

7월 가정통신문

안녕하세요? 올리사랑 노인복지센터입니다.

무더위가 시작되고 비오는 날씨가 이어지는 여름의 시작 7월입니다.

조금만 움직여도 땀이 나고 습한 날씨로 어르신들의 건강관리가 중요해지는 시기이네요.

저희 올리사랑 노인복지센터에서도 어르신들의 건강유지를 위하여 노력하겠습니다.

가정에서도 건강하고 행복한 7월 보내시길 바랍니다.

[공지사항]

7월에는 초복과 대서, 중복 절기가 있습니다.

센터에서 영양가득하고 시원한 음식 준비하니 꼭 출석 부탁드립니다.

무더위가 시작되니 가정에서도 수분 섭취하실 수 있도록 해주시길 바랍니다.

*2025년 07월 08일 둘째주 화요일 미용봉사있습니다.

*자원봉사자의 사정에 따라 일정이 변경되면 따로 연락드리겠습니다.

◎ 7월 프로그램 안내 ◎

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



2025년 7월 교육 프로그램

일	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5
	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
7	8	9	10	11	12
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
14	15	16	17	18	19
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
21	22	23	24	25	26
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
28	29	30	31		
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)		
❖ 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. 본격적인 여름이 시작되는 7월입니다
2. 더위에 어르신들 건강 유의하여 주시길 바랍니다.
3. 어르신들과 즐겁고 활기찬 시간 만들도록 노력하겠습니다.

위 프로그램 및 일정은 상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

7월 우리사랑 식단표

결재	사회복지사	센터장
	생략	생략

일차		1(火)	2(水)	3(木)	4(金) 생신잔치	5(土)
간식		건강차(대추차)	크림스프	검은콩두유	마시는 요구르트	건강차(홍삼차)
점심		백미밥 두부탕국 떡갈비구이 감자조림 노각무침 배추김치	백미밥 미소된장국 고등어구이 실곤약채소무침 근대나물 배추김치	백미밥 도토리묵국 제육볶음 양배추나물 상추무침 배추김치	백미밥 황태미역국 한식잡채 소불고기 취나물볶음 배추김치	백미밥 배추된장국 소불고기 콩나물무침 김구이/양념장 배추김치
저녁		백미밥 콩가루아욱국 찜닭 숙주나물 고구마순나물 배추김치	백미밥 설렁탕 달걀말이 도라지볶음 치커리무침 배추김치	백미밥 우렁된장국 훈제오리찜 연근흑임자무침 얼무된장나물 배추김치	백미밥 다시마우렁국 순살가자미찜 맛살채소볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 감자국 돈사태찜 브로콜리마늘볶음 호박나물 배추김치
일차	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
간식	떠먹는 요구르트	건강차(생강차)	채소스프	검은콩두유	마시는 요구르트	건강차(유자차)
점심	백미밥 청국장찌개 너비아니구이 곤드레나물 무생채 배추김치	돈육짜장덮밥 근대된장국 달걀후라이 단무지채무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 조기구이 미니새송이조림 심금치무침 배추김치	백미밥 된장찌개 돈불고기 상추/쌈장 미나리나물 배추김치	백미밥 육개장 해물파전 감자조림 치커리무침 배추김치	백미밥 김치순두부국 모듬장조림 콩남루무침 더덕무침 배추김치
저녁	백미밥 어묵국 돈육볶음 고사리볶음 세발나물 배추김치	백미밥 황태무국 달볶음탕 오이무침 과일샐러드 배추김치	백미밥 청경채맑은국 소고기채소볶음 가지나물 얼갈이나물 배추김치	백미밥 콩가루얼갈이국 훈제오리볶음 와사비쌈무 참나물 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 달걀카레조림 양배추볶음 브로콜리흑임자무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 고추잡채 꽃빵 숙것나물 배추김치

일차	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金) 특식 삼계탕	19(土)
간식	떠먹는 요구르트	건강차(모과차)	어니언스프	검은콩두유	마시는 요구르트	건강차(대추차)
점심	백미밥 물만두국 돼지갈비찜 불어묵조림 치커리유자무침 배추김치	백미밥 오이냉국 달걀비 맛살볶음 파리고추무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 삼치무조림 고사리나물 상추무침 배추김치	백미밥 아욱국 소고기배추찜 베이컨감자채볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 삼계탕 양파오이무침 배추김치	백미밥 버섯된장국 너비아니조림 순두부/창녕장 깻잎나물 배추김치
저녁	백미밥 부대찌개 생선까스/타르타르소스 청경채볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 건새우시금치된장국 돈육간장볶음 얼갈이나물 오이지무침 배추김치	백미밥 우부국 훈제오리찜 도라지볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 복어국 두부조림 오이나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 목은지떡국 표고메밀장조림 시래기된장지집 고추치무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 간장고다리조림 근대나물 단호박샐러드 배추김치
일차	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
간식	떠먹는 요구르트	건강차(올무차)	소고기스프	검은콩두유	마시는 요구르트	건강차(생강차)
점심	백미밥 떡국 새우살채소볶음 아욱무침 무나물 배추김치	백미밥 바지락살미역국 제육볶음 팽이버섯나물 상추무침 배추김치	백미밥 우거지해장국 오리불고기 불어묵조림 돌나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 두부강정 미역줄기볶음 오징어숙회무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 찜닭 감자채볶음 동글오이무침 배추김치	백미밥 양배추된장국 가자미조림 청포묵김가루무침 아삭이고추쌈장무침 배추김치
저녁	백미밥 부대찌개 참치파프리카전 연두부/양념장 김자반 배추김치	백미밥 배추된장국 순살달걀비 우영채조림 고구마순볶음 배추김치	백미밥 우부미소국 임연수카레구이 가지나물 오이지무침 배추김치	백미밥 육개장 소고기연근볶음 취나물볶음 숙것나물 배추김치	백미밥 육개장 표고버섯매운장조림 얼무된장지집 참나물무침 배추김치	백미밥 두부탕국 돈채채소볶음 마늘총볶음 무생채 배추김치
일차	28(月)	29(火)	30(水) 중복	31(木)	우리사랑은 어르신 건강이 최우선!!	
간식	떠먹는 요구르트	건강차(오미자차)	채소스프	검은콩두유	※본식단은 양주시급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※ 노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※ 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 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, 굴등(참치: 농식품정보누리, 해양수산부) ※ 국내산-고추가루, 마늘, 파 등 ※ 국내산- 돼지고기, 닭고기등수입산-소고기, 생선류 김치-센터에서 만듦. ※ 출처: 양주시급식관리지원센터 영양팀 ※ 센터 사정으로 식단이 !	
점심	백미밥 빠없는돈육김자탕 소세지볶음 새송이조림 고춧잎된장무침 배추김치	카레덮밥 콩나물국 메밀전병 과일샐러드 배추김치	백미밥 가지냉국 돼지고기수육 고사리나물 무생채 배추김치	백미밥 미소미역국 닭볶음탕 파프리카팽이버섯볶음 치커리무침 배추김치		
저녁	백미밥 맑은 순두부탕 돈육양파볶음 깻잎나물 롯데물무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 떡갈비구이 불어묵볶음 브로콜리무침 배추김치	백미밥 달걀파코 오리주물럭 건새우마늘총볶음 오이무침 배추김치	백미밥 콩버찌찌개 김치제육 잔멸치호두조림 청경채겉절이 배추김치		