

6월 가정통신문

안녕하세요? 올리사랑 노인복지센터입니다.

2025년이 시작된지 얼마 되지 않은것 같은데 어느덧 반년이 지나는 6월의 인사를 드립니다.

반년이 긴 시간처럼 느껴지지만 돌아보면 빠르기만 하네요.

아침 저녁으로 쌀쌀하니 입고 벗기 편하신 겉옷을 챙겨주시길 바랍니다.

어르신들의 건강한 모습을 보며 이번 달도 즐겁게 보내겠습니다.

[공지사항]

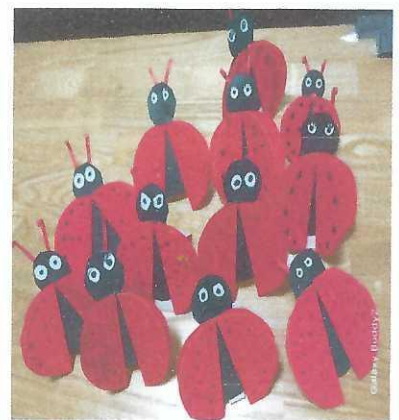
6월 3일은 대통령선거일, 6월6일은 현충일이나 정상적으로 운영하오니
참고하시길 바랍니다.

*2025년 06월 10일 둘째주 화요일 미용봉사있습니다.

*자원봉사자의 사정에 따라 일정이 변경되면 따로 연락드리겠습니다.

◎ 6월 프로그램 안내 ◎

- 📅 매주 월 : 인지프로그램(웃음치료)
- 📅 매주 화 : 인지프로그램, 체육프로그램
- 📅 매주 수 : 실버건강치료, 인지프로그램
- 📅 매주 목 : 건강 파라핀, 얼굴팩마사지
- 📅 매주 금 : 인지프로그램(전통미술), 올리사랑 노래방
- 📅 매주 토 : 인지프로그램, 쉼 프로그램



2025년 6월 교육 프로그램

월	화	수	목	금	토
2	3	4	5	6	7
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (올리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
9	10	11	12	13	14
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (올리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
16	17	18	19	20	21
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (올리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
23	24	25	26	27	28
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (올리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
30					
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램					
❖ 노화 : 김연주 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 김미은 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 웃음 : 김미은 ❖ 인지 : 최효금 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 최선주 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 건강 : 오수연 ❖ 사진 : 자원봉사 ❖ 인지 : 김미은 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 노화 : 김연주 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 김미은 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 노래 : 김미은 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 최선주 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 건강 : 엄익현 ❖ 놀이 : 근무자 ❖ 미용 : 근무자

안내사항

1. 2025년 상반기를 마무리하는 6월입니다. 2025년 계획하셨던 일 잘 진행되시길 바랍니다.
2. 6월3일은 대통령선거일이고 6월6일은 현충일입니다. 정상 운영'하오니 참고바랍니다.
3. 어르신들과 즐겁고 활기찬 시간 만들도록 노력하겠습니다.

위 프로그램 및 일정은 상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

6월 **올리사랑** 식단표

결재	사회복지사	센터장
	생략	생략

일	2(月)	3(火)대통령선거일	4(水)	5(木)	6(金)현충일	7(土)
간식	떠먹는 요구르트	건강차(대추차)	크림스프	검은 콩두유	마시는 요구르트	건강차(홍삼차)
점심	백미밥 청국장찌개 소불고기 숙주나물 세발나물 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 새우살채소볶음 청포묵무침 간장깻잎찜 배추김치	백미밥 아욱된장국 수육 상추/쌈장 양파장아찌 배추김치	백미밥 들깨미역국 치킨까스/소스 콘샐러드 근대된장나물 배추김치	백미밥 열무된장국 고등어구이 도토리묵무침 고구마순나물 배추김치	돈육카레라이스 청경채두부맑은국 고로케/계첩 치커리사과무침 배추김치
저녁	백미밥 해물순두부찌개 달걀굴소스볶음 감자조림 오이부추무침 배추김치	백미밥 배추된장국 가지미조림 느타리버섯볶음 도라지생채 배추김치	백미밥 설렁탕 훈제 오리/소스 무쌈 콩나물무침 배추김치	백미밥 된장찌개 돈육잡채 마늘콩무침 양배추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 안매운육개장 마파두부 알어묵조림 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 대구살된장조림 밥새우볶음 오복지무침 배추김치
일	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
간식	떠먹는 요구르트	건강차(생강차)	채소스프	검은콩두유	마시는 요구르트	건강차(유자차)
점심	백미밥 복어국 돈사태찜 미역줄기볶음 도라지무침 배추김치	백미밥 근대된장국 가지미조림 고사리볶음 무생채 배추김치	백미밥 닭다리백숙 두부구이 콩나물무침 오이고추쌈장무침 배추김치	백미밥 달래된장국 콩치무조림 도토리묵무침 심금치나물 배추김치	백미밥 황태미역국 쪽갈비조림 우영채조림 아욱나물 배추김치	잔치국수 수육 상추부추무침 양파장아찌 배추김치
저녁	백미밥 청국장 찌개 달걀개조림 연두부/양념장 열무된장나물 배추김치	백미밥 홍합살무국 소민찌개 청무묵김가루무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 콩가루배추국 돈육간장불고기 감자채볶음 오이뺏두리 배추김치	백미밥 달걀파카 깻잎달걀비 애호박볶음 미역줄기무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육김치볶음 콘샐러드 깻잎찜 배추김치	백미밥 열무된장국 삼치데리야끼조림 알감자조림 참나물무침 배추김치

일	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
간식	떠먹는 요구르트	건강차(모과차)	어니언스프	검은콩두유	마시는 요구르트	건강차(대추차)
점심	백미밥 유부된장국 고등어조림 꽃맛샐러드 얼갈이나물 배추김치	백미밥 무채콩나물국 소고기부추볶음 잔마채아채무침 참나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 훈제오리김치볶음 멕시코샐러드 참나물무침 배추김치	백미밥 부대찌개 가지미카레구이 연근조림 심금치나물 배추김치	우동 새우까스/타르타르소스 단무지무침 배추김치 토마토	백미밥 얼갈이된장국 달걀개조림 고사리볶음 오이지무침 배추김치
저녁	백미밥 돈등뼈감자탕 등그랑명전 마늘콩무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 황태국 마파두부 부들어묵볶음 상추겉절이 배추김치	백미밥 황태국 아귀살콩나물찜 감자채볶음 숙감나물 배추김치	백미밥 맑은 순두부국 돈육갈비찜 단호박볶음 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 시금치된장국 달걀카레볶음 표고버섯조림 치커리사과무침 배추김치	백미밥 소고기무채국 대구살조림 청포묵김무침 고춧알나물 배추김치
일	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
간식	떠먹는 요구르트	건강차(울무차)	소고기스프	검은콩두유	마시는 요구르트	건강차(생강차)
점심	백미밥 배추된장국 조기양념찜 깻잎순나물 마늘콩무침 배추김치	백미밥 맛살쪽파달걀국 목살불고기 양배추찜/쌈장 열무나물 배추김치	백미밥 견세우아욱국 찜닭 오이고추무침 숙주나물 배추김치	백미밥 돈등뼈탕 소고기찜 심금치나물 노각무침 배추김치	백미밥 복어미역국 소고기찜 새송이곤약조림 상추/쌈장 배추김치	백미밥 심금치된장국 가지미카레구이 부들어묵당근볶음 참나물무침 배추김치
저녁	백미밥 묵어국 차돌박이숙주볶음 감자조림 근대나물 배추김치	백미밥 들깨무채국 삼치구이 브로콜리숙회/양념장 고구마줄기된장무침 배추김치	백미밥 애호박새우젓국 모듬장조림 도토리묵무침 고추잎무침 배추김치	백미밥 열무된장국 콩치조림 취나물볶음 도라지무침 배추김치	온메밀국수 어징어숙회무침 콘샐러드 오이생채 배추김치	백미밥 단호박된장국 돈육겉면볶음 옛날소시지전 비름나물 배추김치
일	30(月)	 올리사랑은 어르신 건강이 최우선!! ※본식단은 양주시보건소에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단변경 시 같은 식품군 (고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※제철식품: 무, 배추, 늙은호박, 연근, 브로콜리, 삼치, 콩치, 고등어, 매생이, 홍합, 사과, 배, 석류, 귤 등 (출처: 농식품정보 누리. 해양수산부) ※국내산-고추가루, 마늘, 파, 김치 등 ※국내산- 돼지고기, 닭고기 등 수입산-소고기, 생선류 ※출처: 양주보건소 영양팀 ※센터 사정으로 식단이 변경 될 수 있습니다.				
간식	떠먹는 요구르트					
점심	백미밥 들기름미역국 돈육채소볶음 양배추찜/쌈장 청경채나물 배추김치					
저녁	백미밥 유부된장국 아귀살콩나물찜 맛살채소볶음 쪽파나물 배추김치					