



2026년 06월 가정통신문

안녕하십니까? 늘청춘주간보호센터입니다.^^
따스한 햇살과 푸르른 녹음이 짙어지는 6월입니다.
가정에 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

지난 5월에는 어르신들과 함께 다양한 행사를 진행하며 즐겁고 뜻깊은 시간을 보냈습니다.
5일에는 초아공연단에서 방문하여 어버이날을 기념하는 공연을 선보여 주셨습니다. 신나는 노래와 공연으로 어르신들께 큰 즐거움을 선사해 드렸습니다. 다음날에는 카네이션 만들기 활동을 통해 어버이날의 의미를 되새기며 정성껏 작품을 완성하셨습니다.

어버이날에는 보호자님들께서 보내주신 사랑 가득한 편지를 읽어드리는 시간을 가졌습니다. 편지를 들으시며 미소를 짓기도 하고 눈시울을 붉히시기도 하며 가족의 소중함을 다시 한번 느끼는 뜻깊은 시간이 되었습니다.

13일에는 생신을 맞이하신 어르신들의 생신잔치를 진행하여 모두 함께 축하와 덕담을 나누었습니다. 다음날에는 목욕도 하시고 미용봉사를 통해 깔끔하고 단정한 모습으로 변신하시며 만족해하셨습니다.

18일에는 색소폰 연주 동호회에서 방문하여 아름다운 연주를 들려주셔서 어르신들께서 노래를 따라 부르시고 박수를 치며 즐거운 시간을 보내셨습니다.

다가오는 6월에도 어르신들의 즐겁고 건강한 생활을 위해 다양한 프로그램을 준비하였습니다. 생신을 맞이하신 두 분의 어르신을 위한 생신잔치가 예정되어 있으며, 미용봉사와 색소폰 연주 동호회 공연도 진행될 예정입니다.

앞으로도 어르신들께서 행복하고 안전하게 생활하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
늘 따뜻한 관심과 협조를 보내주시는 보호자님들께 감사드립니다.

06 월 행사 일정

- 매주 월요일 : 실버 음악 활동 (맞춤 강사) 10:30 ~11:30
- 매주 화요일 : 실버 노래 활동 (맞춤 강사) 14:00 ~13:00
- 매주 수요일 : 실버 체육 활동 (맞춤 강사) 14:00 ~15:00
- 매주 금요일 : 미술 치료 활동 (맞춤 강사) 14:30 ~15:30



-6월 10일 생신 잔치

해당 어르신 : 황순위어르신, 박상규어르신

* 간단한 찬조 주시면 더욱 유익한 시간이 되겠습니다. *



초아공연단이 들려주는 흥겨운 노래와 공연에 맞춰 어르신들께서 함께 박수를 치며 즐거워 하셨습니다~



가슴에 카네이션을 달아드리고 선물을 전달하며 어르신들의 건강과 행복을 기원하는 시간을 가졌습니다.



생일 케이크의 촛불을 밝히고 축하노래를 부르며 즐거운 생신잔치를 진행하였습니다. 환한 미소로 케이크를 자르시며 행복한 추억을 만들어 가셨습니다.



플로어볼 스틱과 알록달록한 공을 활용하여 공을 밀어보기도 하고 목표 방향으로 보내보며 즐겁게 활동하셨습니다.

2026년 06월 식단표

2026년 06월

늘청춘주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 북어무우국 묵은지제육 느타리무침 오이무침 무채볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음 숙주부추냉채 건파래무침 잔멸치볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돈불고기 양배추찜/쌈장 깻순무침 감자샐러드 (포기김치kcal)	잡곡밥 토란탕 닭찜 취나물무침 마늘쫄볶음 도토리묵무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 상추/쌈장 고들빼기 느타리무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 육개장 훈제오리볶음 실곤약무침 무우장아찌 짜사이무침 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 유채된장국 코다리무우조림 맛살샐러드 단무지채무침 새우젓무침 (포기김치kcal)	백미밥 돈김치찌개 생선까스/소스 열무겉절이 어묵볶음 얼갈이겉절이 (포기김치kcal)	백미밥 청국장 고등어구이 치커리샐러드 무생채 오이지무침 (포기김치kcal)	백미밥 수제비국 짜장 치킨텐더 열무겉절이 양념깻잎지 (포기김치kcal)	백미밥 순두부탕 가자미구이 콩나물무침 조미김 시래기볶음 (포기김치kcal)	백미밥 아욱된장국 돈까스/소스 양상치샐러드 연근조림 오징어젓갈 (포기김치kcal)
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 햄멸치볶음 단무지채무침 조미김 (포기김치kcal)	잡곡밥 곤드레된장국 안동찜닭 무생채 양념마늘쫄 아채장아찌 (포기김치kcal)	잡곡밥 장터해장국 양념순살치킨 취나물무침 물미역초무침 단호박범벅 (포기김치kcal)	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 상추/쌈장 깻순무침 오징어젓갈 (포기김치kcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음 유부콩나물무침 꼬시래기무침 건새우마늘쫄볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 사골배추국 돈찜 계란찜 가지볶음 연두부/양념장 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 콩가루배추국 코다리강정 해파리냉채 얼갈이겉절이 가지볶음 (포기김치kcal)	백미밥 북어콩나물국 마파두부 미역줄기볶음 옥수수콘샐러드 열무겉절이 (포기김치kcal)	백미밥 유채된장국 카레 맛살샐러드 열무겉절이 된장깻잎지 (포기김치kcal)	백미밥 참치김치찌개 생선까스/소스 치커리샐러드 우영채조림 돌자반 (포기김치kcal)	백미밥 시금치된장국 가자미구이 어묵볶음 조미김 무생채 (포기김치kcal)	백미밥 콩나물국 순살치킨샐러드 시래기볶음 된장깻잎지 단무지무침 (포기김치kcal)
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 마늘쫄햄볶음 실곤약무침 도토리묵무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 장터해장국 춘천닭갈비 느타리초무침 마카로니샐러드 숙주무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 곤드레된장국 돈불고기 브로컬리숙회/초장 조미김 들깨무나물 (포기김치kcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 얼갈이무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 시금치된장국 묵은지제육볶음 양배추찜/쌈장 취나물무침 오징어젓갈 (포기김치kcal)	잡곡밥 돈김치찌개 훈제오리볶음 부추겉절이 오복채 양파장아찌 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 순두부탕 떡갈비과일조림 상추겉절이 연근흑임자샐러드 조미김 (포기김치kcal)	백미밥 근대된장국 조기구이 청포묵무침 비트장아찌 양념마늘쫄 (포기김치kcal)	백미밥 토란탕 짜장 탕수육소스범벅 단무지채무침 오이지무침 (포기김치kcal)	백미밥 북어무우국 가자미양념구이 어묵볶음 고들빼기 맛살샐러드 (포기김치kcal)	백미밥 아욱된장국 생선까스/소스 시래기볶음 된장깻잎지 느타리무침 (포기김치kcal)	백미밥 청국장 코다리무우조림 콩나물무침 조미김 얼갈이겉절이 (포기김치kcal)

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 호박새우젓국 감자닭볶음 미역초무침 도토리묵/양념장 오이무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 북어콩나물국 메추리알돈장조림 비름나물 맛살샐러드 잔멸치볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 꼬시래기무침 근대무침 양념깻잎지 (포기김치kcal)	잡곡밥 육개장 돈불고기 취나물무침 오이양파무침 실곤약무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 곤드레된장국 묵은지닭볶음 느타리쌈장무침 콩나물무침 우거지들깨무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 호박국 생선까스/소스 미역줄기볶음 치커리샐러드 유부야채무침 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 냉이된장국 돈까스/소스 치커리무침 무채볶음 가지볶음 (포기김치kcal)	백미밥 수제비국 카레 양념마늘쫄 열무겉절이 무우장아찌 (포기김치kcal)	백미밥 비지찌개 조기구이 계란찜 건파래무침 조미김 (포기김치kcal)	백미밥 아욱된장국 떡갈비 청경채무침 오징어젓갈 파리어묵볶음 (포기김치kcal)	백미밥 바지락미역국 고등어구이 어묵볶음 양념깻잎지 야채장아찌 (포기김치kcal)	백미밥 근대된장국 코다리강정 맛살샐러드 조미김 무생채 (포기김치kcal)
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 시래기볶음 브러컬리흑임자무침 청포묵무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 사골배추국 춘천닭갈비 도토리묵야채무침 콘샐러드 감자조림 (포기김치kcal)				
저녁 식단	백미밥 청국장 가자미구이 양념마늘쫄 해파리냉채 얼갈이무침 (포기김치kcal)	백미밥 소고기미역국 순살치킨샐러드 실곤약무침 우거지볶음 오이지무침 (포기김치kcal)				

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

2026년 06월 프로그램 일정표

2026년 06월 / 기본형

늘청춘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 인지(수급어르신) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지활동형그룹) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 건강체조 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	3 9회지방선거 인지(수급어르신) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 튼튼실버체육 14:00~15:00(60분)(외)	4 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	5 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외)	6 현충일 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 보행훈련 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 숙달알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숙달알아보기 14:30~15:30(60분)
7	8 인지(수급어르신) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지활동형그룹) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 건강체조 14:30~15:30(60분)	9 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	10 가족(전체) 생신 잔치 10:00~10:30(30분) 인지(수급어르신) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 튼튼실버체육 14:00~15:00(60분)(외)	11 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	12 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외)	13 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 보행훈련 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 숙달알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숙달알아보기 14:30~15:30(60분)
14	15 인지(수급어르신) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지활동형그룹) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 건강체조 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	17 인지(수급어르신) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 튼튼실버체육 14:00~15:00(60분)(외)	18 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	19 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외)	20 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 보행훈련 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 숙달알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숙달알아보기 14:30~15:30(60분)
21	22 인지(수급어르신) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지활동형그룹) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 건강체조 14:30~15:30(60분)	23 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	24 인지(수급어르신) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 튼튼실버체육 14:00~15:00(60분)(외)	25 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	26 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외)	27 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 보행훈련 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 숙달알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숙달알아보기 14:30~15:30(60분)

28

29

인지(수급어르신) 실버활동음
악
10:30~11:30(60분)(외)
인지(인지활동형그룹) 실버활
동음악
10:30~11:30(60분)(외)
신체(전체) 건강체조
14:30~15:30(60분)

30

신체(전체) 윗놀이
10:30~11:30(60분)
인지(인지활동형그룹) 실버 노
바음악
14:00~15:00(60분)(외)
인지(수급어르신) 실버 노바음
악
14:00~15:00(60분)(외)