나이스 노인복지센터

2026년 07월 소식지

♣ 나이스노인복지센터 인사말 ♣

싱그러운 초록빛과 함께
무더운 여름이 시작되는 7월입니다.
시원한 바람과 함께 건강하고
행복한 날들 되시길 .....

활동프로그램/사회적응활동

* 치매예방체조(힘뇌/맨손체조)
-월요일~토요일 실시
* 인지활동프로그램
-월요일~토요일 (주3회이상 실시)
* 신체활동프로그램
-월요일~토요일 (주3회이상 실시)
* 목욕 서비스
-매주 화요일 실시
* 족욕 서비스
-매주 금요일 실시

6월19일 북중미 월드컵 조별리그(멕시코 대 대한민국)

♥공지사항♥

맞춤신체- 한삼

인지 수공예활동 - 화로구이 만들기

☞ 07월 10일 : 생신잔치
☞ 07월 15일 : 초복
☞ 07월 23일 : 대서
☞ 07월 25일 : 중복

➜ 장기요양 등급 갱신 심사 및 장기요양 인정서, 개인별 장기요양 이용계획서 안내
-건강보험 공단으로부터 어르신들의 등급 갱신을 받으셨거나, 재발급 받으신 보호자께서는 사본을 제출하여 주시기 바랍니다.

☺나이스 노인복지센터☺ 구미시 들성로 241
주야간보호/방문요양/방문간호/방문목욕 ☎ 상담: 054-455-5545, 010-5605-0878 ☎ 팩스: 054-455-4777

2026년 07월 프로그램 일정표

♣ 어르신 케어

* 어르신 건강유지 증진을 위한 프로그램으로 개별적인 물리치료
* 어르신 건강유지 위한 프로그램으로 개별적인 간호점검(바이탈체크)
* 매일 건강박수와 건강체조
* 월 1회 이,미용 봉사

♣ 어르신 프로그램

☑ 맞춤프로그램 : **품바공연,인지행동놀이, 실버음악놀이 노래교실**
(외부강사 : **남정희선생님, 김현아선생님 이동화 선생님, 이경수 선생님**)
☑ 사회적응 프로그램 : 시장놀이, 회상하기, 은행이용하기, 세상뉴스전하기, 봄가을나들이
☑ 자체적인 프로그램 : 숨은숫자찾기,선긋기,색종이모자이크,면봉으로 물감찍기, 색종이 찢어붙이기,색칠하기,수공예활동,한글공부(두뇌놀이) 등

		월	화	수	목	금	토
1주차				1	2	3	4
	오전			(맞춤신체) 품바공연	(맞춤신체) 실버음악놀이	(맞춤인지) 노래교실	신체 종류별콩 옮기기
	오후			인지 시원한 스트레칭과 박수 체조	인지 7월 달력 만들기	족욕&발마사지	인지 속담 따라쓰기
		월	화	수	목	금	토
2주차		6	7	8	9	10	11
	오전	(맞춤인지) 인지행동놀이	인지 6월 모내기	(맞춤신체) 품바공연	(맞춤신체) 실버음악놀이	(맞춤인지) 노래교실	신체 볼링
	오후	신체 여름 추억 이야기	목욕서비스 제공(손톱관리)	인지 여름 낱말 빙고	인지 꿀벌과 벌집 만들기	족욕&발마사지	인지 동물가족 색칠하기
		월	화	수	목	금	토
3주차		13	14	15	16	17	18
	오전	(맞춤인지) 인지행동놀이	인지 단오 워크북	(맞춤신체) 품바공연	(맞춤신체) 실버음악놀이	(맞춤인지) 노래교실	신체 탁구공 부채게임
	오후	신체 부채 꾸미기	목욕서비스 제공(손톱관리)	인지 풍선 탁구 게임	인지 토끼 방앗간 만들기	족욕&발마사지	인지 악기 색칠하기
		월	화	수	목	금	토
4주차		20	21	22	23	24	25
	오전	(맞춤인지) 인지행동놀이	인지 도란도란 컬러링북	(맞춤신체) 품바공연	(맞춤신체) 실버음악놀이	(맞춤인지) 노래교실	신체 고무신 던져 점수내기
	오후	신체 바다 그림 엽서 만들기	목욕서비스 제공(손톱관리)	인지 여름 노래 부르기와 악기 연주	인지 협동화 색칠하기	족욕&발마사지	사회적응 세상뉴스전하기
		월	화	수	목	금	토
5주차		27	28	29	30	31	
	오전	(맞춤인지) 인지행동놀이	인지 동물 색칠하기	(맞춤신체) 품바공연	신체 던지기 놀이(농구)		
	오후	신체 여름 건강 퀴즈	목욕서비스 제공(손톱관리)	인지 무궁화,태극기 색칠하기	인지 퍼즐 오려 붙이기		

* 사정에 따라 프로그램 내용과 시간이 변경될 수 있음

나이스노인복지센터 ☎ 455-5545

나이스노인복지센터 07월 송영수칙과
이동서비스 시간표입니다. 어르신 및 보호자님 참고해주세요.

2026년 07월 이동서비스 송,영 운행 일정표

적용일 : **2026. 07. 01.**

1호차 카니발				
성명	송	영	차량	운전자
김종화	08:20	16:50	카니발 103도 2253	윤철수대표님
임복단	08:33	17:05		
정순임	08:37	17:09		
정분수	08:49	17:20		
2호차 포르테				
성명	송	영	차량	운전자
방우금	08:20	17:12	포르테 68저 3071	한지윤
이학분	08:28	17:20		
박정분	08:40	16:58		
이태완	08:45	16:50		
3호차 올뉴프라이드				
성명	송	영	차량	운전자
이순희	08:20	16:55	올뉴 37노 2745	윤태무
김복선	08:30	17:05		
송위선	08:40	17:15		
4호차 I. 30				
성명	송	영	차량	운전자
홍종숙	08:25	16:58	I.30 50마 9786	장미영
김연효	08:32	16:50		
이동복	08:40	17:10		
5호차 레이				
성명	송	영	차량	운전자
여순이	08:20	17:00	레이 351노 9932	손정하
남갑순	08:25	17:05		
손현순	08:30	17:10		
이치자	08:40	16:50		
6호차 스타렉스				
성명	송	영	차량	운전자
변찬수	07:50	16:48	스타렉스 75도 6032	박종철
백인호	08:05	17:00		
이동조	08:12	17:07		
박옥분	08:25	17:20		

사정에 따라 차량과 송영시간이 변경될수 있습니다

나이스노인복지센터 455-5545

식단표

2026년 07월

나이스 노인복지센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 된장국 야채카레 소세지야채볶음 락교무침 김치 새우야채죽 (719kcal)	잡곡밥 다시마채무국 돈불고기 실곤약야채무침 두반장가지볶음 김치 깨죽 (688kcal)	잡곡밥 고추장찌개 너비아니새송이조림 꼬시래기무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (695kcal)	잡곡밥 된장국 춘천닭갈비 어묵볶음 오이무침 김치 버섯야채죽 (676kcal)
저녁 식단			기장밥 사골국 훈제오리야채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 김치 호박죽 (703kcal)	기장밥 순두부호박국 부대볶음 건새우무조림 청경채겉절이 김치 소고기야채죽 (674kcal)	기장밥 미역국 오징어야채볶음 연근조림 치커리무침 김치 새우야채죽 (642kcal)	기장밥 우동장국 메추리알곤약조림 돌나물무침 곤대나물 김치 닭야채죽 (670kcal)
오전 간식			요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식			버터링/요구르트	과일푸딩	후렌치파이/두유	밤만쥬/주스
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 된장국 김치제육볶음 톳무침 청경채겉절이 김치 소고기야채죽 (686kcal)	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (638kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 동부묵김가루무침 파채무침 김치 새우야채죽 (712kcal)	잡곡밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살꽈리조림 김치 깨죽 (725kcal)	잡곡밥 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘쫑고추장무침 김치 소라야채죽 (687kcal)	잡곡밥 우거지해장국 소세지케찹볶음 콩자반 치커리무침 김치 버섯야채죽 (639kcal)
저녁 식단	기장밥 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 김치 새우야채죽 (671kcal)	기장밥 어묵국 불고기폭찹 고구마조림 홀그레인오이무침 김치 버섯야채죽 (705kcal)	기장밥 시래기국 동그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 김치 호박죽 (684kcal)	기장밥 오징어무국 돈육강정 코울슬로 얼갈이겉절이 김치 소고기야채죽 (717kcal)	기장밥 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 죽순야채볶음 김치 새우야채죽 (655kcal)	기장밥 감자양파국 돈육야채볶음 호박조림 우무묵무침 김치 닭야채죽 (649kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	찰떡쿠키/요구르트	밀크웨이퍼/두유	마들렌/요구르트	보리과자/주스	미니사과쿠키/두유	미니롤케이크/요구르트

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치 닭야채죽 (668kcal)	잡곡밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (682kcal)	잡곡밥 뼈없는감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 김치 소라야채죽 (743kcal)	잡곡밥 묵사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (652kcal)	잡곡밥 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 김치 새우야채죽 (671kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치 버섯야채죽 (653kcal)
저녁 식단	기장밥 미역국 닭살감자조림 동부묵무침 양배추홀그레인무침 김치 새우야채죽 (670kcal)	기장밥 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 김치 버섯야채죽 (713kcal)	기장밥 사골국 꽁치캔김치조림 우엉채볶음 근대나물 김치 호박죽 (674kcal)	기장밥 다시마채무국 돈불고기 마늘쫑멸치볶음 수제양파장아찌 김치 소고기야채죽 (669kcal)	기장밥 황태계란국 베이컨야채볶음 양념깻잎지 오이무침 김치 소라야채죽 (665kcal)	기장밥 미소장국 돈까스조림 꼬시래기무침 치커리무침 김치 닭야채죽 (705kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	버터링/요구르트	쿠키/두유	에이스/요구르트	야채크래커/주스	웨하스/요구르트	미니팬케익/두유
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치 소고기야채죽 (655kcal)	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치 소라야채죽 (740kcal)	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치 깨죽 (645kcal)	잡곡밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치 흑임자죽 (682kcal)	잡곡밥 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치 새우야채죽 (774kcal)	잡곡밥 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치 버섯야채죽 (663kcal)
저녁 식단	기장밥 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (728kcal)	기장밥 바지락미역국 숯불맛닭조림 피망야채볶음 마늘쫑무침 김치 버섯야채죽 (683kcal)	기장밥 아욱국 고추장불고기 우무묵무침 그린빈건새우볶음 김치 호박죽 (681kcal)	기장밥 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 김치 소고기야채죽 (693kcal)	기장밥 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 김치 소라야채죽 (707kcal)	기장밥 토란국 돈육숙주볶음 꽈리조림 오이지무침 김치 닭야채죽 (651kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	미니카스테라/요구르트	포테이토초코/주스	카스타드/요구르트	엄마손파이/두유	과일푸딩	랑그드샤/두유

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치 소고기야채죽 (675kcal)	보리밥 콩나물국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 무생채 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치 깨죽 (683kcal)	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 꼬시래기무침 치커리무침 김치 흑임자죽 (657kcal)	잡곡밥 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (687kcal)	
저녁 식단	기장밥 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 김치 새우야채죽 (692kcal)	기장밥 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (648kcal)	기장밥 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘쫑무침 김치 호박죽 (688kcal)	기장밥 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기초무침 도토리묵무침 김치 소고기야채죽 (706kcal)	기장밥 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 김치 소라야채죽 (653kcal)	
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	
오후 간식	유자치즈과자/요구르트	롤리폴리/두유	휘낭시에/요구르트	크리스피롤/주스	쿠키/두유	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : ※ 원산지 표시
쌀-국내산
배추김치(배추,고춧가루)-중국산,
돼지고기-국내산,
떡갈비(돈육)-국내산,닭고기-국내산
소고기-호주산,동태-러시아산,
갈치-모로코산,참치(캔)-원양산,햄(돈,계육)-국내산
두부,순두부(콩)-외국산,오징어젓-중국산
고등어-국내산. 북어채-러시아산
※ 주식회사올바른 제공 식단표