

8월 주는 가정통신문

유례 없는 기후 변화와 함께 여름을 나고, 입추를 앞둔 8월입니다.
역사적으로는 우리나라가 광복을 맞이한 뜻깊은 달이기도 하지요.
무더위와 습기도 기세를 한풀 꺾고, 푸른 녹음과 활기만 가득한
여름의 마무리가 이어지기를 바랍니다.

시니어데이케어 주는 광명센터 가족 여러분, 안녕하십니까?
당 센터에서는 지난달과 마찬가지로, 더운 기후로 인한 질병 감염과
안전사고에 철저하게 대비하며 어르신들을 모시도록 하겠습니다.

☆8월 센터 주요일정

8월 11일(월)	광명경찰서 주관交通安全 교육
8월 15일(금)	광복절 : 센터 정상 운영 합니다.
8월 22일(금)	광명보건소 주관 손씻기 감염 예방 교육
8월 29일(금)	어르신 생신 잔치 생신 주인공 : 서O분 어르신

☆7월 센터 행사 보고 및 전달 사항

- 7월 4일(금) | 7월 어르신 생신 잔치
- 7월 7일(월) | 이미용 지원
- 7월 17일(목) | 당뇨병 예방 교육

▶토요일에는 석식 미운영합니다.

▶월 이용계획서 제출 후 변동 사항은 최소 이틀 전에 안내 부탁드립니다.

▶주는 센터에서는 가족요양, 방문요양 서비스도 함께 제공하고 있습니다. 방문 요양
이용 계획이 있으신 보호자님께서서는 센터로 연락해 주시면 상담 안내 드리겠습니다.

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



시니어케어주는센터

7월의 활동사진



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

네이버 밴드 검색 : 시니어데이케어센터주은광명센터



시니어케어주은센터

※2025년 8월 프로그램 계획표※

					1(금)	2(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕					
오후 프로그램	8월의 주요 일정 ★★8월 15일(금) 광복절 정상운영 합니다.★★ 8월 11일(월) 광명경찰서 주관 교통안전교육 8월 22일(금) 광명보건소 주관 손씻기 감염 예방교육 8월 29일(금) 어르신 생신 잔치 : 서○분 어르신				실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
					특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	달력 만들기
					체조+노래	스트레칭+노래
	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
오후 프로그램	레크레이션 축구	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	주은 인지 학습활동
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
오후 프로그램	교통 안전 교육	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	 영화감상
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
오후 프로그램	레크레이션 투호 놀이	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	손씻기 감염 예방 교육	 동 화 구 연
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
오후 프로그램	레크레이션 공주머니	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	신체검사 (혈당, 체중)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동		주은 인지 학습활동
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래

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

2025년 8월 식단표

		8월1일				8월2일							
끼니	오전간식	1. 육류 :돈육, 계육(국내산), 닭다리살(국내산, 브라질산), 우육(호주산), 돈까스돈육, 오리고기(국내산), 훈제오리(국내산, 중국산) 2. 쌀류 :쌀,잡쌀,흑미 (국내산), 잡곡(중국산, 국내산), 누룽지(국내산) 3. 두부류 :두부, 연두부, 순두부,유부(외국산), 베이컨드빈스(수입산), 콩(중국산, 국내산) 4. 생선류 :동태, 코다리(러시아산), 참조기(기니아산), 고등어(국내산), 가자미(러시아, 미국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공, 세네갈, 모로코산), 이연수(러시아산), 오징어(국내산, 중국산), 생선까스(중국산, 원양산) 5. 가공품 :후랑크, 비엔나(국내산), 생선까스(원양산), 너비아니, 닭강정, 깐풍기(국내산), 스모그, 소세지, 부대羹, 완자(국내산, 외국산), 함박, 만두(국내산) 6. 김치류 :배추김치(배추:국내산, 고춧가루 :중국산), 불동, 열갈이(국내산), 맛김치, 고춧가루(중국산)				단호박죽		표고버섯죽					
활력이 있는	중식	죽논이콩밥 얼큰꽃게된장찌개 돼지등심된장구이 취나물무침 콜리플라워숙회&초장 저염김치 아보카도즙샐러드				자조밥 양해장국 조기무조림 표고돌깨볶음 시금치무침 저염김치							
오후간식	건강한	현미밥 모듬버섯국 치즈달걀비 맛살파프리카볶음 치커리무침 저염김치				흑임자죽&믹스견과							
석식													
		8월4일		8월5일		8월6일		8월7일		8월8일		8월9일	
끼니	오전간식	들깨죽		계란야채죽		소고기미역죽		야채죽		단호박죽		표고버섯죽	
활력이 있는	중식	보리밥 콩나물국 육전 새우브로콜리볶음 쪽파김무침 저염김치		퀴노아밥 참치김치찌개 가쓰오게란말이 감자조림 치커리겉절이 각두기		쌀밥 1/2 해물토마토스파게티 옥수수크림스프 닭가슴살샐러드&블루베리드레싱 몰라비치자피를 저염김치		흑미밥 소고기무탕 보리새우해물파전 아삭이고추된장무침 시금치땅콩무침 저염김치		쌀밥 우렁이해장국 돈육마파두부 버섯청경채굴소스볶음 미역래면무침 저염김치		단호박 영양밥 매생이굴국 훈제오리고기구이 부추양파겉절이 땅콩조림 저염김치	
오후간식	건강한	고구마샌드위치&크림스프 기장밥 매생이떡국 고등어유자청구이 마늘꿀아몬드슬라이스볶음 부추무생채 저염김치		크랜베리레몬주스 흑미밥 경상도식쇠고기국 올리브오일두부구이 애호박견새우볶음 열무나물무침 저염김치		단호박죽&믹스견과 렌틸콩밥 진한설렁탕 가자미시래기조림 김구이 청경채나물 저염김치		고구마찜&백년조음료 죽논이콩밥 동태찌개 미트볼조림 계란감자샐러드 숙주겨자무침 백김치		말기마들렌&견과류크 보리밥 쇠고기들깨탕 조기구이 코를술로 고춧잎무침 저염김치		365일건강한두유	
석식													
		8월11일		8월12일		8월13일		8월14일		8월15일		8월16일	
끼니	오전간식	들깨죽		계란야채죽		소고기미역죽		야채죽		단호박죽		표고버섯죽	
활력이 있는	중식	보리밥 청국장찌개 돈육버섯조림 연어스테이크&가니쉬 사과호두샐러드 저염김치		쌀밥 1/2 돌리름 막국수 미역두부돼진장국 흑마늘삼겹살&상추쌈 샐러리장아찌 저염김치		미역술밥 명란 순두부찌개 계란장조림 통마늘병아리콩조림 브로콜리숙회&초장 저염김치		수수밥 달콩탕 콩치시래기조림 마늘종볶음 숙주무침 백김치		죽논이콩밥 보양추어탕 동그랑땡 파래김무침 래디시샐러드 저염김치		보리밥 차돌된장찌개 참치야채전 곤드레나물볶음 조미김구이 저염김치	
오후간식	건강한	요구르트+삶은계란 퀴노아밥 쇠고기국 해물동그랑땡 고구마견과류찜 참나물된장무침 저염김치		블루베리요거트 흑미밥 김치국 닭고기야채고추장볶음 참치옥수수콘전 숙갓무생채 저염김치		망고견과류샐러드 현미밥 쇠고기미역국 동태전 건가지표고피망볶음 오이부추무침 백김치		단팔죽 퀴노아밥 냉이된장국 한식잡채 멸치견과류볶음 취나물무침 저염김치		믹스견과&베리/ 365일 건강한두유		편감자&몰라비주스	
석식													
		8월18일		8월19일		8월20일		8월21일		8월22일		8월23일	
끼니	오전간식	들깨죽		계란야채죽		소고기미역죽		야채죽		단호박죽		표고버섯죽	
활력이 있는	중식	발아현미밥 오징어무국 치즈계란찜 참나물무침 컬리카레구이 저염김치		발아현미밥 아욱된장국 공치구이 당평채 탕얼치 저염김치		현미약밥 북어채무국 우물고기버섯볶음 양배추쌈 연두부&참깨소스 저염김치		양치볶음밥 양치쌀국수 훈제오리 그린샐러드&양콩버터 드레싱 양파조절이 저염김치		청양통계육오징어불고기 연근땅콩곤약조림 참나물들깨무침 각두기		바지락조개탕 제육고추장불고기 채소스틱&쌈장 크랜베리견과열치볶음 백김치	
오후간식	건강한	와사비로일샌드위치&크림스프 수수밥 육개장 삼치구이&래몬간장 닭살호박볶음 돌나물무침 저염김치		통밀빵&검은콩두유 자조밥 들깨미역국 닭살야채볶음 새우살표고볶음 오이양파무침 백김치		녹두죽 흑미밥 쇠고기우거지국 삼치김치조림 부추돈채볶음 숙갓생무침 저염김치		알감자구이+검은콩두유 죽논이콩밥 바지락새우전국 돼지고기콩나물볶음 도라지무침 시금치들깨나물 백김치		해물종국&양념장 상추겉절이 저염김치		해물죽	
석식													
		8월25일		8월26일		8월27일		8월28일		8월29일		8월30일	
끼니	오전간식	들깨죽		계란야채죽		소고기미역죽		야채죽		단호박죽		표고버섯죽	
활력이 있는	중식	죽논이콩밥 얼큰꽃게된장찌개 돼지등심된장구이 취나물무침 콜리플라워숙회&초장 저염김치		자조밥 양해장국 조기무조림 표고돌깨볶음 시금치무침 저염김치		보리밥 콩나물국 육전 새우브로콜리볶음 쪽파김무침 저염김치		퀴노아밥 참치김치찌개 가쓰오게란말이 감자조림 치커리겉절이 각두기		쌀밥 1/2 해물토마토스파게티 옥수수크림스프 닭가슴살샐러드&블루베리드레싱 몰라비치자피를 저염김치		흑미밥 소고기무탕 보리새우해물파전 아삭이고추된장무침 시금치땅콩무침 저염김치	
오후간식	건강한	아보카도즙샐러드 현미밥 모듬버섯국 치즈달걀비 맛살파프리카볶음 치커리무침 저염김치		흑임자죽&믹스견과 병아리콩밥 김계란파국 제육간장불고기 우영당근채볶음 부추겉절이 저염김치		고구마샌드위치&크림스프 기장밥 매생이떡국 고등어유자청구이 마늘꿀아몬드슬라이스볶음 무생채 저염김치		크랜베리레몬주스 흑미밥 경상도식쇠고기국 올리브오일두부구이 애호박견새우볶음 열무나물무침 저염김치		단호박죽&믹스견과 렌틸콩밥 진한설렁탕 가자미시래기조림 김구이 청경채나물 저염김치		고구마찜&백년조음료	
석식													