



2026년 08월 가정통신문

안녕하세요.

무더운 여름에도 늘 변함없는 관심과 사랑으로 함께해 주시는 보호자님께 진심으로 감사드립니다.

지난 7월에는 어르신들과 함께 다양한 프로그램을 진행하며 웃음이 가득한 시간을 보냈습니다. 생신을 맞이하신 어르신들의 생일잔치를 열어 모두 함께 축하하며 따뜻한 추억을 만들었고, 색소폰 동호회의 멋진 공연에 맞춰 노래를 부르고 박수를 치며 즐거운 시간을 보내셨습니다.

또한 산림청 숲해설 프로그램을 통해 숲과 자연에 대한 흥미로운 이야기를 들으며 자연의 소중함을 배우고 계절의 변화를 느껴보는 뜻깊은 시간을 가졌습니다. 아울러 결핵검진을 실시하여 어르신들의 건강 상태를 확인하고 질병을 조기에 예방할 수 있도록 건강관리에 힘썼습니다.

8월에도 어르신들께서 안전하고 건강하게 생활하실 수 있도록 다양한 인지·신체 프로그램을 비롯해 미용봉사와 색소폰 동호회 공연 등 즐거움과 활력을 더하는 프로그램을 준비하였습니다. 무더위가 계속되는 시기인 만큼 충분한 수분 섭취와 실내 적정 온도 유지 등 건강관리에 더욱 세심한 주의를 기울이며, 어르신들께서 건강하고 행복한 일상을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

어르신들의 건강관리를 위해 독감 예방접종 및 코로나19 예방접종을 계획하고 있습니다. 예방접종을 원하지 않으시는 보호자님께서서는 센터로 미리 연락해 주시기 바랍니다. 별도의 연락이 없으신 경우에는 예방접종에 동의하시는 것으로 알고 독감과 코로나 두가지 같이진행하겠습니다.

※ 접종 일정은 추후 확정되는 대로 다시 안내드리겠습니다.

항상 저희 주간보호센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님께 감사드립니다.

앞으로도 어르신들께서 매일 즐겁고 행복한 시간을 보내실 수 있도록 정성을 다해 모시겠습니다.

감사합니다.



08월 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



평소 쉽게 입어볼 기회가 없었던 전통 한복을 곱게 차려 입으시고 한복을 입은 후에는 카메라 앞에서 손하트도 만들어 보고, 다양한 포즈를 취하며 사진을 촬영했습니다.



어르신들과 함께 심었던 인삼 키트가 어느새 무럭무럭 자라 이렇게 싱그러운 모습을 보여주고 있습니다. 잘 자란 인삼을 한 뿌리씩 직접 뽑아 맛보는 시간도 가졌습니다.





어르신들 모두 함께 생신 축하 노래를 부르며 따뜻한 마음을 전하고, 생신을 맞이하신 어르신들께 축하 노래와 축하 인사가 전해지며 생신을 맞이하신 어르신들께서는 환한 미소로 감사 인사를 전해 주셨어요~



안심귀가팔찌는 외출 중 길을 잃거나 응급상황이 발생했을 때 신속하게 신원을 확인하고 원장님에게 연락할 수 있도록 돕는 안전용품으로 어르신들의 안전한 귀가를 위해 팔찌를 착용해 드리는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.



2026년 08월 식단표

2026년 08월

늘청춘주간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						백미밥 어묵무국 파리고추돈육볶음 느타리버섯볶음 마늘쫀지무침 포기김치 (599kcal)
저녁 식단						백미밥 미역국 참치야채조림 호박볶음 오이무침 깍두기 (644kcal)
오전 간식						만두국
오후 간식						바나나
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	백미밥 황태콩나물국 깻잎고기완자전 잔멸치볶음 숙주나물무침 포기김치 (674kcal)	백미밥 건새우아육국 고추장제육볶음 양배추찜*콩나물무 침 양념깻잎지 포기김치 (779kcal)	백미밥 두부김치국 돈육카레라이스 등심돈까스*브라운 소스 단무지부추무침 무생채 (698kcal)	백미밥 들깨미역국 고등어무조림 옛날소시지전 얼갈이나물무침 포기김치 (877kcal)	백미밥 콩나물국 순살닭조림 맛살미역줄기볶음 무나물볶음 포기김치 (907kcal)	백미밥 오징어무채국 돈육짜장볶음 지집고기만두 미나리아채초무침 포기김치 (965kcal)
저녁 식단	백미밥 시금치된장국 닭살야채볶음 부추건파래무침 마늘쫀조림 포기김치 (645kcal)	백미밥 바지락순두부국 가자미구이 소시지양파볶음 오이무침 포기김치 (656kcal)	백미밥 시래기국 너비아니계란전 한식잡채 고사리나물볶음 포기김치 (740kcal)	백미밥 돈육김치찌개 훈제치킨겨자생채 감자채전*깨간장 어묵볶음 깍두기 (820kcal)	백미밥 호박된장국 삼치카레구이 데리아끼떡갈비조림 열무나물무침 포기김치 (767kcal)	백미밥 팽이버섯장국 메추리알돈육장조림 해물완자전 고추치무침 포기김치 (655kcal)
오전 간식	소고기미역국	누룽지죽	흑임자죽	흰죽		
오후 간식	두유	수박	복숭아와 방울토마토			
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	백미밥 열무된장국 오리훈제부추무침 감자샐러드 알배추무침 포기김치 (660kcal)	백미밥 콩나물김치국 간장돈육불고기 생깻잎야채무침 오이새콤무침 깍두기 (779kcal)	백미밥 버섯된장국 코다리엿장조림 순살양념치킨 연두부*양념장 포기김치 (767kcal)	백미밥 애호박감자국 오징어볶음 계란두부전 구운김 포기김치 (956kcal)	백미밥 된장찌개 한방수육 쌈야채*쌈장 양념깻잎지 배추겉절이 (907kcal)	백미밥 소고기무국 버섯잡채 섭산적구이 고춧잎무침 포기김치 (965kcal)
저녁 식단	백미밥 우거지배추국 돈채가지볶음 두부구이*부추장 도라지나물 깍두기 (774kcal)	백미밥 사골미역국 닭안심버섯조림 새우젓애호박볶음 들깨고사리나물 포기김치 (790kcal)	백미밥 참치찌개 치킨너겟간장강정 햄감자채볶음 구운김*양념장 깍두기 (698kcal)	백미밥 얼갈이된장국 고등어구이 멘치까스튀김 해초샐러드 포기김치 (877kcal)	백미밥 유부김치국 생선커들릿*타르s 콩나물비빔야채 고추어묵볶음 깍두기 (780kcal)	백미밥 북어콩나물국 우민찌감자조림 계란찜 건파래무침 포기김치 (662kcal)

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	백미밥 썩갓어묵국 닭갈비 청포묵무침 미역줄기볶음 포기김치 (6641kcal)	백미밥 표고버섯감자국 가자미구이 애호박볶음 부추무침 포기김치 (780kcal)	백미밥 소고기육개장 교자만두*깨간장 도토리묵야채무침 아삭고추양파무침 깍두기 (654kcal)	백미밥 바지락미역국 닭장조림 감자볶음 멸치조림 포기김치 (890kcal)	백미밥 순두부감자국 고등어김치조림 햄야채볶음 맛살숙주무침 깍두기 (559kcal)	백미밥 민물새우두부국 함박스테이크구이 그린야채샐러드 부추무생채 얼갈이나물무침 (870kcal)
저녁 식단	백미밥 사골곰탕 야채튀김*깨간장 어묵맛살볶음 연두부*양념장 포기김치 (674kcal)	백미밥 부대찌개 오징어너겟튀김 치커리유자청무침 아몬드연근조림 깍두기 (780kcal)	백미밥 아욱국 훈제오리야채볶음 건새우무나물볶음 알배추무침 깍두기 (698kcal)	백미밥 보리새우호박국 돈육장조림 새송이버섯볶음 브로콜리숙회 포기김치 (877kcal)	백미밥 버섯두부국 새우가스*타르s 메추리알감자조림 청경채무침 포기김치 (559kcal)	백미밥 유부장국 돈육김치찜 파래자반볶음 어묵채조림 온두부찜 (870kcal)
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	백미밥 돈육김치찌개 코다리무조림 부추햄전*깨간장 오이미역초무침 깍두기 (607kcal)	백미밥 근대된장국 돈채버섯조림 떡갈비파채구이 토란대들깨볶음 포기김치 (779kcal)	백미밥 복엇국 닭볶음탕 애호박채전 진미채마늘쫄무침 포기김치 (698kcal)	백미밥 감자미역국 오돈불고기 양배추*브로콜리숙회 툇두부무침 포기김치 (754kcal)	백미밥 김치어묵국 간장돈육불고기 갯잎무쌈/우렁쌈장 콩나물무침 깍두기 (907kcal)	백미밥 돈육애호박찌개 고등어감자조림 열무나물된장무침 들깨무나물볶음 포기김치 (965kcal)
저녁 식단	백미밥 들깨무채국 해물완자계란전 느타리맛살무침 알감자조림 포기김치 (644kcal)	백미밥 팽이버섯유부장국 돈육김치볶음 야채계란말이 콩나물무침 깍두기 (876kcal)	백미밥 얼갈이배추국 낙지돈불고기 양념갯순무침 연두부*양념장 부추무생채 (749kcal)	백미밥 콩나물국 갈치무조림 그릴소시지양파볶음 노각무침 포기김치 (877kcal)	백미밥 홍합무국 가자미구이 고구마순볶음 어묵조림 포기김치 (807kcal)	백미밥 미역국 닭살카레야채볶음 양념순두부 알마늘지무침 포기김치 (754kcal)

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

2026년 08월 프로그램 일정표

2026년 08월 / 기본형

늘청춘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 사회적응 (전체) 세상뉴스 전하기 [사회] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 보행훈련 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분)
2	3 인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 14:30~15:30(60분)	4 신체기능 (전체) 웃놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 실버노바움악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버노바움악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	5 인지기능 (수급어르신) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 튼튼실버체육 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	6 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 14:30~15:30(60분)	7 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	8 신체기능 (전체) 보행훈련 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분)
9	10 인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응 (전체) 색소폰 공연 [사회] 14:00~15:30(90분)(자)	11 신체기능 (전체) 웃놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버노바움악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 실버노바움악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	12 인지기능 (수급어르신) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 튼튼실버체육 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	13 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 14:30~15:30(60분)	14 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	15 광복절 신체기능 (전체) 보행훈련 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분)
16	17 대체공휴일(8.15) 인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 14:30~15:30(60분)	18 신체기능 (전체) 웃놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버노바움악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 실버노바움악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	19 인지기능 (수급어르신) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 튼튼실버체육 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	20 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 14:30~15:30(60분)	21 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	22 신체기능 (전체) 보행훈련 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분)

23	<p>24</p> <p>인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>25</p> <p>신체기능 (전체) 윗놀이 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 실버노바음악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)</p> <p>인지기능 (수급어르신) 실버노바음악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>26</p> <p>인지기능 (수급어르신) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분)</p> <p>신체기능 (전체) 튼튼실버체육 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>27</p> <p>신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>28</p> <p>신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p> <p>인지기능 (수급어르신) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>29</p> <p>사회적응 (전체) 세상뉴스 전하기 [사회] 10:00~10:20(20분)</p> <p>신체기능 (전체) 보행훈련 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분)</p> <p>인지기능 (수급어르신) 나를 소개합니다 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>
30	<p>31</p> <p>인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>					