

2026년 07월 가정통신문

안녕하세요! 늘청춘주간보호센터 가족 여러분~

무더위가 본격적으로 시작되는 7월입니다.

지난 6월에는 어르신들의 생신을 함께 축하하는 생신잔치를 진행하였으며, 색소폰 동호회의 아름다운 연주와 함께 즐거운 시간을 보냈습니다. 또한 정기 미용봉사를 통해 어르신들께서 더욱 단정하고 밝은 모습으로 생활하실 수 있도록 도움을 드렸습니다.

7월에도 어르신들의 즐겁고 활기찬 일상을 위해 다양한 활동을 준비하고 있습니다. 생신을 맞이하신 어르신들을 위한 생신잔치, 추억과 감동을 선사할 색소폰 동호회 공연, 그리고 어르신들의 위생과 건강한 일상생활을 지원하는 미용봉사가 예정되어 있습니다.

또한 인삼 화분 재배 활동을 통해 직접 식물을 심고 가꾸며 생명의 소중함을 느끼고, 성장 과정을 관찰하는 즐거움을 경험하는 시간을 마련하고자 합니다.

앞으로도 어르신들께서 건강하고 행복한 시간을 보내실 수 있도록 정성을 다해 섬기겠습니다. 무더운 여름철 건강 관리에 유의하시고, 가정에도 늘 행복이 가득하시길 바랍니다.

07 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

-7월 18일 생신 잔치

해당 어르신 : 정월순어르신, 강관식어르신, 김순례어르신, 박종순어르신

* 간단한 찬조 주시면 더욱 유익한 시간이 되겠습니다. *



다양한 색상의 셀로판지를 활용하여 나만의 명화썬개처를 만들어 보았습니다. 빛에 비치는 아름다운 색감을 감상하며 정서적 안정과 성취감을 느끼는 시간이었습니다.



꼬리공을 던지고 받아보며 신체 협응력과 집중력을 향상시키는 시간을 가졌어요~꼬리공을 골대에 넣기 위해 집중하며 적극적으로 활동에 참가하셨습니다.



색소폰 동호회에서 방문하여 아름다운 연주를 선보여 주셨으며, 어르신들께서도 함께 노래를 부르며 즐거운 시간을 보내셨습니다.



생일 축하 노래를 부르고 생일 주인공 어르신들께 축하와 감사의 마음을 전하며 행복한 시간을 함께 하였습니다.

2026년 07월 식단표

2026년 07월

늘청춘주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 근대된장국 메추리알돈장조림 꼬시래기무침 숙주냉채 새우젓무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 돈해장국 해물동그랑땡 콩나물무침 조미김 무생채 (포기김치kcal)	잡곡밥 오이냉국 닭볶음 양념마늘쫄 가지볶음 오징어젓갈 (포기김치kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 양배추찜/쌈장 무우장아찌 열무겉절이 (포기김치kcal)
저녁 식단			잡곡밥 토란탕 조기구이 단무지채무침 오이무침 양념깻잎지 (포기김치kcal)	잡곡밥 어묵국 코다리조림 고들빼기 얼갈이겉절이 시래기볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈가스/소스 건파래무침 청경채굴소스볶음 느타리무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 호박국 하이라이스 계란찜 오이지무침 맛살샐러드 (포기김치kcal)
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 콩나물된장국 돈불고기 어묵볶음 해파리냉채 무채볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 우거지장국 고구마닭볶음 유부콩나물냉채 조미김 도토리묵무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 수제비국 떡갈비 도라지무침 치커리샐러드 감자조림 (포기김치kcal)	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 도토리묵/양념장 열무겉절이 조미김 (포기김치kcal)	잡곡밥 대파육계장 닭볶음 숙주냉채 고들빼기 가지볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 바지락미역국 파리돈찜 감자조림 오이양파무침 고구마샐러드 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장 고등어구이 미역줄기볶음 느타리초무침 얼갈이겉절이 (포기김치kcal)	백미밥 순두부탕 카레 오이아삭이무침 계절나물 단호박샐러드 (포기김치kcal)	백미밥 호박국 순대볶음 단무지채무침 양념깻잎지 오이피클 (포기김치kcal)	백미밥 북어무우국 동그랑땡 연근조림 건파래무침 새우젓무침 (포기김치kcal)	백미밥 시금치된장국 가자미구이 시래기볶음 양념마늘쫄 된장깻잎지 (포기김치kcal)	백미밥 김치콩나물국 순살양념치킨 청포묵무침 꼬시래기무침 무장아찌 (포기김치kcal)
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 도토리온국 닭볶음 브로컬리초무침 무채볶음 단호박샐러드 (포기김치kcal)	잡곡밥 곤드레된장국 돈찜 가지볶음 열무겉절이 돌자반 (포기김치kcal)	잡곡밥 닭곰탕 훈제오리볶음 단무지채무침 치커리샐러드 새우젓무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 북어미역국 두루치기 느타리무침 조미김 감자샐러드 (포기김치kcal)	잡곡밥 유채된장국 닭찜 감자조림 오이무침 잔멸치볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 소고기무우국 동그랑땡 도토리묵아채무침 청경채굴소스무침 얼갈이무침 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 근대된장국 조기구이 어묵볶음 조미김 오징어젓갈 (포기김치kcal)	백미밥 오이냉국 생선가스/소스 비름나물 멸치햄볶음 아채장아찌 (포기김치kcal)	백미밥 아욱된장국 가자미양념구이 계란찜 계절나물 참나물겉절이 (포기김치kcal)	백미밥 사골배추국 짜장 탕수육 콩나물무침 실곤약무침 (포기김치kcal)	백미밥 콩비지김치찌개 고등어구이 무생채 마늘쫄볶음 양념깻잎지 (포기김치kcal)	백미밥 썩갠어묵탕 코다리조림 미역초무침 숙주냉무침 짜사이무침 (포기김치kcal)

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 바지락시금치된장국 제육볶음 천사채샐러드 청경채겉절이 건새우마늘쫀볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 육개장 떡갈비 해파리냉채 열무겉절이 연두부/양념장 (포기김치kcal)	잡곡밥 근대된장국 안동찜닭 미역오이무침 무우장아찌 느타리무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 썩갓어묵탕 돈찜 비름나물 무생채 조미김 (포기김치kcal)	잡곡밥 오이냉국 춘천닭갈비 브로컬리흑임자무침 된장깻잎지 감자조림 (포기김치kcal)	잡곡밥 반계탕 아삭이무침 오징어젓갈 돌자반 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 순두부탕 순대볶음 청포묵무침 돌나물/초장 시래기들깨볶음 (포기김치kcal)	백미밥 토란탕 하이라이스 콩나물무침 건파래무침 청경채굴소스볶음 (포기김치kcal)	백미밥 도토리온국 코다리강정 오징어젓갈 숙주냉채 열무무침 (포기김치kcal)	백미밥 수제비국 가자미구이 옥수수콘샐러드 도라지무침 청경채굴소스볶음 (포기김치kcal)	백미밥 유채된장국 카레 탕수육 짜사이무침 쪽파무침 (포기김치kcal)	백미밥 김치콩나물국 마파두부 단무지무침 조미김 얼갈이겉절이 (포기김치kcal)
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 바지락냉이국 돈불고기 양배추찜/쌈장 어묵볶음 맛살오이냉채 (포기김치kcal)	잡곡밥 두부탕국 닭볶음 감자조림 오복채 시래기볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 비름나물 조미김 오징어젓갈 (포기김치kcal)	잡곡밥 장터해장국 춘천닭갈비 오이무침 비트물김치 미나리무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 곤드레된장국 메추리알돈조림 무채볶음 꼬시래기무침 도토리묵무침 (포기김치kcal)	
저녁 식단	백미밥 청국장 조기구이 도토리묵아채무침 마카로니샐러드 열무무침 (포기김치kcal)	백미밥 비지김치찌개 생선까스/소스 양배추참치볶음 치커리유자청무침 무생채 (포기김치kcal)	백미밥 복어계란국 코다리무우조림 청포묵무침 양념깻잎지 새송이볶음 (포기김치kcal)	백미밥 사골배추국 짜장 미니돈까스 고들빼기 단호박샐러드 (포기김치kcal)	백미밥 썩갓어묵국 순대볶음 콩나물무침 조미김 된장깻잎지 (포기김치kcal)	

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

2026년 07월 프로그램 일정표

2026년 07월 / 기본형

늘칭춘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 인지(수급어르신) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 오재미 던지기 14:00~15:00(60분)	2 신체(전체) 목욕 10:00~11:30(90분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	3 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	4 사회(전체) 세상뉴스 전하기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 초성퀴즈 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 초성퀴즈 14:30~15:30(60분)
5	6 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)	7 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	8 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)	9 신체(전체) 목욕 10:00~11:30(90분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 초성퀴즈 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 초성퀴즈 14:30~15:30(60분)
12	13 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)	14 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	15 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)	16 신체(전체) 목욕 10:00~11:30(90분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	17 제헌절 . 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외)	18 사회(전체) 생신 잔치 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 초성퀴즈 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 초성퀴즈 14:30~15:30(60분)
19	20 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)	21 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	22 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)	23 신체(전체) 목욕 10:00~11:30(90분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외)	25 사회(전체) 세상뉴스 전하기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 초성퀴즈 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 초성퀴즈 14:30~15:30(60분)

26	<p>27</p> <p>인지(수급어르신) 실버활동음악</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>인지(인지활동형그룹) 실버활동음악</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>신체(전체) 건강체조</p> <p>14:30~15:30(60분)</p>	<p>28</p> <p>신체(전체) 윗놀이</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>인지(인지활동형그룹) 실버노바음악</p> <p>14:00~15:00(60분)(외)</p> <p>인지(수급어르신) 실버노바음악</p> <p>14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>29</p> <p>인지(수급어르신) 숨은그림찾기</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>인지(인지활동형그룹) 숨은그림찾기</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>신체(전체) 튼튼실버체육</p> <p>14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>30</p> <p>신체(전체) 목욕</p> <p>10:00~11:30(90분)</p> <p>인지(수급어르신) 단어찾아보기</p> <p>14:30~15:30(60분)</p> <p>인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기</p> <p>14:30~15:30(60분)</p>	<p>31</p> <p>신체(전체) 건강체조</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>인지(인지활동형그룹) 미술치료</p> <p>14:30~15:30(60분)(외)</p> <p>인지(수급어르신) 미술치료</p> <p>14:30~15:30(60분)(외)</p>	
----	--	---	---	--	--	--