6월 진양 안내문

"싱그러운 초여름의 기운이 가득한 6월입니다. 푸르른 나무들처럼 보호자님 가정에도 건강과 웃음이 늘 함께하시길 바랍니다. 저희도 늘 정성과 사랑으로 함께하겠습니다. 무더워지는 날씨에 건강 유의하시고 행복한 6월 보내시길 바랍니다."

※ 공 지 사 항 ※

1. 6 월 3일 (수요일) 전국동시지방선거 휴원
2. 6 월 6일 (토요일) 현충일 휴원
3. 6 월 5일 (금요일) : 강도수, 박윤순 어르신 생신잔치
4. 6 월 9일 (화요일) 상반기간담회 문화체험행사 <문산실크박물관> 14:00~15:00
5. 6 월 10일 (수요일) 진주예술봉사단 공연
6. 매주 화(여자), 목(남자) 어르신 목욕 날(갈아입을 속옷 한 벌을 보내주시면 감사하겠습니다.)
7. 본인부담금 입금 시 입금자명은 꼭 어르신 이름으로 입금 부탁드립니다.

◆ 5월 어르신 활동사진 ◆

달력만들기

화전만들기

국수먹기

♥블로그♥	♥네이버 밴드♥

참고 : 질병관리청 국가건강정보포탈 / https://health.kdca.go.kr/healthinfo/index.jsp

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

◈ 진 양 건 강 소 식 지 ◈

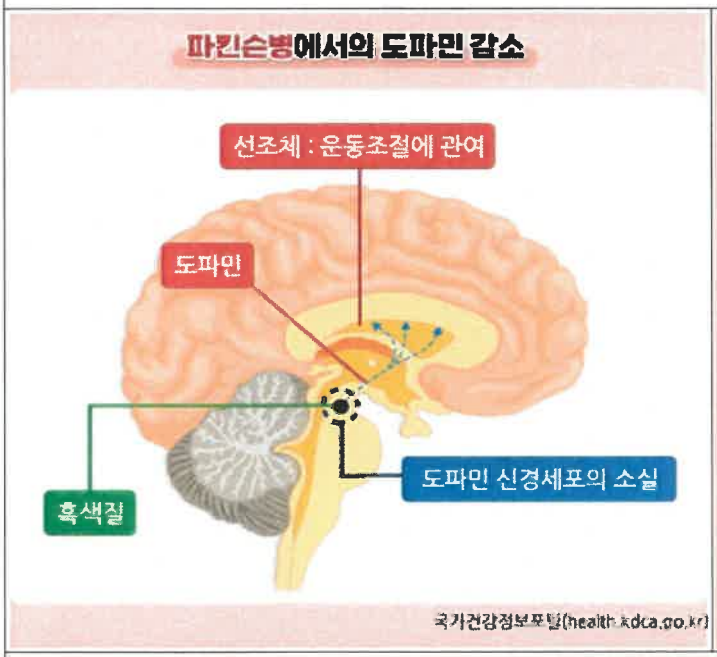
2026년 6월호

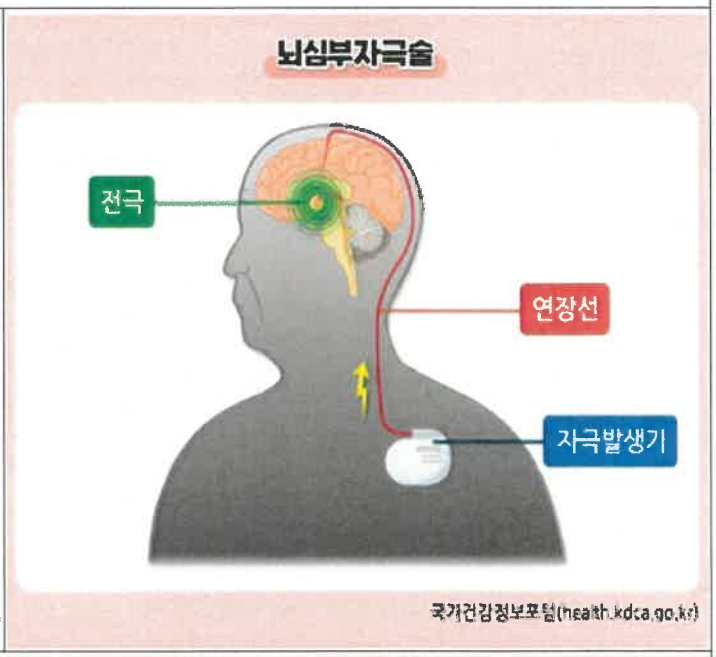
◆ 파킨슨병이란?

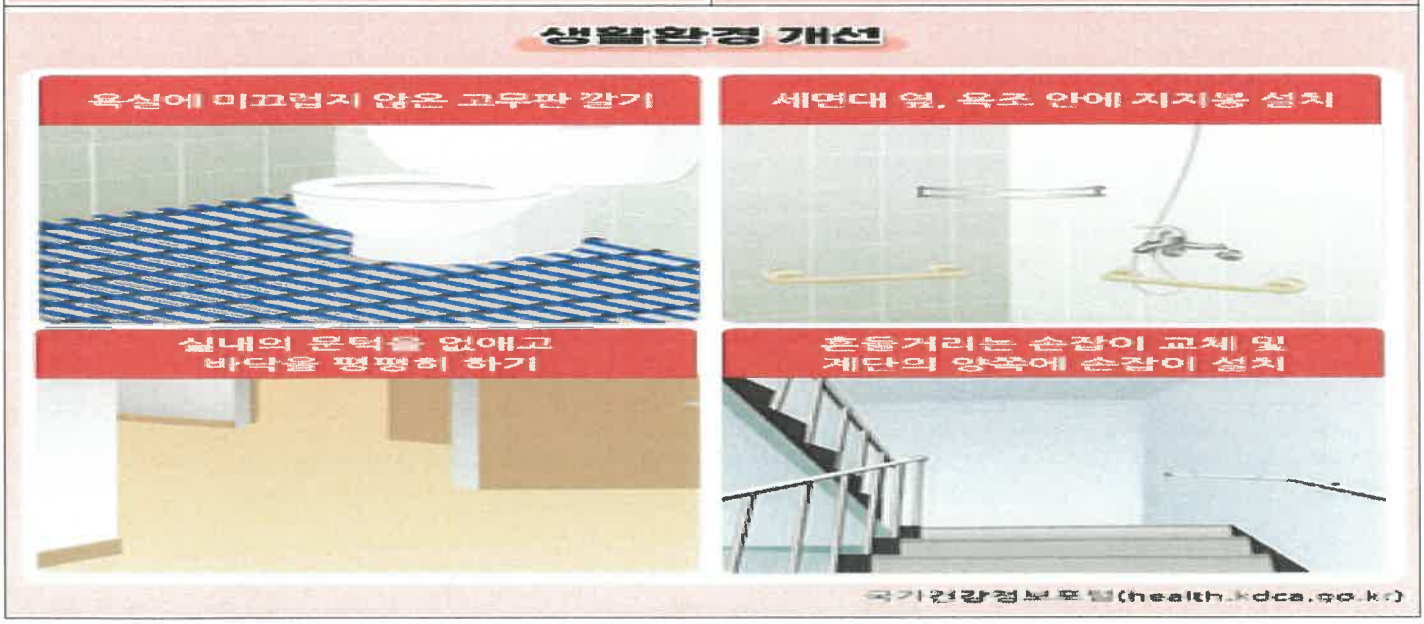
파킨슨병은 뇌의 '흑색질'이라는 부위에 있는 도파민 신경세포가 점차 줄어들면서 발생하는 신경퇴행성 질환입니다.
도파민은 우리 몸의 움직임을 조절하는 중요한 신경전달물질로, 도파민이 부족해지면 떨림, 경직, 느린 움직임 등 다양한 운동 기능에 장애가 나타납니다.
도파민 신경세포가 감소하는 원인은 아직 정확히 밝혀지지 않았지만,
환경적 요인, 유전적 소인, 노화 등이 복합적으로 작용하는 것으로 알려져 있습니다.

◆ 파킨슨병 증상

1) 운동 증상(안정떨림, 경직, 운동완만, 자세 이상)
2) 비운동 증상(인지장애, 신경정신 증상, 수면 이상, 자율신경계 증상, 감각 증상)







참고 : 질병관리청 국가건강정보포탈 / https://health.kdca.go.kr/healthinfo/index.jsp

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

6월 프로그램 일정표

* 프로그램 제공 원칙

1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 " 개별" 혹은 집단"으로 운영
2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도
3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악,미술, 요리,원예,회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치
4) 노인에게 적용 중상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행
5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

*** 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.**

구 분		월	화	수	목	금	토
1주	진 행 시 간	1	2	3	4	5	6
	10:00 ~10:30	맨손체조/노인건강체조		전국동시지방선거	건강체크(혈압,맥박,체온,혈당등)		현충일
	10:30~11:30	인지활동 (퍼즐맞추기)	인지활동 (동전계산)		인지활동 (초성맞추기)	인지활동 (철가방퀴즈)	
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진			(기능보조, 산책, 마사지 등)		
	14:00~15:00	인지활동 (달력만들기)	인지활동 (직조짜기)		인지활동 (젠가)	사회적응활동 (생신잔치)	
	15:00 ~15:30	휴식시간 및 간식시간			휴식시간 및 간식시간		
	15:30~16:00	신체활동 (찍찍이타켓)	신체활동 (컵타)		신체활동 (국수먹기)	회상활동 (현충일)	
2주	진 행 시 간	8	9	10	11	12	13
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (글자색맞추기)	인지활동 (시계보기)	인지활동 (지남력퀴즈)	인지활동 (재료보고 맞추기)	인지활동 (가로세로낱말)	인지활동 (같은종류찾기)
	13:00~14:00	개별활동	간담회 체험행사 (실크박물관)	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)			
	14:00~15:00	인지활동 (한글배우기)		사회적응활동 (노래봉사단)	인지활동 (미소상선발)	인지활동 (건강검진및교육)	인지활동 (편백펴즐)
	15:00~15:30	휴식시간		휴식시간 및 간식시간			
	15:30~16:00	신체활동 (윷놀이)		신체활동 (당구)	신체활동 (투호던지기)	회상활동 (초여름)	신체활동 (자석낚시)
3주	진 행 시 간	15	16	17	18	19	20
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (이름알아맞추기)	인지활동 (숫자놀이)	인지활동 (넌센스퀴즈)	인지활동 (같은조합찾기)	인지활동 (인지퀴즈)	인지활동 (명화색칠)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (ABC쓰기)	인지활동 (복토끼만들기)	인지활동 (노래자랑)	인지활동 (큘링끼우기)	사회적응활동 (진양장날)	인지활동 (순발력퀴즈)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (세라밴드)	신체활동 (비단길 걷기)	신체활동 (미니볼링)	신체활동 (색판뒤집기)	회상활동 (모내기)	신체활동 (구슬꿰기)

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

6월 프로그램 일정표

* 프로그램 제공 원칙

1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 " 개별" 혹은 집단"으로 운영

2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도

3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악,미술, 요리,원예,회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치

4) 노인에게 적용 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행

5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

*** 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.**

구 분		월	화	수	목	금	토
4주	진 행 시 간	22	23	24	25	26	27
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (사물맞추기)	인지활동 (칠교)	인지활동 (O.X퀴즈)	인지활동 (열고개)	인지활동 (진양에티켓)	인지활동 (구연동화)
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (빙고)	인지활동 (수박화채)	인지활동 (율동배우기)	인지활동 (몸으로말해요)	인지활동 (내가누구게?)	인지활동 (세상뉴스)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (컬링)	사회적응활동 (소방대피훈련)	신체활동 (공이어돌리기)	신체활동 (병뚜껑날리기)	회상활동 (죽부인)	신체활동 (신문지찢기)
5주	진 행 시 간	29	30				
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크					
	10:30~11:30	인지활동 (인물맞추기)	인지활동 (겹친도형찾기)				
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진					
	14:00~15:00	인지활동 (천자문)	인지활동 (찢어붙이기)				
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (마라카스)	신체활동 (뽕망치놀이)				

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

6월 월간 식단표

기간 : 2026년6월1일~6월30일

작성자 :이인숙 영양사(인)

구분		6월1일(월)	6월2일(화)	6월3일(수)	6월4일(목)	6월5일(금)	6월6일(토)
1주	점심	순살감자탕 채소달걀말이 우엉조림 열무나물 배추김치	시래기국 적어구이 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치	 *지방선거일* (휴원)	열무된장국 주꾸미볶음 도토리묵&양념장 상추겉절이 배추김치	바지락미역국 돼재갈비찜 애호박전 도라지생채 배추김치	 *현충일* (휴원)
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽		백미밥/백미죽	팥찰밥/백미죽	
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽		잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	간식	떠먹는요플레	꿀호떡/보리차		계절과일	시루떡/매실차	
	열량/단백질	773.7/32.3	681.9/26.9		626.3/28.9	646.3/27.1	
	저녁	흥합살맑은국 돈갈비찜 무나물 청경채겉절이 배추김치	사골곰탕 적어구이 죽순파프리카볶음 참나물겉절이 깍두기		닭개장 가자미양념찜 미역줄기볶음 애호박나물 배추김치	북엇국 안동찜닭 쑥갓두부무침 고구마순나물 깍두기	
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽		백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽		잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	열량/단백질	549.6/25.4	530.9/24.5		573.7/39.5	542.7/28.9	

구분		6월8일(월)	6월9일(화)	6월10일(수)	6월11일(목)	6월12일(금)	6월13일(토)
2주	점심	청국장찌개 가자미구이 가지나물 양념깻잎지 배추김치	시금치된장국 제육고추장불고기 머위대들깨무침 양배추찜&쌈장 깍두기	짜장밥/팽이버섯장국 오이양파무침 단무지 요구르트 배추김치	소고기미역국 돼지불고기 마늘장아찌 참나물 열무열갈이김치	호박고추장찌개 적어구이 감자채볶음 열무나물 깍두기	김치콩나물국 코다리찜 된장고추무침 브로콜리숙회&초장 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	계절과일	마시는요플레	카스테라/우유	김치전/보리차	절편/둥글레차	쌀과자/두유
	열량/단백질	795.1/33.7	746.8/34.8	780.6/27.8	687.2/26.4	797.1/25.2	677.6/33.2
	저녁	애호박국 닭살카레볶음 미니새송이버섯조림 참나물무침 배추김치	황태미역국 차돌박이숙주볶음 우엉조림 청경채나물 배추김치	감자맑은국 닭살굴소스조림 가지볶음 도시락김 배추김치	소고기배춧국 코다리강정 표고버섯볶음 비름나물 깍두기	시금치된장국 달걀찜 멸치호두조림 브로콜리숙회&초장 배추김치	청국장찌개 제육김치볶음 연근조림 깻잎순나물 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	487.2/20.1	528.4/19.1	525.5/21.7	557/32.3	489.3/21.2	572.1/24.5

구분		6월15일(월)	6월16일(화)	6월17일(수)	6월18일(목)	6월19일(금)	6월20일(토)
3주	점심	양파감자국 오리주물럭 브로콜리숙회&초장 김구이 배추김치	시금치된장국 돼지고기수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치	돼지고기김치찌개 채소달걀찜 애호박볶음 치커리유자무침 배추김치	애호박국 소고기양배추볶음 미니새송이버섯조림 청경채겉절이 깍두기	황태미역국 적어구이 콩나물무침 시래기나물 깍두기	시락국 오리주물럭볶음 깻잎장아찌 상추&쌈장 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	찐감자/매실차	식혜	계절과일	떠먹는요플레	바람떡/매실차	약과/둥글레차
	열량/단백질	764.7/27.5	714.7/24.1	814.1/29	650.2/26.8	732.4/30.1	646.1/22.2
	저녁	참치김치찌개 치즈달걀말이 우엉채볶음 참나물겉절이 열무김치	육개장 삼치구이 도토리묵무침 무생채 배추김치	감자양팟국 닭볶음탕 가지볶음 양념깻잎지 배추김치	사골우거짓국 단호박해물찜 사각어묵볶음 고구마순나물 깍두기	아욱된장국 적어무조림 옛날소시지전 열무나물 배추김치	떡만둣국 돈맥적국이 미역줄기볶음 들깨무나물 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥1/2/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	591.3/27.4	577.7/27.1	521.3/25.5	633/34.3	582.1/27.1	619.3/23.8

구분		6월22일(월)	6월23일(화)	6월24일(수)	6월25일(목)*	6월26일(금)	6월27일(토)
4주	점심	소고기뭇국 코다리찜 가지볶음 숙주나물 배추김치	시래기된장국 소고기당면볶음 잔멸치볶음 상추양파무침 깍두기	순두부찌개 야채달걀찜 도라지무침 비름나물 깍두기	야채된장국 적어구이 애호박볶음 검정콩조림 열무얼갈이김치	어묵쑥갓국 해물완자구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 깍두기	감자국 두부조림 브로콜리숙회&초장 오징어젓갈 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	찐계란/보리차	수박화채	고구마맛탕/매실차	마시는요플레	호박떡/매실차	약과/둥글레차
	열량/단백질	846.6/43.8	639.8/27.8	676.3/30.4	744.6/26.9	833.9/31.3	781.4/36.3
	저녁	수제비국 오징어볶음 청포묵김무침 쪽파무생채 배추김치	건새우미역국 참치김치볶음 온두부찜 미니새송이버섯조림 깍두기	무채들깻국 돈육쭉찹 사각어묵볶음 근대된장나물 배추김치	달걀팟국 차돌박이숙주볶음 건파래자반 얼갈이나물 깍두기	설렁탕 삼치엿장조림 죽순채피망볶음 참나물무침 배추김치	순두부지개 돈사태찜 가지볶음 들깨무나물 배추김치
	일반식	백미밥2/3/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	480.6/17	535.2/27.1	556.6/30.6	526.5/17.2	494.8/19.9	587.3/30.5

구분		6월29일(월)	6월30일(화)
5주	점심	아욱된장국 돼지불고기 양배추쌈&쌈장 노각무침 깍두기	참치김치찌개 적어구이 부추양파무침 감자채볶음 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	단호박찜/보리차	떠먹는요플레
	열량/단백질	562.4/24.4	772.1/27.8
	저녁	홍합살뭇국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 청경채무침 배추김치	얼갈이된장국 오향장육 잔멸치꽈리고추볶음 시금치나물 열무김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	521/30.7	557.6/38.2

♡ 강도수 어르신 06월 02일(음04.17)

♡ 박윤순 어르신 06월 26일(음05.15)

★ 식단은 상황에 따라 유동성 있게 조정됩니다 ★

진주시 사회복지급식관리지원센터

*** 몸에 좋은 건강 상식 ***

▶한국인의 하루 나트륨 섭취량은 2000mg입니다.
(차숟가락1스푼=5g)

▶3끼 중 1끼는 국물 없이 3삼하게 드셔도 좋습니다.

▶위 식단은 어르신 상태에 따라 당뇨식, 저염식, 일반식으로 제공 됩니다.

▶위 식단은 수급자현황, 날씨, 계절 변화에 따라 변동될 수 있습니다.

※ 보라색 박스는 어르신들 만족도 조사에서 최고의 인기 식사&간식 제공

진양노인통합지원센터 (055-743-3466)