# 부산동래점 2026년 08월 안내문

## 1. 지난 활동 돌아보기

**색종이활동(유람선)** **뇌인지블럭** **기억회상(수박화채)**

**요리 프로그램** **트롯민요 장구교실** **생신잔치**

무더운 날씨가 절정을 이루는 8월입니다. 뜨거운 날씨 속에서도 건강하고, 평안하시길 바랍니다.
좋은사람들과 함께 잠시 숨돌리며 행복하고 힐링 되는 소중한 시간 가지시길 바랍니다.
폭염으로 인해 어르신들은 탈수와 온열질환의 위험이 높아질 수 있습니다. 등원 전 충분한 수분을 섭취할 수 있도록 살펴봐 주시고, 가볍고 시원한 복장으로 등원할 수 있도록 부탁드립니다. 또한 어르신의 컨디션이 평소와 다르거나 발열, 기침, 설사 등 감염 의심 증상이 있는 경우에는 센터로 미리 연락해 주시면 감사드리겠습니다.
센터에서도 충분한 수분 섭취와 적정 실내 온도 유지, 건강 상태 확인 등 어르신의 건강관리에 더욱 세심한 주의를 기울이겠습니다. 어르신들이 건강하고 안전하게 여름을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

## 2. 공지 사항

♠ 가온노인주간보호센터부산동래점 광복절 공휴일 운영 안내
**8월 15일(토) 광복절 공휴일에는 센터 휴무로 들어갈 예정입니다.**

♠ 가온노인주간보호센터부산동래점 대체휴일은 **정상운영** 안내
저희 센터에서는 **8월17일 (대체휴일) 센터는 정.상.운.영** 하오니 일정에 착오 없으시길 바랍니다.

♠ **센터 내 현금, 귀중품 분실 우려 안내**
어르신들께서 현금, 귀금속 등 귀중품을 소지하시고 등원하시는 경우가 있으나, 분실 위험이 있으므로 가급적 소지하지 않고 등원하여 주시기 바랍니다. 귀중품 분실 시 센터에서는 책임지기 어려운 점 양해 부탁드립니다.

♠ 어르신 수분 섭취 안내
무더운 날씨에는 땀을 많이 흘려 탈수 위험이 높아질 수 있습니다. 특히 어르신은 갈증을 잘 느끼지 못해 수분 부족이 쉽게 발생할 수 있으므로 평소 충분한 수분 섭취가 매우 중요합니다.
센터에서 정기적으로 물과 음료를 제공하며 수분 섭취를 돕고 있습니다. 가정에서도 하루 동안 물을 조금씩 자주 드실 수 있도록 권장해 주세요.
어르신의 건강과 안전을 위해 보호자님의 많은 관심과 협조를 부탁드립니다.

## 3. 우리 함께 알아둡시다.

**[ 땀띠와 콜린성 두드러기 알아보기 ]**

여름철에는 땀으로 인한 피부질환이 남녀노소를 불문하고 흔하게 발생합니다.
대표적으로 가렵거나 따가운 증상을 동반하는 땀띠와 콜린성 두드러기가 있습니다.
두 질환은 겉으로 보기에는 비슷해 보일 수 있지만, 원인과 증상에는 뚜렷한 차이가 있습니다.
환경과 생활 습관의 영향을 많이 받는 만큼, 땀띠와 콜린성 두드러기의 원인과 증상, 예방법을 미리 알아두면 여름철 피부 건강관리에 도움이 될 것입니다.

**♠ 땀띠란 무엇인가요? 원인과 잘 생기는 부위 ♠**

땀띠는 목, 등, 가슴, 팔꿈치 안쪽, 허벅지 안쪽, 기저귀를 찬 부위 등
땀이 많이 나거나 통풍이 잘되지 않아 습한 부위에서 생긴다.
특히 아이들은 어른보다 땀띠에 더 취약하다. 어른에 비해
땀샘의 밀도가 높고 표면 적당 발한량이 2배 이상 많기 때문에
어린아이일수록 신진대사가 활발한 반면, 땀을 배출하는 피부의
기능은 아직 미숙해 땀띠가 생기기 쉽다.

**♠ 땀띠 예방법과 올바른 관리 방법 ♠**

- 땀띠가 나기 쉬운 부위를 시원하고 건조한 상태로 유지하는 것이 최고의 예방 및 치료법입니다.
- 날씨가 더울 때는 실내에서 에어컨 선풍기를 적절히 이용해 체온이 올라가지 않도록 하는 것이 좋습니다.
- 과도한 자외선 노출도 악영향을 미치는 만큼 피부를 과하게 드러내기보다는 통기성이 좋은 얇은 옷을 입는 것이 효과적입니다.

**♠ 콜린성 두드러기, 땀띠와 어떻게 다를까요? ♠**

콜린성 두드러기는 체온이 정상 범위 이상으로 올라갔을 때 몸에 두드러기나 감각 이상이 생기는 알레르기의 일종이다. 1~2mm 크기의 좁쌀 같은 붉은 점이 올라오거나, 넓은 범위가 빨갛게 부풀어 오르기도 한다. 이때 가려움과 따가움이 동반되는데, 가려움이 특징인 땀띠와 달리 따가운 증상이 보다 두드러진다. 증상이 가벼운 경우 살짝 따끔거리다 가라앉는 정도로 그치지만 심한 경우 온몸을 바늘로 찌르는 듯한 고통이 지속되기도 한다.

**♠ 콜린성 두드러기 대처법, 체온 관리가 핵심입니다. ♠**

콜린성 두드러기는 원인이 불분명하고 갑자기 나타났다가 사라지는 알레르기 증상으로 완치 개념이 없다. 따라서 완치보다는 증상이 유발하거나 악화시키는 요인을 피하고 관리하는 것이 중요합니다. 가장 핵심은 체온이 급격히 상승하는 상황을 만들지 않는 것이다. 물로 목욕 하거나 과도한 운동은 삼가는 것이 좋다.
두드러기가 발생했다면 피부 온도를 낮추는 데 집중해야 한다.
가벼운 냉찜질과 미지근한 물로 샤워하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
차가운 물을 두세 컵 마시는 것도 진정에 도움이 됩니다.

붙임 1. 가온노인주간보호센터 부산동래점 2026년 08월 프로그램계획서
2. 가온노인주간보호센터 부산동래점 2026년 08월 식단표
3. 가온노인주간보호센터 부산동래점 2026년 08월 차량운행표

**부산동래점**

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

# 부산동래점 2026년 08월 프로그램계획서

*작성일자 : 2026년 07월 23일 *작성자 : 서영주

| 구분 | | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | | | | | | | 1 |
| | 오전 | | | | | | 두뇌업 인지놀이 (조각 퍼즐) |
| | 오후 | | | | | | 실버레크레이션 |
| 2주 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 오전 | 인지자극 두뇌향상 (바다생물 모빌) | 기억회상 프로그램 (추억동화 보리밥) | 색종이활동 (물고기) | 사회적응 프로그램 (빵가게 체험 놀이) | 음악신체활동 (박진옥) | 두뇌업 인지놀이 (피카소 따라잡기) |
| | 오후 | 트롯민요 장구교실 (김옥희) | 하하호호 튼튼체조 (정옥실) | 근력증진 음악활동 (김영순) | 뇌인지블럭 (최명희) | 아트테라피 (입추) | 미니운동회 |
| 3주 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 오전 | 인지자극 두뇌향상 (조개 비치백) | 기억회상 프로그램 (콩국수) | 색종이활동 (팥빙수) | 사회적응 프로그램 (광복절) | 음악신체활동 (박진옥) | 광복절 |
| | 오후 | 트롯민요 장구교실 (김옥희) | 하하호호 튼튼체조 (정옥실) | 근력증진 음악활동 (김영순) | 뇌인지블럭 (최명희) | 아트테라피 (말복) | |
| 4주 | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 오전 | 인지자극 두뇌향상 (매미와 나무) | 기억회상 프로그램 (칠석) | 색종이활동 (여름모자이크) | 사회적응 프로그램 (에너지의 날) | 음악신체활동 (박진옥) | 두뇌업 인지놀이 (스티커붙이기) |
| | 오후 | 트롯민요 장구교실 (김옥희) | 하하호호 튼튼체조 (정옥실) | 근력증진 음악활동 (김영순) | 뇌인지블럭 (최명희) | 아트테라피 (입체 수영장) | 요리조리 프로그램 (감자사라다빵) |
| 5주 | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 오전 | 인지자극 두뇌향상 (오이 마사지) | 기억회상 프로그램 (좋은 기억) | 색종이활동 (오징어) | 사회적응 프로그램 (달란트) | 음악신체활동 (박진옥) | 두뇌업 인지놀이 (떡꼬치 패턴 만들기) |
| | 오후 | 트롯민요 장구교실 (김옥희) | 하하호호 튼튼체조 (정옥실) | 근력증진 음악활동 (김영순) | 뇌인지블럭 (최명희) | 아트테라피 (수박서리 협동화) | 신중년 공연단 |
| 6주 | | 31 | | | | | |
| | 오전 | 인지자극 두뇌향상 (크록스 신발) | | | | | |
| | 오후 | 트롯민요 장구교실 (김옥희) | | | | | |

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

# 부산동래점 2026년 08월 식단표

*작성날짜 : 2026년 07월 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)<br>고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산)<br>배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외)<br>콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외) | | | | | 1<br>**녹두죽**<br>백미밥<br>계란국<br>돈육짜장볶음<br>김말이튀김<br>오이양파생채<br>배추김치<br>빵/두유 |
| 3<br>**흰깨죽**<br>렌틸콩밥<br>시락국<br>돈육간장불고기<br>새송이버섯볶음<br>깻잎지<br>배추김치<br>요플레/과일 | 4<br>**콩죽**<br>백미밥<br>새우젓호박찌개<br>마파두부<br>미역줄기볶음<br>무청시래기조림<br>배추김치<br>떡/두유 | 5<br>**누룽지**<br>흑미밥<br>참치김칫국<br>닭살야채볶음<br>어묵양파볶음<br>흑임자양배추무침<br>배추김치<br>감자떡/차 | 6<br>**검은깨죽**<br>백미밥<br>콩가루배춧국<br>돈갈비조림<br>도토리묵/양념장<br>콩나물조림<br>배추김치<br>카스테라/쥬스 | 7<br>**호박죽**<br>기장밥<br>순두부국<br>가자미무조림<br>호박양파볶음<br>부추야채무침<br>배추김치<br>만두/식혜 | 8<br>**녹두죽**<br>백미밥<br>재첩국<br>유린기<br>맛살오이겨자무침<br>무나물<br>배추김치<br>빵/두유 |
| 10<br>**흰깨죽**<br>렌틸콩밥<br>북어국<br>김치제육볶음<br>감자채볶음<br>참깨오이무침<br>배추김치<br>주먹밥/둥글레차 | 11<br>**콩죽**<br>백미밥<br>조갯살미역국<br>코다리무조림<br>가지양파볶음<br>다시마채무침<br>깍두기<br>찐빵/두유 | 12<br>**누룽지**<br>흑미밥<br>가쓰오어묵국<br>닭찜<br>양배추쌈/양념장<br>적채양상추무침<br>배추김치<br>감자떡/차 | 13<br>**검은깨죽**<br>백미밥<br>콩나물국<br>깻잎불고기<br>당근감자조림<br>도라지채무침<br>배추김치<br>카스테라/쥬스 | 14(말복)<br>**호박죽**<br>기장밥<br>닭곰탕<br>날치알계란찜<br>돈채어묵볶음<br>연근과일샐러드<br>배추김치<br>**특식-장어구이**<br>만두/식혜 | 15<br>광복절 |
| 17<br>**흰깨죽**<br>렌틸콩밥<br>들깨뭇국<br>돈육두루치기<br>오이볶음<br>양파,고추장아찌<br>배추김치<br>요플레/과일 | 18<br>**콩죽**<br>백미밥<br>미소장국<br>미트스파게티<br>치킨까스/소스<br>양배추샐러드<br>배추김치<br>찐빵/두유 | 19<br>**누룽지**<br>흑미밥<br>감자양파국<br>탕수육/소스<br>순대야채볶음<br>오이부추무침<br>배추김치<br>감자떡/차 | 20<br>**검은깨죽**<br>백미밥<br>양지갈비탕<br>두부조림<br>꽈리잔멸치볶음<br>실곤약야채무침<br>깍두기<br>카스테라/쥬스 | 21<br>**호박죽**<br>기장밥<br>냉이된장국<br>돈메란장조림<br>당근마늘쫑볶음<br>단무지채무침<br>배추김치치<br>만두/차 | 22<br>**녹두죽**<br>백미밥<br>바지락무국<br>부추훈제오리볶음<br>깻잎전<br>홀그레인샐러드<br>배추김치<br>감자사라다빵/두유 |
| 24<br>**흰깨죽**<br>렌틸콩밥<br>김치콩나물국<br>폭찹<br>두부찜/양념장<br>꼬시래기무침<br>배추김치<br>주먹밥/둥글레차 | 25<br>**콩죽**<br>백미밥<br>대합미역국<br>돈육불고기<br>마늘쫑잡채<br>찐당근호박무침<br>배추김치치<br>찐빵/두유 | 26<br>**누룽지**<br>흑미밥<br>근대국<br>삼치무조림<br>야채춘권<br>참깨우엉채무침<br>배추김치<br>감자떡/차 | 27<br>**검은깨죽**<br>백미밥<br>육개장<br>닭감자조림<br>무나물<br>병아리콩샐러드<br>배추김치<br>카스테라/쥬스 | 28<br>**호박죽**<br>기장밥<br>유부장국<br>제육볶음<br>시래기조림<br>오이양파생채<br>배추김치<br>만두/식혜 | 29<br>**녹두죽**<br>백미밥<br>계란국<br>하이라이스<br>코다리강정<br>톳무생채<br>배추김치<br>빵/두유 |
| 31<br>**흰깨죽**<br>기장밥<br>황태콩나물국<br>파채불고기<br>어향가지<br>김치도토리묵무침<br>배추김치<br>요플레/과일 | | | | | |

※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.