

8월 가정통신문

안녕하세요.

한가족 주간보호센터입니다.

무더위가 이어지는 8월입니다.

항상 센터를 믿고 함께해주시는 보호자님께

진심으로 감사드립니다.

어르신들께서 건강하고 안전하게 여름을 보내실 수 있도록

최선을 다하겠습니다.

감사합니다.

♣ 네이버 밴드 "한가족주간보호센터"를 통해 낮동안의 활동사진을 확인하실 수 있습니다.

♣ 센터에서 비치하여 사용하던 일회용 마스크 재고가 모두 소진되어, 앞으로는 개인 마스크를 준비하여 착용 후 등원해 주시기 바랍니다.

어르신들께서는 금일 오전 조회 시간에 안내드렸으며, 원활한 센터 운영을 위해 보호자님의 많은 이해와 협조 부탁드립니다.

♣ 8월17일(월) 대체공휴일에도 한가족센터는 정상 운영됨을 알려드립니다.

◆ 송영서비스 안내 ◆

어르신들의 차량이동은 시간이 정해져 있어 시간 내에 모셔야 하므로 가정에서도 시간내에 어르신들이 탑승하실 수 있도록 부탁드립니다.

♣ 8월 정규 행사안내 ♣

10일	3주~4주	26일	27일	매주 화,수
생신잔치	사회적응	이미용	신체검사	목욕 서비스

8월 프로그램 계획표

월	담당자	사무국장	센터장
재			

일	화	수	목	금	토
					1
					인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
					신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
3	4	5	6	7	8
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (한승주외부강사)	어르신 목욕일정	인지기능프로그램 미술인지 <못난이인형> (김효정외부강사)	인지기능 프로그램 <넥타이만들기>	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
인지기능프로그램 <휴가가방헛기기>	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 <만다라색칠 및 손발돌케어>	신체기능프로그램 <오자미를던져라> (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
10	11	12	13	14	15
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (한승주외부강사)	어르신 목욕일정	인지기능프로그램 미술인지 <포도가 주렁주렁> (김효정외부강사)	인지기능 프로그램 <발목>	인지기능프로그램 <노래교실> (내부강사)
인지기능 프로그램 <대한민국 퍼즐>	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 <만다라색칠 및 손발돌케어>	신체기능프로그램 (라켓풍선)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
17	18	19	20	21	22
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (한승주외부강사)	어르신 목욕일정	인지기능프로그램 미술인지 <꽃과나비> (김효정외부강사)	인지기능 프로그램 <선풍기 만들기>	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
인지기능프로그램 <여름남시>	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 <만다라색칠 및 손발돌케어>	신체 기능프로그램 <종이접을기기> (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
24	25	26	27	28	29
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (한승주외부강사)	어르신 목욕일정	인지기능프로그램 미술인지 <드가 발레리나> (김효정외부강사)	인지기능 프로그램 <화제만들기>	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
인지기능프로그램 <온열질환대비 편사>	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 <만다라색칠 및 손발돌케어>	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
31					
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)					
인지기능프로그램 <명인따라쓰기 편사>					

26년 8월 주간보호센터 식단표

영양사 : 이수미

날짜						1 (토)
월						잡곡밥 유부김치찌개 몬체스/소스 우유조림 숙주나물 무말랭이
칼로리(kcal)/당량(g)						628kcal/30g
날짜	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)	8 (토)
월	잡곡밥 유부장국 카레소스 바엔나야채볶음 오이생채 간장뽕잎지	잡곡밥 동태무채국 달걀올말 사각어묵볶음 연근복임자생러드 숙주나물무침	<인원별cal> 잡곡밥 알갈미완장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/깍두루 약고수장	잡곡밥 콩나물국 재육볶음 치커리겉절이 쥬커니나물 도라지무침	잡곡밥 육개장 광리해란조림 오색청포묵무침 비빔나물 쌈김치채볶음	잡곡밥 근대완장국 고들여무조림 참나물겉절이 노타리버섯볶음 도시락김
칼로리(kcal)/당량(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
날짜	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금)	15 (토)
월	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 알갈미완장나물 고구마줄기볶음 양념고추장	잡곡밥 어묵국 오징어야채볶음 상추쌈/쌈장 건새우마늘볶음 파래자반무침	<인원별cal> 잡곡밥 건새우미역국 형경채우물고기 한식잡채 참나물무침	잡곡밥 마육완장국 임연수구이 콩나물무침 토란대나물 오이생채	잡곡밥 반계찜(달복) 알곤약야채무침 새송이버섯나물 얼무김치	잡곡밥 넉이완장국 한입약갈비 우유채조림 치커리유자생러드 숙주나물
칼로리(kcal)/당량(g)	629kcal/30g	628kcal/29g	628kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
날짜	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)	22 (토)
월	잡곡밥 동태알 순두부/양념장 취나물무침 가지볶음 무생채무침	잡곡밥 동태미역국 달걀비 콩어묵볶음 완제오이무침 마늘깍김	<인원별cal> 잡곡밥 알갈미완장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/깍두루 약고수장	잡곡밥 한국장찌개 한식갈비찜 해초생러드 고사리나물 양념뽕잎지	잡곡밥 나가사키김밥국 할수육/소스 가지나물볶음 얼무완장나물 오복지무침	잡곡밥 유부장국 코다리무조림 도라지초무침 비빔나물 브로콜리볶음지무침
칼로리(kcal)/당량(g)	628kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g	629kcal/30g	628kcal/30g	629kcal/30g
날짜	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)	29 (토)
월	잡곡밥 계란국 짜장소스 대추리알곤약조림 형경채나물 단무지무침	잡곡밥 무향완장국 가자마구이 사각어묵볶음 콩나물무침 꽃두부무침	잡곡밥 김치콩나물국 간장불고기 준나물초무침 쥬커니나물 고추알무침	잡곡밥 달걀말 마르봉야채조림 참나물무침 깍자채볶음 오이생채	잡곡밥 소고기무국 오징어미나리무침 호두연근조림 숙주나물 도시락김	잡곡밥 유부장국 오리불고기 상추쌈/쌈장 콩나물무침 고시려기무침
칼로리(kcal)/당량(g)	630kcal/30g	629kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	628kcal/30g	629kcal/29g
날짜	31 (월)					
월	잡곡밥 콩비지찌개 갈치구이 도토리묵야채무침 알갈미나물 도라지나물					
칼로리(kcal)/당량(g)	630kcal/30g					

* 이 식단은 식재료를 수확 시점으로 인해 변동될 수 있습니다

점용가무도

현알(백미/잡알)육미형미 (국내산)		김치(배추/국내산 고춧가루/수입산)	
두부(대두) (외국산)		참고기(포추산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)	
양태종래코다리 (러시아산)	고들여(국내산)	갈치 (포로코산)	모장어(대우한국산)
각종나물류원재료 (국내산)			

26년 8월 주간보호센터 식단표

영양사 : 미수미

날짜	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)
저녁	장곡밥 무청원장국 훈제오리물고기 견과단호박조림 꼬시래기무침 제철나물	장곡밥 콩나물국 하미라이스 물고기고로케 얼갈이나물 제철나물	장곡밥 부대찌개 야채계란찜 새송이버섯나물 파래자반무침 제철나물	장곡밥 순두부탕 생선까스/소스 옥심자살러드 미나리무생채 제철나물	장곡밥 유부장국 부추미복음 고추잎나물 콩나물무침 제철나물
칼로리(kcal)/단백질	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	629kcal/30g	629kcal/29g
날짜	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금)
저녁	장곡밥 알탕 고기해물전병 브로컬리맛살볶음 콩나물무침 제철나물	장곡밥 소고기무국 두부구이/양념장 물어묵볶음 간장깻잎지 제철나물	장곡밥 파계란국 짜장소스 군만두튀김 단무지무침 제철나물	장곡밥 해초박찌개 백순대야채볶음 고사리나물 콩나물무침 제철나물	장곡밥 콩비지찌개 조기구이 연근조림 콩나물무침 제철나물
칼로리(kcal)/단백질	630kcal/30g	628kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/29g	628kcal/30g
날짜	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)
저녁	대체휴일	장곡밥 콩나물국 갈치구이 오징어젓갈무침 고사리나물 제철나물	장곡밥 유부장국 오징어까스/소스 오리현알살러드 가지나물볶음 제철나물	장곡밥 토란탕 모듬해물찜 쭈키나물 참나물겉절이 제철나물	장곡밥 내장국밥 황민두 사각어묵볶음 청경채나물 제철나물
칼로리(kcal)/단백질		628kcal/29g	630kcal/30g	629kcal/29g	630kcal/30g
날짜	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)
저녁	장곡밥 얼갈이원장국 바삭물고기 노타리버섯나물 비름나물무침 제철나물	장곡밥 미역국 달복음탕 콩나물무침 참깨오이무침 제철나물	장곡밥 지리콩대탕 우재가지볶음 견파래볶음 도라지무침 제철나물	장곡밥 아욱원장국 송치김치조림 훈두부무침 고구마줄기볶음 제철나물	장곡밥 유부장국 함박스테이크 토란대나물 양념깻잎지 제철나물
칼로리(kcal)/단백질	629kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/29g	629kcal/29g	630kcal/30g
날짜	31 (월)				
저녁	장곡밥 순살감자탕 두부구이/부추장 콩나물무침 고추잎무침 제철나물				
칼로리(kcal)/단백질	630kcal/30g				

◆ 위 식단은 식재료 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

잡설(백미), 잡설,콩미,현미 (국내산)	김치(배추/국내산,고춧가루/수입산)		
두부(대두) (외국산)	쇠고기(호주산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산)		
영태,동태,코다리 (러시아산)	고등어(국내산),갈치 (모로코산),오징어(페루,중국산)		
각종나물류원재료 (국내산)			

♥ 2026년 7월 활동사진 ♥



뇌블럭 프로그램



체력증진 교실



미술인지



인지활동



노래교실



신체레크레이션



인지레크레이션



어울림 국악단



신체재활프로그램