

# 온누리 주야간 보호 서비스 8월 일정 및 계획표

| 시 간         | 활동 내용                               |
|-------------|-------------------------------------|
| 08:30~09:30 | 등원 - 송영서비스 및 센터 도착                  |
| 09:30~10:00 | 활력징우 및 당뇨측정, 투약관리                   |
| 10:00~10:20 | 오전 간식 시간                            |
| 10:20~10:30 | 오전 조례                               |
| 10:30~11:00 | 건강 체조 및 스트레칭                        |
| 오전 프로그램     |                                     |
| 11:00~12:00 | 인지 활동 외부 강사 인지활동 외부 강사 외부 강사 인지 활동  |
| 12:00~13:00 | 점심 식사 시간 및 구강관리                     |
| 13:00~14:00 | 휴식 및 물리치료와 재활치료                     |
| 오후 프로그램     |                                     |
| 14:00~15:00 | 외부 강사 신체 활동 신체 활동 신체 활동 인지 활동 신체 활동 |
| 15:00~15:10 | 오후 간식 시간                            |
| 15:10~15:30 | 견기 운동                               |
| 15:30~16:00 | 노래 시간                               |
| 16:00~16:30 | 오후 종례 및 마무리                         |
| 16:30~17:30 | 하원 - 송영서비스 및 귀가                     |

| 단 위              |             | 월                                                                                  | 화                                                                                     | 수           | 목            | 금       | 토             |
|------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|---------|---------------|
| 첫<br>째<br>주      | 날 짜         |                                                                                    |                                                                                       |             |              |         | 1             |
|                  | 09:00~11:00 | 기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조                                                               |                                                                                       |             |              |         |               |
|                  | 11:00~12:00 |  |                                                                                       |             |              |         | 색칠하기          |
|                  | 14:00~15:00 |                                                                                    |                                                                                       |             |              |         | 신문지 발로<br>당기기 |
| 둘<br>째<br>주      | 날 짜         | 3                                                                                  | 4                                                                                     | 5           | 6            | 7       | 8             |
|                  | 09:00~11:00 | 기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조                                                               |                                                                                       |             |              |         |               |
|                  | 11:00~12:00 | 달력만들기                                                                              | 인파책놀이                                                                                 | 오리고 붙이기     | 통합인지         | 웃음치료    | 번호대로<br>색칠하기  |
|                  | 14:00~15:00 | 탁구공<br>계란판 넣기                                                                      | 볼링놀이                                                                                  | 컵 공나르기      | 주사위<br>색 맞추기 | 선긋기     | 투호            |
| 셋<br>째<br>주      | 날 짜         | 10                                                                                 | 11                                                                                    | 12          | 13           | 14      | 15            |
|                  | 09:00~11:00 | 기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조                                                               |                                                                                       |             |              |         |               |
|                  | 11:00~12:00 | 계절음식                                                                               | 인파책놀이                                                                                 | 똑같이<br>색칠하기 | 통합인지         | 웃음치료    | 광복절           |
|                  | 14:00~15:00 | 노래신체                                                                               | 탁구게임                                                                                  | 야구놀이        | 테이블 축구       | 그림 퍼즐   | 콩주머니<br>던져넣기  |
| 넷<br>째<br>주      | 날 짜         | 17                                                                                 | 18                                                                                    | 19          | 20           | 21      | 22            |
|                  | 09:00~11:00 | 기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조                                                               |                                                                                       |             |              |         |               |
|                  | 11:00~12:00 | 규칙인지<br>활동                                                                         | 인파책놀이                                                                                 | 파라쓰기        | 통합인지         | 웃음치료    | 동화<br>색칠하기    |
|                  | 14:00~15:00 | 노래신체                                                                               | 골프놀이                                                                                  | 농구게임        | 시간 알기        | 협동화     | 게구리 썰몹        |
| 다<br>섯<br>째<br>주 | 날 짜         | 24                                                                                 | 25                                                                                    | 26          | 27           | 28      | 29            |
|                  | 09:00~11:00 | 기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조                                                               |                                                                                       |             |              |         |               |
|                  | 11:00~12:00 | 여름꽃                                                                                | 인파책놀이                                                                                 | 만들기         | 통합인지         | 웃음치료    | 만다라<br>색칠하기   |
|                  | 14:00~15:00 | 노래신체                                                                               | 풍선배구                                                                                  | 윷놀이         | 접시 당기기       | 숫자 놀이공부 | 색공<br>구별하기    |
| 여<br>섯<br>째<br>주 | 날 짜         | 31                                                                                 |                                                                                       |             |              |         |               |
|                  | 09:00~11:00 | 기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조                                                               |                                                                                       |             |              |         |               |
|                  | 11:00~12:00 | 빙고게임                                                                               |  |             |              |         |               |
|                  | 14:00~15:00 | 생신잔치                                                                               |                                                                                       |             |              |         |               |
|                  |             | 노래신체                                                                               |                                                                                       |             |              |         |               |

사랑합니다~♥ 온누리 주야간보호센터 대표 “장혜자” 입니다. 질푸른 하늘과 싱그러운 녹음이 아름다운 8월입니다. 한편으로는 무더운 날씨가 이어지는 시기인 만큼 보호자님 가정에도 건강과 평안이 함께하시기를 진심으로 기원합니다. 센터에서는 어르신들께서 무더위를 건강하게 이겨내실 수 있도록 충분한 휴식과 수분 섭취, 균형 잡힌 식사, 안전한 실내 활동에 더욱 세심한 관심을 기울이고 있습니다. 매일 웃음이 가득한 프로그램과 따뜻한 돌봄을 통해 어르신들이 즐겁고 활기찬 시간을 보내실 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 언제나 변함없는 신뢰와 격려를 보내주시는 보호자 여러분께 깊이 감사드리며, 남은 여름도 시원하고 행복한 날들로 가득하시길 바랍니다. 감사합니다.

## ♣ 8월 계획 ♣

- ◇ 생신을 축하드리며 7월, 8월 생신을 맞으신 어르신들의 **생신잔치**(8/31)를 실시합니다.  
7월 생신: 아필도(음5.20), 우홍계(음5.28), 전금자(음5.28), 홍순지(음6.05)  
8월 생신: 박상용(음6.28), 고준영(음7.02), 정귀복(음7.02), 장웅렬(음7.09)
- ◇ 프로그램: **월(노래신체)**, **화(인지책놀이)**, **수(인지활동)**, **목(통합인지)**, **금(웃음치료)**
- ◇ 매일 우리 어르신들의 건강을 위해 건강체조와 신체, 인지활동 프로그램을 실시합니다.
- ◇ 아래는 우리 어르신들의 7월 프로그램 활동 사진입니다.
- ◇ 월 이용료는 08월 10일 명세서 발송 예정이며 납부일은 08월 25일까지입니다.  
(부산은행:113-2012-4566-04 예금주:온누리주야간보호센터)



앞으로도 성심껏 어르신들을 모시며 기타 궁금한 사항은 ☎ 051) 203-0153 으로 전화주시면 상세하게 안내해 드리겠습니다. 항상 협조해주시는 온누리 가족분들께 깊은 감사를 드리며 늘 어르신들을 모시는데 부끄럼 없이 최선을 다하는 온누리 주간 보호센터가 되도록 노력하겠습니다.

8월 식단표

온누리주야간보호센터

| 구분 |                                                       |                                                            |                                                       |                                                       |                                                      | 1(토)                                                   |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 중식 |                                                       |                                                            |                                                       |                                                       |                                                      | 백미밥<br>우렁된장국<br>코다리무조림<br>마카로니콘샐러드<br>미니새송이장조림<br>배추김치 |
| 석식 |                                                       |                                                            |                                                       |                                                       |                                                      | 백미밥<br>오징어국<br>돼지불고기<br>연두부*양념장<br>도라지생채<br>배추김치       |
| 구분 | 3(월)                                                  | 4(화)                                                       | 5(수)                                                  | 6(목)                                                  | 7(금)                                                 | 8(토)                                                   |
| 중식 | 백미밥<br>바지락미역국<br>닭볶음탕<br>마늘쫄조림<br>가지나물<br>배추김치        | 백미밥<br>부대찌개<br>고등어구이<br>오이생채<br>콩나물무침<br>배추김치              | 잡곡밥<br>닭개장<br>두부조림<br>연근조림<br>단배추나물<br>배추김치           | 백미밥<br>근대국<br>카레라이스<br>어묵볶음<br>부추양파무침<br>배추김치         | 백미밥<br>들깨무채국<br>제육볶음<br>양배추쌈*쌈장<br>파리고추유부볶음<br>배추김치  | 백미밥<br>고추장찌개<br>고기산적조림<br>도토리묵무침<br>미역줄기볶음<br>배추김치     |
| 석식 | 백미밥<br>두부김치국<br>찜만두*초간장<br>호박볶음<br>양파장아찌<br>배추김치      | 백미밥<br>유부가쓰오국<br>떡갈비조림<br>다시마채무침<br>미니새송이볶음<br>배추김치        | 잡곡밥<br>소고기무국<br>돈육김치볶음<br>멸치볶음<br>오그락지무침<br>배추김치      | 백미밥<br>홍합살미역국<br>해물까스*타르타르<br>알감자조림<br>오징어젓무침<br>배추김치 | 백미밥<br>콩나물국<br>달걀장조림<br>오이볶음<br>열무겉절이<br>배추김치        | 백미밥<br>시락국<br>메추리알조림<br>부들어묵볶음<br>근대나물<br>배추김치         |
| 구분 | 10(월)                                                 | 11(화)                                                      | 12(수)                                                 | 13(목)                                                 | 14(금)                                                | 15(토)                                                  |
| 중식 | 백미밥<br>아욱국<br>제육볶음<br>미니새송이조림<br>멸치볶음<br>배추김치         | 백미밥<br>육개장<br>마파두부<br>어묵볶음<br>북어채오이무침<br>배추김치              | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>안동찜닭<br>호박볶음<br>콩나물무침<br>배추김치         | 백미밥<br>어묵국<br>함박스테이크조림<br>시래기된장지짐<br>마늘쫄고추장무침<br>배추김치 | 백미밥<br>북어콩나물국<br>야채스크램블에그<br>감자조림<br>다시마채무침<br>배추김치  | 백미밥<br>유채된장국<br>코다리조림<br>비엔나소시지볶음<br>무나물<br>배추김치       |
| 석식 | 백미밥<br>감자양파국<br>너비아니조림<br>천사채마요무침<br>얼갈이겉절이<br>배추김치   | 백미밥<br>애호박된장국<br>양념깻잎지<br>표고양파볶음<br>고들빼기치<br>배추김치          | 잡곡밥<br>부대찌개<br>왕만두*초간장<br>가지나물<br>무생채<br>배추김치         | 백미밥<br>들깨무채국<br>부추전<br>청포묵김무침<br>미역줄기볶음<br>배추김치       | 백미밥<br>닭개장<br>가자미구이<br>호박볶음<br>병아리콩조림<br>배추김치        | 백미밥<br>순두무맑은국<br>메밀전병구이*초간장<br>열무나물<br>오이생채<br>배추김치    |
| 구분 | 17(월)                                                 | 18(화)                                                      | 19(수)                                                 | 20(목)                                                 | 21(금)                                                | 22(토)                                                  |
| 중식 | 백미밥<br>감자달걀국<br>두부조림<br>단배추나물<br>오그락지무침<br>배추김치       | 백미밥<br>시락국<br>돼지불고기<br>미니새송이장조림<br>미역줄기볶음<br>배추김치          | 잡곡밥<br>북어국<br>묵은지닭찜<br>붕어묵볶음<br>콩나물무침<br>배추김치         | 백미밥<br>홍합살미역국<br>동그랑땡전<br>유부맛살볶음<br>부추겉절이<br>배추김치     | 백미밥<br>콩나물김치국<br>돈육짜장<br>미트볼조림<br>단우지<br>배추김치        | 백미밥<br>어묵국<br>참치두부조림<br>호박볶음<br>다시마채무침<br>배추김치         |
| 석식 | 백미밥<br>콩나물국<br>고등어무조림<br>브로콜리숙회*초고추장<br>고사리나물<br>배추김치 | 백미밥<br>돈육김치찌개<br>메추리알조림<br>실곤약야채무침<br>근대나물<br>배추김치         | 잡곡밥<br>맛살달걀국<br>삼색피망떡갈비조림<br>매콤감자조림<br>꼬시래기무침<br>배추김치 | 백미밥<br>소고기국<br>제육볶음<br>단호박찜<br>오이양파무침<br>배추김치         | 백미밥<br>꽃게된장국<br>야채달걀찜<br>청포묵숙주무침<br>표고양파볶음<br>배추김치   | 백미밥<br>들깨토란국<br>적어무조림<br>브로콜리볶음<br>가지볶음<br>배추김치        |
| 구분 | 24(월)                                                 | 25(화)                                                      | 26(수)                                                 | 27(목)                                                 | 28(금)                                                | 29(토)                                                  |
| 중식 | 백미밥<br>소고기탕국<br>달걀장조림<br>콩나물들깨찜<br>마늘쫄멸치볶음<br>배추김치    | 백미밥<br>고추장찌개<br>돈채그린빈스볶음<br>양배추샐러드*케요네즈<br>얼갈이된장무침<br>배추김치 | 백미밥<br>콩나물국<br>너비아니조림<br>실곤약맛살샐러드<br>오이양파무침<br>배추김치   | 백미밥<br>시금치국<br>간소두부<br>어묵볶음<br>열무겉절이<br>배추김치          | 백미밥<br>돈육김치찌개<br>한식잡채<br>호박볶음<br>가지나물<br>배추김치        | 백미밥<br>들깨무채국<br>스크램블에그<br>감자조림<br>참나물무침<br>배추김치        |
| 석식 | 백미밥<br>숙갓어묵국<br>미트볼야채조림<br>미역줄기볶음<br>고들빼기치<br>배추김치    | 백미밥<br>유채된장국<br>가자미구이<br>감자조림<br>호박볶음<br>배추김치              | 백미밥<br>북어국<br>달걀말이<br>헤파프리카볶음<br>고추된장무침<br>배추김치       | 백미밥<br>감자국<br>돼지불고기<br>흑임자연근샐러드<br>부추양파무침<br>배추김치     | 백미밥<br>콩나물김치국<br>코다리옛장조림<br>비엔나소시지볶음<br>도시락김<br>배추김치 | 백미밥<br>팽이우동국<br>훈제오리김치볶음<br>만두맛탕<br>청경채무침<br>배추김치      |
| 구분 | 31(월)                                                 |                                                            |                                                       |                                                       |                                                      |                                                        |
| 중식 | 백미밥<br>열무된장국<br>해물동그랑땡조림<br>어묵볶음<br>우엉조림<br>배추김치      |                                                            |                                                       |                                                       |                                                      |                                                        |
| 석식 | 백미밥<br>홍합살미역국<br>고추장불고기<br>양배추쌈*쌈장<br>콩조림<br>배추김치     |                                                            |                                                       |                                                       |                                                      |                                                        |

♣ 위 상기된 메뉴는 물류사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 언제나 맛있고 정성이 담긴 음식을 제공하도록 노력하겠습니다.

♣ 농산물품질관리법에 의한 식재료 원산지 표시 : 쇠고기(호주산),돼지고기(국내산,미국산),닭고기(국내산),오리고기(중국산),쌀(국내산),김치(중국산),고추가루(중국산),두부(콩-외국산),고등어(국내산),명태(러시아산),낙지(베트남산),오징어(페루산,중국산),꽃게(중국산),새우(중국산),바지락(중국산)