박팽이국 콩나물불고기 해초샐러드 청경채겉절이 김치 닭아채죽 (690kcal)
오후 간식	치즈스틱/요구르트	제철과일/바나나	찐감자/보리차	보리종편/동굴레차	팽이버섯전/ 사과주스	핫도그/두유