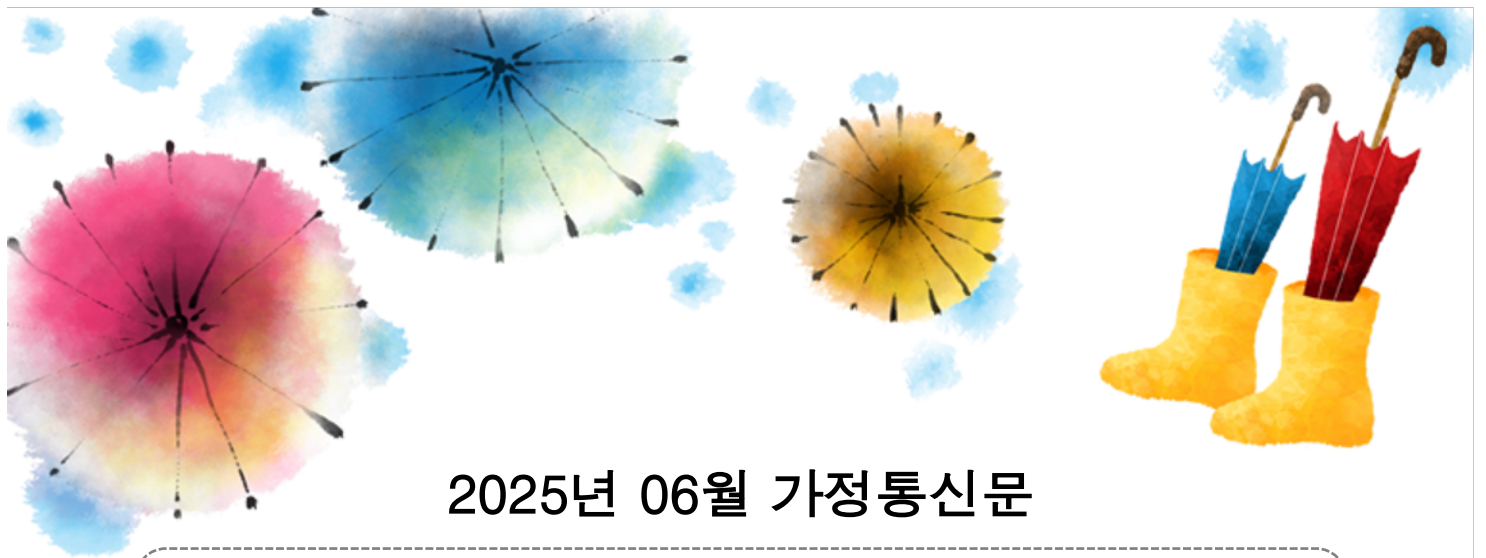




## 2025년 06월 가정통신문

안녕하세요 김천행복한노인복지센터에서 인사를 드립니다.

호국의 달 6월을 맞아 지금 우리가 누리는 자유로운 삶을 위하여 꽃다운 목숨을 바친 분들께 고마운 마음을 새겨봅니다.

온 들과 산은 진한 녹색으로 채워가고 빨간 장미와 노란 금계국이 시선을 사로잡습니다.

요즘은 모내기를 이앙기로 하여 금방 온 들이 연두색 모로 채워지는데 일찍 모내기를 한 곳은 벌써 땅내음을 맡은 어린 모들이 진한 녹색을 띠는 것을 봅니다.

아침저녁으로 일교차가 있어서 어르신들께서 감기 걸리지 않도록 체온관리에 신경을 쓰고 있습니다.

본격적인 여름이 시작되는데 식중독 예방을 위해 센터에서는 음식물 관리를 철저히 하고 있습니다. 각 가정에서도 신경을 써 주시기 바랍니다.

저희 센터에서는 어르신들께서 행복하고 즐거운 노후를 보내시도록 다양한 신체기능회복과 인지활동형 프로그램을 제공하고 있으며, 원장님을 비롯한 모든 직원들이 어르신 한분한분을 귀히 여기며 모시고 있습니다.

늘 저희 센터를 믿고 응원해 주시는 분들께 감사드리며 바쁜 일상중에서도 종종 어르신들께 전화로 목소리 들려주시면 좋겠다는 마음이 듭니다.

♥ 6월 3일(화)에는 제 21대 대통령 선거가 있어서 투표가능하신 어르신들께서는 투표를 실시합니다.

♥ 매주 (화요일, 목요일) 온라인체조를 실시하고 있습니다.

♥ 건강체크 : 혈압, 맥박, 체온-매일

♥ 목욕 서비스 : 매주 수요일

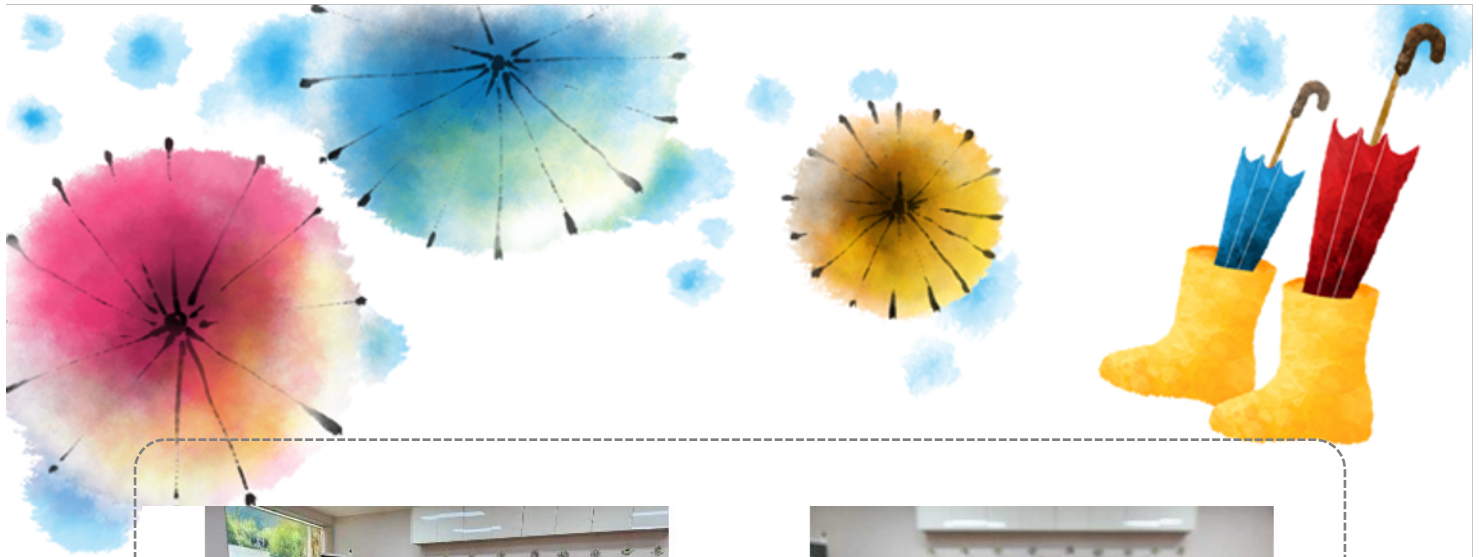
♥ 개인활동지원 : 병원동행, 미용실 이용, 재활, 위생 등

♥ 주 3회 인지기능 프로그램, 신체기능 프로그램 제공

5등급 및 인지지원등급 어르신 매일 다양한 인지활동형 프로그램 제공

♥ 매월 주제곡을 정하여 반복적으로 불러 가사를 익히고 있습니다.

이번달 주제곡은 "홍도야 울지마라"와 어르신들께서 즐겨 부르시는 "나그네 설움"입니다. 어르신께서 흥얼거릴 때 함께 불러 주시고 격려도 해주세요~^^\*. 어르신들께서 좋아하시는 노래를 추천해주시면 선정하여 함께 불러보겠습니다.



5월 어버이날을 맞아 카네이션과 나를 만들었습니다.



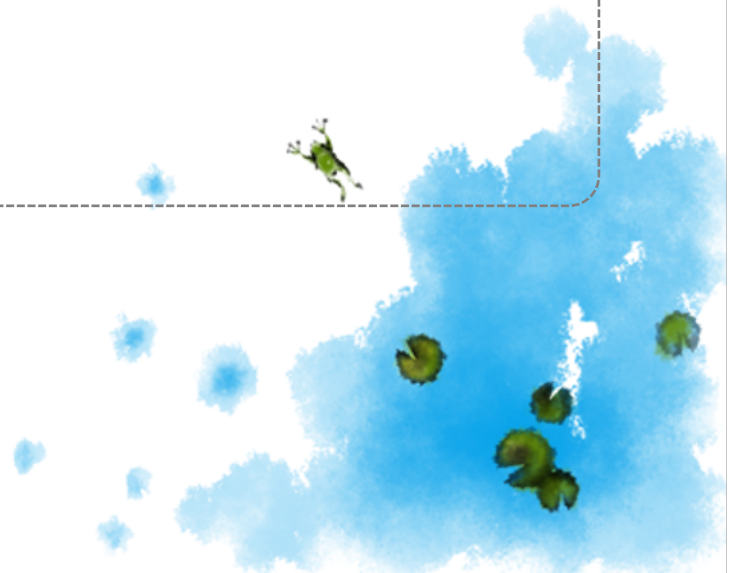
꽃의 여왕은 장미이지요 장미가방을 만들어 센터에 전시했는데 너무 이뻐요 한번 놀러오세요~



감동적인 공연도 보시고 맛있는 음식도 드시고 가슴 가득한 꽃도 달아드리고 어버이 은혜를 진심으로 전해드립니다.  
김경자, 김군자, 김연옥, 박화순, 김순분 어르신 오래 건강하세요



감동적인 공연도 보시고 맛있는 음식도 드시고 가슴 가득한 꽃도 달아드리고 어버이 은혜를 진심으로 전해드립니다.  
이순옥, 정명득, 김봉순, 이조분 어르신 사랑합니다.



# 2025년 6월 식단표

| 월                                                        | 화                                                      | 수                                                      | 목                                                         | 금                                                   | 토                                                 |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 2                                                        | 3                                                      | 4                                                      | 5                                                         | 6 현충일                                               | 7                                                 |
| 쌀밥<br>교동푸짐한사골우<br>거지국<br>고추장닭갈비구이<br>감자채볶음<br>도시락김<br>김치 | 쌀밥<br>김치어묵국<br>베이컨크림야채볶음<br>무시래기지짐<br>이엔씨위드그린<br>김치    | 쌀밥<br>돼지국밥<br>부드러운소불고기<br>더덕고추장무침<br>고구마순볶음<br>김치      | 쌀밥<br>차돌된장찌개<br>해물동그랑땡조림<br>표고버섯브로콜리<br>볶음<br>비타장아찌<br>김치 | 쌀밥<br>콩나물김치국<br>소불고기<br>매추리알장조림<br>파래무침<br>김치       | 쌀밥<br>양반진국소고기무국<br>김치제육볶음<br>연근조림<br>부지갱이볶음<br>김치 |
| 9                                                        | 10                                                     | 11                                                     | 12                                                        | 13                                                  | 14                                                |
| 쌀밥<br>닭고기미역국<br>유니짜장<br>소세지야채볶음<br>비취교자<br>김치            | 쌀밥<br>깔끔한배추된장국<br>동그랑땡칠리조림<br>간편브로콜리잡채<br>고들빼기무침<br>김치 | 쌀밥<br>사랑황태해장국<br>마파두부<br>닭가슴살장조림<br>고구마순볶음<br>김치       | 쌀밥<br>콩나물김치국<br>돼지고기가지볶음<br>청경채무침<br>멸치간장볶음<br>김치         | 쌀밥<br>돼지국밥<br>화덕에구운고등어<br>한가득쇠고기장조림<br>무나물볶음<br>김치  | 쌀밥<br>구수한우거지된장국<br>새송이닭고기볶음<br>당근볶음<br>우영조림<br>김치 |
| 16                                                       | 17                                                     | 18                                                     | 19                                                        | 20                                                  | 21                                                |
| 쌀밥<br>김치어묵국<br>순살순한닭찜<br>주키니볶음<br>간장궁채절임<br>김치           | 쌀밥<br>교동푸짐한사골우<br>거지국<br>차슈<br>더덕고추장무침<br>땅콩조림<br>김치   | 쌀밥<br>콩나물김치국<br>간장불고기구이<br>당근볶음<br>비빔낙지젓<br>김치         | 쌀밥<br>교동설령탕<br>고추장닭갈비구이<br>느타리버섯볶음<br>간장깻잎지<br>김치         | 쌀밥<br>사골만둣국<br>해물동그랑땡조림<br>들기름무나물볶음<br>양념깻잎무침<br>김치 | 쌀밥<br>소고기무국<br>마파두부<br>닭가슴살장조림<br>고구마순볶음<br>김치    |
| 23                                                       | 24                                                     | 25                                                     | 26                                                        | 27                                                  | 28                                                |
| 쌀밥<br>소고기미역국<br>훈제삼겹바베큐<br>무시래기지짐<br>간장명이나물<br>김치        | 쌀밥<br>소고기무국<br>남다른연탄불고기<br>당근볶음<br>우영조림<br>김치          | 쌀밥<br>교동푸짐한사골우<br>거지국<br>유니짜장<br>국산돈육장조림<br>비취교자<br>김치 | 쌀밥<br>팽이미소장국<br>교동프리미엄궁중<br>찜닭<br>부지갱이볶음<br>이엔씨위드그린<br>김치 | 쌀밥<br>교동설령탕<br>화덕에구운고등어<br>소세지야채볶음<br>연근조림<br>김치    | 쌀밥<br>김치어묵국<br>바베큐폭찹<br>계란후라이<br>적양배추무피클<br>김치    |
| 30                                                       |                                                        |                                                        |                                                           |                                                     |                                                   |
| 쌀밥<br>닭고기미역국<br>돼지고기가지볶음<br>얼갈이된장무침<br>고구마순볶음<br>김치      |                                                        |                                                        |                                                           |                                                     |                                                   |

# 2025년 6월 프로그램 계획표

김천행복한노인복지센터

| 월요일                                                                                                                   | 화요일                                                                                                                                      | 수요일                                                  | 목요일                                                                                                                                   | 금요일                                                                                                                      | 토요일                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>신체(전체) 힘뇌체조<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(전체) 회상활동<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 따라그리기<br>14:00~15:00(60분)  | <b>3 대통령선거</b><br>인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베)<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(인지등급) 칠교놀이<br>10:30~11:30(60분)                                           | <b>4</b><br>인지(인지등급) 미술활동(색칠하기)<br>11:00~12:00(60분)  | <b>5</b><br>신체(전체) 음악활동<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(인지등급) 미술활동(만들기)<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100)<br>14:00~14:30(30분)  | <b>6 현충일</b><br>인지(전체) 한글교실<br>09:30~10:30(60분)<br>신체(전체) 짐볼공놀이<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 속담교실<br>14:00~15:00(60분) | <b>7</b><br>기타(전체) 족욕<br>10:00~11:30(90분)<br>인지(인지등급) 영상수업<br>14:00~15:00(60분)  |
| <b>9</b><br>신체(전체) 힘뇌체조<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(전체) 회상활동<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 따라그리기<br>14:00~15:00(60분)  | <b>10</b><br>인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베)<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(인지등급) 칠교놀이<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100)<br>14:00~14:30(30분) | <b>11</b><br>인지(인지등급) 미술활동(색칠하기)<br>11:00~12:00(60분) | <b>12</b><br>신체(전체) 음악활동<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(인지등급) 미술활동(만들기)<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100)<br>14:00~14:30(30분) | <b>13</b><br>인지(전체) 한글교실<br>09:30~10:30(60분)<br>신체(전체) 풍선배구<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 수학교실<br>14:00~15:00(60분)     | <b>14</b><br>기타(전체) 족욕<br>10:00~11:30(90분)<br>인지(인지등급) 영상수업<br>14:00~15:00(60분) |
| <b>16</b><br>신체(전체) 힘뇌체조<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(전체) 회상활동<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 따라그리기<br>14:00~15:00(60분) | <b>17</b><br>인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베)<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(인지등급) 칠교놀이<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100)<br>14:00~14:30(30분) | <b>18</b><br>인지(인지등급) 미술활동(색칠하기)<br>11:00~12:00(60분) | <b>19</b><br>신체(전체) 음악활동<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(인지등급) 미술활동(만들기)<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100)<br>14:00~14:30(30분) | <b>20</b><br>인지(전체) 한글교실<br>09:30~10:30(60분)<br>신체(전체) 짐볼공놀이<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 속담교실<br>14:00~15:00(60분)    | <b>21</b><br>기타(전체) 족욕<br>10:00~11:30(90분)<br>인지(인지등급) 영상수업<br>14:00~15:00(60분) |
| <b>23</b><br>신체(전체) 힘뇌체조<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(전체) 회상활동<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 따라그리기<br>14:00~15:00(60분) | <b>24</b><br>인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베)<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(인지등급) 칠교놀이<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100)<br>14:00~14:30(30분) | <b>25</b><br>인지(인지등급) 미술활동(색칠하기)<br>11:00~12:00(60분) | <b>26</b><br>신체(전체) 음악활동<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(인지등급) 미술활동(만들기)<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100)<br>14:00~14:30(30분) | <b>27</b><br>인지(전체) 한글교실<br>09:30~10:30(60분)<br>신체(전체) 풍선배구<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 수학교실<br>14:00~15:00(60분)     | <b>28</b><br>기타(전체) 족욕<br>10:00~11:30(90분)<br>인지(인지등급) 영상수업<br>14:00~15:00(60분) |
| <b>30</b><br>신체(전체) 힘뇌체조<br>09:30~10:30(60분)<br>인지(전체) 회상활동<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(인지등급) 따라그리기<br>14:00~15:00(60분) |                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                          |                                                                                 |