

7월 주는 가정통신문

2025년도 벌써 하반기에 접어들었습니다.
장마철이기도 한 7월은 강렬한 햇살과 비 냄새가 항상 공존하는 시기이지요.
건강에 유의하시고, 이번 달도 활기찬 나날이 되시기를 바랍니다.
시니어데이케어 주는 광명센터 가족 여러분, 안녕하십니까?
당 센터에서는 기후 변화에 대응하여, 어르신들께서 쾌적하게 생활하시게끔
언제나 주의를 기울이며 모시고 있습니다.

☆7월 센터 주요일정

7월 4일	어르신 생신 잔치 생신 주인공 : 구O환 조O순 어르신
7월 17일	당뇨병 보건 교육

☆6월 센터 행사 보고 및 전달 사항

- 6월 2일(월) | 이미용 지원
- 6월 5일(목) | 6월 어르신 생신 잔치
- 6월 27일(금) | 보호자 간담회

▶**토요일에는 석식 미운영합니다.**

▶월 이용계획서 제출 후 **변동 사항은 최소 이틀 전**에 안내 부탁드립니다.

▶**7월 17일**에는 전문 강사와 함께하는 당뇨병 보건 교육이 예정되었으니 많은 참여 바랍니다.

▶주는 센터에서는 **방문요양 서비스**도 함께 제공하고 있습니다. 방문 요양 이용 계획이 있으신 보호자님들께서는 **센터로 연락해 주시면 상담** 안내 드리겠습니다.

▶타 기관 방문요양 이용 중이실 경우에도 꼭! 센터로 알려주시길 바랍니다.



시니어케어주는센터

6월의 활동사진



네이버 블로그 : <https://blog.naver.com/thedream005>

네이버 밴드 검색 : 시니어데이케어센터주은광명센터



시니어케어주은센터

2025년 7월 프로그램 계획표

		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕					
		실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램		특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동		달력 만들기
		스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 축구	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 볼링	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	당뇨 예방 보건 교육	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지 등)	주은 인지 학습활동
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 투호 놀이	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지, 족욕 등)	신체검사 (혈당, 체중)	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지, 족욕 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지, 족욕 등)	 동 화 구 연
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)	7월 주요 일정 7월 4일 어르신 생신잔치 (구*환,조*숙 어르신) 7월 17일(목) 보건 교육	
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 콩주머니	주은 인지미술	주은 인지학습	주은 인지놀이		
오후 프로그램	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지, 족욕 등)	신체검사 (혈당, 체중)	특화PG (바디스파이터, 공기압 마사지, 족욕 등)	선택형 인지활동		
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래		

위 일정은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 많은 양해 부탁드립니다.

2025년 7월 식단표

끼니	7월1일	7월2일	7월3일	7월4일	7월5일	
오전간식	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽	
활력이 있는	미트소스스파게티 브로콜리소프 김가루주먹밥	퀴노아밥 사골파국 캔공치조림	보리밥 어묵국 안동찜닭	참치야채볶음밥 추어탕 맛살볶음	병아리콩밥 쇠고기들깨탕 조기구이	
중식	닭가슴살샐러드+머스타드D 무비트피클 저염김치	스크램블에그 다시마쌈+초장 저염김치	아삭이고추된장무침 시금치나물 저염김치	도토리묵+양념장 참나물무침 저염김치	감자조림 청경채나물 저염김치	
오후간식	블루베리바나나스무디	토마토	우리밀쿠키/우유	믹스견과/요플레	꼬마편빵/보리차	
건강한	발아현미밥 콩나물국 삼치카레구이 연근견과류조림 가지나물 저염김치	흑미밥 건새우두부된장국 너비아니구이 단호박견과류샐러드 치커리무침 저염김치	병아리콩밥 쇠고기들깨탕 조기구이 감자조림 청경채나물 저염김치	차조밥 콩비지찌개 돈육간장볶음 푸실리샐러드 상추겉절이 깍두기		
석식						
끼니	7월7일	7월8일	7월9일	7월10일	7월11일	7월12일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	쌀밥 짜장소스 달걀파국 꽃빵+고기잡채	쥐눈이콩밥 닭곰탕 연두부+양념장 팽이버섯전	수수밥 돌기름미역국 동태전	기장밥 김치찌개 달걀비	잔치국수 1/2쌀밥 미니메밀전병	흑미밥 호박된장국 온두부
중식	파사이 저염김치	취나물들깨무침 깍두기	메추리알당근장조림 오이양파무침 저염김치	호박새우살볶음 양파간장피클	견과류멸치볶음 청경채무침 저염김치	참치김치볶음 고사리나물 저염김치
오후간식	흑임자죽	찐감자/플라비주스	미니부시브레드/두유	찐만두	단감	단호박죽+아몬드슬라이
건강한	발아현미밥 수제비국 고등어시래기조림 참나물유자청무침 김구이 저염김치	기장밥 바지락살호박된장국 흑마늘삼겹살쌈 상추겉절이+쌈장 마늘종장아찌 저염김치	보리밥 매콤감자양파국 훈제오리피망볶음 두부숙갓무침 숙주나물 깍두기	발아현미밥 꽃게된장찌개 돈불채소볶음 컬리플라워카레구이 무생채 저염김치	퀴노아밥 소고기콩나물국 가자미레몬찜 가지된장무침 얼갈이나물 저염김치	
석식						
끼니	7월14일	7월15일	7월16일	7월17일	7월18일	7월19일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	흑미밥 시금치된장국 달걀굴소스볶음 단호박당콩조림	보리밥 쇠고기우거지국 갈치구이 파리고추콩가루찜	자조밥 유부된장국 달걀비 숙주나물	퀴노아밥 감자양파국 재육볶음 로메인+쌈장	모듬버섯영양밥 들깨탕 코다리조림 메추리알브로콜리샐러드	발아현미밥 참치김치찌개 버섯우물고기 콩자반
중식	아욱무침 저염김치	깍두기 저염김치	치커리샐러드+말기요거트드레싱 계란죽 저염김치	미역줄기생새우볶음 저염김치	콩나물무침 저염김치	상추무침 저염김치
오후간식	삶은계란/보리차 쥐눈이콩밥 오징어맑은국	견과류샐러드+요거트드레싱 수수밥 북어국	계란죽 병아리콩밥 육개장	고구마찜/요구르트 흑미밥 아욱국	요녕향신드워치/견과류칩소프 보리밥 오징어무국	시몬케익/두유
건강한	계란찜 오이맛살겨자무침 콘샐러드 저염김치	미트볼케첩볶음 우엉조림 시래기나물 저염김치	참치옥수수콘전 새송이버섯볶음 부추생채 깍두기	삼치조림 두부강정 고사리나물 저염김치	카레닭조림 실곤약야채무침 청경채된장무침 저염김치	
석식						
끼니	7월21일	7월22일	7월23일	7월24일	7월25일	7월26일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	기장밥 순두부새우젓국 소고기육전 김구이	흑미밥 쇠고기무국 훈제오리구이 당콩조림	발아현미밥 닭개장 두부구이 정포묵김가루무침	흑미밥 만두국 가지새우살볶음 브로콜리숙채+초장	보리밥 쇠고기무탕 훈제오리구이 쌈무	보리밥 청국장찌개 돈육메추리알장조림 감자채피망볶음
중식	마늘쫀볶음 저염김치	숙주겨자채무침 저염김치	시금치나물 저염김치	궁채무침 저염김치	부추참나물무침 저염김치	참나물무침 저염김치
오후간식	사과 수수밥	유과/두유 발아현미밥	믹스견과/요플레 쥐눈이콩밥	쇠고기야채죽 퀴노아밥	단호박견과류찜/요구르트 병아리콩밥	카스텔라/보리차
건강한	돼지고기김치찌개 치즈계란찜 우엉채아몬드슬라이스볶음 샐러리장아찌 깍두기	두부된장국 조기무조림 새송이버섯볶음 참나물들깨소스무침 저염김치	아욱된장국 가지미찜 도라지돈민찌볶음 양배추숙채 깍두기	계란옷입은동그랑땡 어채볶음 열무나물 깍두기	조랑이떡국+김가루 삼치조림 돼지버섯볶음 명이나물 저염김치	
석식						
끼니	7월28일	7월29일	7월30일	7월31일	1. 육류 :돈육, 경육(국내산), 닭다리살(국내산, 브라질산), 우육(주산), 돈까스돈육, 오리고기(국내산), 훈제오리(국내산, 중국산) 2. 발효 :참갈, 묵(국내산), 잡곡(중국산, 국내산), 누룽지(국내산) 3. 두부류 :두부, 연두부, 순두부, 유부(외국산), 베이커드빈스(산업산), 콩(중국산, 국내산) 4. 생선류 :동태, 코다리(러시아산), 참조기(기니아산), 고등어(국내산), 가자미(러시아, 미국산), 삼치(국내산), 갈치(남양공, 세제갈, 모로코산), 이연수(러시아산), 오징어(국내산, 중국산), 생선파스타(중국산, 필리핀산) 5. 가공품 :후랑크, 비엔나(국내산), 생선파스타(영양산), 너비아니, 닭강정, 깐풍기(국내산), 소고, 소세지, 부대찌개, 원자(국내산, 외국산), 햄, 만두(국내산) 6. 김치류 :배추김치(배추(국내산, 고평가루(중국산), 불독, 열갈이(국내산), 맛김치, 곶감(중국산)	
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽		
활력이 있는	수수밥 북어미역국 오징어채소볶음	미트소스스파게티 브로콜리소프 김가루주먹밥	퀴노아밥 사골파국 캔공치조림	보리밥 어묵국 안동찜닭		
중식	탕평채 오이생채 저염김치	닭가슴살샐러드+머스타드D 무비트피클	스크램블에그 다시마쌈+초장 저염김치	아삭이고추된장무침 시금치나물 저염김치		
오후간식	지즈샌드위치/사과배주스	블루베리바나나스무디	토마토	우리밀쿠키/우유		
건강한	차조밥 우렁살된장국 재육볶음 상추쌈+쌈장 미역줄기볶음 저염김치	발아현미밥 콩나물국 삼치카레구이 연근견과류조림 가지나물 저염김치	흑미밥 건새우두부된장국 너비아니구이 단호박견과류샐러드 치커리무침 저염김치	병아리콩밥 쇠고기들깨탕 조기구이 감자조림 청경채나물 저염김치		
석식						