



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터 부산동래점 2026년 07월 안내문

1. 지난 활동 돌아보기



근력증진음악활동



뇌인지블럭



사회적응프로그램(선거놀이)



요리 프로그램



힐링산책



생신잔치

무더운 여름의 시작을 알리는 7월입니다.

한낮의 강한 햇볕과 높은 습도가 이어지는 요즘, 어르신들의 건강 관리가 더욱 중요해지고 있습니다. 특히 여름철에는 탈수와 열사병의 위험이 높아지므로 충분한 수분 섭취가 필요합니다. 가정에서도 어르신들께서 하루 6~8컵 이상의 물을 드실 수 있도록 도와주시고, 통풍이 잘되는 옷과 밝은 색상의 옷을 착용하시도록 권장 드립니다. 센터에서는 어르신들께서 건강하고 쾌적하게 생활하실 수 있도록 적정 실내 온도를 유지하며 세심한 건강 관리를 실시하고 있습니다. 또한 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 식중독 예방에 각별히 유의해 주시기 바랍니다. 장마철을 맞아 집중호우와 미끄러운 노면 등 안전사고가 발생하지 않도록 각별히 주의 하시기 바라며, 항상 건강하고 행복한 7월 보내시기 바랍니다.

2. 공지 사항

♣ 가온노인주간보호센터 부산동래점 제헌절 **공휴일** 운영 안내
7월 17일(금) 제헌절 공휴일에는 센터 휴무로 들어갈 예정입니다.

♣ 여름철 식중독 안내
고온다습한 여름철로 접어들면서 음식이 쉽게 상하게 되는 경우가 많아지게 됩니다.
어르신들께서 상한 음식으로 인해 식중독에 걸리지 않도록 가정에서도 주의를 부탁드립니다. 센터에서도 항상 깨끗한 환경 유지 및 신선한 음식을 제공할 수 있도록 노력하겠습니다.

♣ 센터 내 냉방 가동 안내
습하고 더운 날씨가 지속되고 있어 센터 내에서는 쾌적한 환경 조성을 위하여 냉방을 가동 중입니다. 어르신 개인의 온도를 맞춰드릴 수가 없어 간혹 춥다고 느끼시는 어르신들이 계시니 얇은 겹옷을 챙겨 보내주시면 감사드리겠습니다.

3. 우리 함께 알아봅시다.

< 장염과 크론병의 차이, 원인부터 경과까지 알아보기 >

배가 자주 아프고 설사가 반복된다면 단순 장염이라고 넘기기 쉽다.
하지만 최근 10·20대를 중심으로 크론병 환자가 꾸준히 늘고 있어 주의가 필요합니다.
장염과 증상이 비슷해 보여도 크론병은 특성과 경과 전혀 다른 질환입니다.
장염과 크론병의 차이점부터 크론병의 증상, 원인, 치료까지 지금 바로 살펴보겠습니다.

♣ 장염의 증상 ♣

장염은 주로 대장이나 소장의 점막에 염증이 발생하는 질환입니다.
반면 크론병은 입에서 항문에 이르는 소화기관 전체에 발생할 수 있는 만성 염증성 장 질환으로 특히 소장과 대장이 연결되는 회맹부에서 흔하게 나타납니다. 또한 원인에도 차이가 있는데, 장염은 주로 바이러스나 세균 감염에 의해 발생하는 경우가 많지만, 크론병은 유전적 요인, 면역체계 이상, 환경적 요인 등이 복합적으로 작용하는 것으로 알려져 있습니다.

- 장염 증상은 쥐어짜는 듯한 복통 증세
- 반복되는 설사증세
- 메스꺼움과 구토는 장염의 대표적인 증상
- 오한과 발열 증상
- 복부 팽만감
- 탈수와 극심한 피로감

♣ 장염의 치료 방법 ♣

- 급성기에는 장을 쉬게 해주는 것이 도움이 될 수 있습니다.
장염 증상이 완화되면 미음이나 흰죽부터 시작하는 것이 좋습니다.
- 설사와 구토로 수분이 빠져나가므로 조금씩 자주 수분을 섭취하는 것이 좋습니다.

♣ 크론병 증상 ♣

크론병은 병변이 소화기관에 연속적으로 생기지 않고, 정상 부위와 병이 생긴 부위가 뒤섞여 있는 것이 특징입니다. 염증이 주로 점막에 생기는 장염과 달리 크론병은 장벽 전체에 염증이 나타나기 때문에 장이 달라붙거나 장에 구멍이 생기는 합병증으로 이어질 가능성도 있습니다.

♣ 크론병 치료 ♣

크론병은 초기에는 항염증제나 스테로이드제를 사용해 염증을 가라앉히고 이후 면역억제제, 생물학적 제제로 면역세포를 조절하고 염증을 억제합니다. 장 손상을 최소화하는데, 집중해야 하며 식단 관리, 금연, 스트레스 조절을 통해 일상생활을 평범하게 이어가는 관리를 해야 합니다.

- 붙임**
1. 가온노인주간보호센터 부산동래점 2026년 07월 프로그램계획서
 2. 가온노인주간보호센터 부산동래점 2026년 07월 식단표
 3. 가온노인주간보호센터 부산동래점 2026년 07월 차량운행표

장염 주요 증상 5가지



특히 탈수증상은 주의해야 합니다.



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터 부산동래점

우 47813 부산 동래구 충렬대로 239 수안메디컬센터 601호 / <https://blog.naver.com/sjlike3> / 전화 051-715-1625 / 전송 051-715-1626



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더합니다

가온노인주간보호센터 부산동래점

2026년 07월 프로그램계획서

*작성일자 : 2026년 06월 26일 *작성자 : 서영주

구분		월	화	수	목	금	토
1 주				1	2	3	4
	오 전			색종이활동 (공작새)	사회적응 프로그램 (멕시코문화)	음악신체활동 (박진옥)	두뇌업 인지놀이 (점,선,면 그림)
	오 후			그려증진 음악활동 (김영순)	뇌인지블럭 (최명희)	아트테라피 (참외바구니)	자율 활동
2 주		6	7	8	9	10	11
	오 전	인지자극 두뇌향상 (입체 오이)	기억회상 프로그램 (수박 화채)	색종이활동 (유니콘)	사회적응 프로그램 (축구규칙)	음악신체활동 (박진옥)	두뇌업 인지놀이 (양동이 물고기)
	오 후	트로트민요 장구교실 (김옥희)	하하호호 튼튼체조 (정옥실)	그려증진 음악활동 (김영순)	뇌인지블럭 (최명희)	아트테라피 (나비팔찌)	미니운동회
3 주		13	14	15	16	17	18
	오 전	인지자극 두뇌향상 (햄버거)	기억회상 프로그램 (분리수거 봉투)	색종이활동 (강아지)	사회적응 프로그램 (제한절)	제한절 (공휴일)	두뇌업 인지놀이 (도안 퍼즐)
	오 후	트로트민요 장구교실 (김옥희)	하하호호 튼튼체조 (정옥실)	그려증진 음악활동 (김영순)	뇌인지블럭 (최명희)		요리조리 프로그램 (수박 식빵)
4 주		20	21	22	23	24	25
	오 전	인지자극 두뇌향상 (냉면)	기억회상 프로그램 (채소파는 어머니들)	색종이활동 (유람선)	급식지원센터교육 사회적응 프로그램 (여름방학)	음악신체활동 (박진옥)	두뇌업 인지놀이 (숨은그림찾기)
	오 후	트로트민요 장구교실 (김옥희)	하하호호 튼튼체조 (정옥실)	그려증진 음악활동 (김영순)	뇌인지블럭 (최명희)	아트테라피 (복날 삼계탕)	신중년 공연단
5 주		27	28	29	30	31	
	오 전	인지자극 두뇌향상 (수국 포토존)	기억회상 프로그램 (과일 먹자!)	색종이활동 (포도 알알이)	사회적응 프로그램 (달란트)	음악신체활동 (박진옥)	
	오 후	트로트민요 장구교실 (김옥희)	연제구음악공연단 하하호호 튼튼체조 (정옥실)	그려증진 음악활동 (김영순)	뇌인지블럭 (최명희)	아트테라피 (대롱대롱 원숭이)	

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터 부산동래점

2026년 07월 식단표

*작성날짜 : 2026년 06월 24일 *영양사·작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽂치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)		1	2	3	4
		누룽지	검은깨죽	호박죽	녹두죽
		흑미밥 새우젓호박국 달걀감자조림 가지굴소스볶음 참깨오이무침 배추김치	백미밥 사골시래기국 돈갈비무조림 브로콜리아채볶음 꼬시래기무침 배추김치	기장밥 순두부국 해물가스/소스 돈채버섯볶음 콩나물조림 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 돈육카레 두부구이/간장 찐호박무침 배추김치
		감자떡/차	카스테라/쥬스	찐빵/식혜	빵/두유
6	7	8	9	10	11
흰깨죽	콩죽	누룽지	검은깨죽	호박죽	녹두죽
렌틸콩밥 재첩국 김치제육볶음 마늘쫀면치조림 다시마채무침 배추김치	백미밥 소민찌미역국 계맛살계란찜 돈채어묵양파볶음 부추상추겉절이 배추김치	흑미밥 황개장 돈민찌두부조림 감자채볶음 흑임자양배추무침 배추김치	백미밥 두부김치국 닭감자조림 무나물 오이도라지무침 배추김치	기장밥 된장국 돈스테이크 김말이튀김 연근과일샐러드 배추김치	백미밥 감자양파국 동그랑땡전 마파가지 고추,무초절임 배추김치
요플레/과일	떡/두유	감자떡/차	카스테라/쥬스	만두/식혜	빵/두유
13	14	15	16	17	18
흰깨죽	콩죽	누룽지	검은깨죽		녹두죽
렌틸콩밥 근대국 돼지두루치기 새송이버섯볶음 콩나물겨자무침 배추김치	백미밥 뼈없는갈비탕 달걀조림 미역줄기볶음 열무나물 깍두기	흑미밥 순살닭곰탕 가자미무조림 양배추찜/쌈장 찐가지나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 목전지오리엔티탈무침 연두부/간장 오이감자샐러드 배추김치	제헌절 (공휴일)	백미밥 황태콩나물국 오징어야채볶음 알감자오븐구이 얼갈이나물 배추김치
주먹밥/등글레차	찐빵/두유	감자떡/차	카스테라/쥬스		수박식빵/식혜
20	21	22	23	24	25
흰깨죽	콩죽	누룽지	검은깨죽	호박죽	녹두죽
렌틸콩밥 감자양파국 코다리무조림 어항가지 양파고추장아찌 배추김치	백미밥 계란국 탕수육/소스 시래기무침 중화풍오이무침 배추김치	흑미밥 유부장국 돈불고기 돈두부/양념장 당근호박무침 배추김치	백미밥 오징어묵국 닭가슴살튀김 짜장 홀그레인샐러드 배추김치	기장밥 팽이버섯장국 고추장불고기 파리잔멸치볶음 무나물 배추김치	백미밥 김치콩나물국 훈제오리볶음 옛날소세지전 열무나물 배추김치
요플레/과일	찐빵/두유	감자떡/차	카스테라/쥬스	만두/차	빵/두유
27	28	29	30	31	
흰깨죽	콩죽	누룽지	검은깨죽	호박죽	
렌틸콩밥 어묵국 미트스파게티 깻잎전 병아리콩샐러드 배추김치	백미밥 대합미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 도토리묵/양념장 배추김치	흑미밥 들깨묵국 돈메란조림 환골어묵볶음 새콤오이무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 닭불고기 양배추찜/쌈장 쪽파무생채 배추김치 (특식)장어구이	기장밥 육개장 너비아니계란전 마늘쫀야채볶음 참깨우영샐러드 배추김치	※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니 다.
주먹밥/등글레차	떡/두유	감자떡/두유	카스테라/쥬스	만두/차	