2026년 06월 가정통신문

보호자님 안녕하세요, 물댄동산주간보호센터입니다.
가정이 달 5월이 가고 어느덧 여름의 문턱인 6월이 시작 됩니다. 6월은 나라를 위해 자신의 목숨을 바치신 분들을 기리는 달로 '호국보훈의 달'입니다. 기온의 변화가 잦은 시기로 일교차가 조심하시고 푸른 초여름을 더욱 건강하게 보낼 수 있기를 바랍니다. 물댄동산주간보호센터는 늘 어르신들이 편안하도록 정성으로 살피고 돌보겠습니다.
감사합니다.

♣ 5월 행사결과 보고
1. 5월 8일 어버이날 행사 및 생일잔치
2. 5월 12일 보건소 질병안심 컨설팅
※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 하였습니다!
※ 메주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭레크레이션 하였습니다!

♣ 6월 행사계획
1. 6월 15일 사회적응 자전거박물관
2. 6월 10일 생일잔치
※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 열립니다!
※ 매주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭 레크레이션이 열립니다!

★ 공지사항 안내 ★
▶ 송영서비스는 어르신 사정에 따라 변경될 수 있으며 실제 도착시간은 도로사정에 따라 조금씩 달라질 수 있는 점 양해부탁드립니다.
▶ 개인사용 물품은 필요시 댁에서 보내주시기 바랍니다.
▶ 고가의 귀금속 및 귀중품의 분실사태가 발생할 수 있어 고가의 귀금속 및 귀중품은 센터로 가져오시지 않도록 협조 부탁드립니다.
▶ 어르신께서 컨디션 저하, 집안사정 등으로 결석하실 경우 반드시! 당일이 아닌 사전에 전달해 주시고 부득이하게 당일에 전달하실 경우 문자메세지가 아닌 전화 주시기 바랍니다
▶ 물댄동산과 새롭게 함께 할 어르신들을 언제나 환영합니다.

▶ 어르신들의 건강과 관련된 사항이나 기타 전달내용은 사무실로 전화주시면 어르신 케어에 참고하도록 하겠습니다. ☎ 054-532-0274 물댄동산주야간보호센터

실내 프로그램에서 악기놀이, 볼링, 색칠하기 다양한 프로그램 하면서 스트레스 해소 및 인지 프로그램을 하였습니다.

물댄동산주야간보호센터에서 어버이날 기념으로 직원들이 어르신들께 카네이션 달아주고 어버이 은혜 노래를 불러드렸습니다.

물댄동산주야간보호센터에서사회적응 충의 사탐방 어르신들과 야외 활동을 하면서 산책을 통해 정신건강의 긍정적 심리 증가와 자신감을 상승을 하고 기분전환도 되고일상생활의 스트레스 해소를 하며, 다양한 시각적, 청각적 자극들을 통해 새로운 경험을 하였습니다.
맛있는 점심식사도 하였습니다.

외부 레크레이션강사님께서 보물뽑기 하면서 양말, 초코파이, 뻥튀기, 카스타드, 고소미 선물 주면서 직원들하고 벌칙게임을 하면서 즐겁고 보람 하루를 보냈습니다.

식단표

2026년 06월

물댄동산주야간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 된장국 짬뽕불고기 어묵야채볶음 도시락김 김치	잡곡밥 미역국 숯불맛닭조림 꼬시래기무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 들깨토란국 참치비빔밥+고추장소스 치커리야채무침 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 도토리묵무침 멸치땅콩볶음 김치	잡곡밥 우동장국 비벼먹는장조림 브로콜리초무침 얼갈이나물 김치	잡곡밥 사골미역국 오징어야채볶음 콩자반 부추겉절이 김치
저녁 식단	기장밥 비지찌개 베이컨그린빈볶음 수제장아찌 실곤약야채무침 김치	기장밥 건새우무국 계란후라이조림 굴소스양배추볶음 열무나물 김치	기장밥 감자호박국 콩나물불고기 새송이조림 유채나물 김치	기장밥 계란국 마파두부 비름나물 짜사이무침 김치	기장밥 청국장 궁중떡볶이 꽈리감자조림 오이무침 김치	기장밥 고추장찌개 돈육가지볶음 아삭이무침 돌나물무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	깨죽	호박죽	흑임자죽
오후 간식	미니머핀/요구르트	후렌치파이/두유	카스타드/요구르트	쌀과자/주스	딸기쿠키/두유	미니땅콩샌드/요구르트
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 소고기무국 야채카레 얼갈이겉절이 마늘쫑무침 김치	잡곡밥 미소장국 제육볶음 고구마조림 홀그레인오이무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 참나물겉절이 청포묵김무침 김치	잡곡밥 얼갈이해장국 계란찜 오징어젓무침 쑥갓나물 김치	잡곡밥 콩나물냉국 닭살곤약조림 죽순채야채볶음 무말랭이무침 김치	잡곡밥 된장국 고등어김치조림 비름나물 단호박범벅 김치
저녁 식단	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 목이버섯냉채 시래기지짐 김치	기장밥 김치콩나물국 강된장 소떡소떡조림 파채무무침 김치	기장밥 콩가루배추국 파인애플떡갈비조림 매콤감자조림 청경채겉절이 김치	기장밥 버섯들깨국 오징어돈육볶음 우엉채조림 해초샐러드 김치	기장밥 미역국 시래기불고기 열무겉절이 오이볶음 김치	기장밥 어묵국 돈까스조림 통마늘그린빈볶음 치커리무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	단호박죽	소고기야채죽	닭야채죽
오후 간식	미니롤케익/요구르트	미니웨이퍼/두유	과일푸딩	보리과자/주스	밤만쥬/두유	찰보리빵/요구르트

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 된장국 두부두루치기 견과류멸치볶음 도시락김 김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈육감자찜 건새우그린빈볶음 무생채 김치	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 파개장 삼치구이 유부냉채 돝나물무침 김치	잡곡밥 미역국 부대볶음 호박가지찜 유채나물 김치	잡곡밥 된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이 김치
저녁 식단	기장밥 콩나물국 참치야채볶음 치커리무침 꽈리곤약조림 김치	기장밥 미소장국 닭강정 양배추샐러드 청경채겉절이 김치 버섯야채죽	기장밥 다시마채무국 육우떡볶이 근대나물 부추무침 김치	기장밥 된장국 제육볶음 어묵조림 꼬시래기무침 김치	기장밥 닭곰탕 오징어초무침 연근조림 동부묵야채무침 김치	기장밥 황태무국 안동찜닭 청경채나물 미역줄기볶음 김치
오전 간식	닭야채죽	새우야채죽	들깨죽	단호박죽	흑임자죽	소고기야채죽
오후 간식	웨하스/요구르트	누네띠네/두유	사브레/요구르트	야채크래커/주스	과일푸딩	오꼬시/두유
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈불고기 새송이연근조림 양념깻잎지 김치	잡곡밥 미역국 고사리닭볶음탕 콩자반 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 유부장국 짜장소스 해파리냉채 단무지무침 김치	잡곡밥 오이냉국 김치제육볶음 알감자조림 마늘쫑볶음 김치	잡곡밥 어묵국 비벼먹는장조림 도토리묵야채무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 콩나물국 들깨백닭갈비 두반장가지볶음 부추겉절이 김치
저녁 식단	기장밥 북어무국 마파두부 어묵볶음 열무겉절이 김치	기장밥 부대찌개 계란조림 양배추통들깨무침 얼갈이나물 김치	기장밥 된장국 소고기야채볶음 숙주장아찌 치커리무침 김치	기장밥 청국장 돈채피망볶음 비름나물 삼색겨자채 김치	기장밥 안매운감자탕 비엔나야채볶음 쑥갓나물 병아리콩조림 김치	기장밥 된장국 미트볼조림 양배추당근라페 시래기지짐 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	단호박죽	흑임자죽	소고기야채죽
오후 간식	쿠크다스케이크/요구르트	크리스피롤/두유	카스타드/요구르트	크라운산도/두유	와플/요구르트	쿠키/주스
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 배추샤브국 돈민찌꽈리조림 무생채 도시락김 김치	잡곡밥 도토리묵냉국 김치닭볶음탕 양배추통들깨무침 유채나물 김치				
저녁 식단	기장밥 된장국 소고기버섯소스 해초무침 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 동태조림 탕평채 열무겉절이 김치				
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽				
오후 간식	뽀또/요구르트	쌀과자/두유				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 06월

물댄동산주야간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 노인건강체조 09:40~10:00 고리던지기 10:00~11:00 달력 꾸미기 14:00~15:00	2 노인건강체조 09:40~10:00 모자이크 14:00~15:00	3 9회지방선거 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00(60분) 관련있는 것 연결하기 14:00~15:00	4 노인건강체조 09:40~10:00 줄에 매달린 과자 따먹기 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	5 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	6 현충일 노인건강체조 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 요리교실 14:00~15:00
7	8 노인건강체조 09:40~10:00 낚시놀이 10:00~11:00 미로찾기 14:00~15:00	9 노인건강체조 09:40~10:00 물감놀이 14:00~15:00	10 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:0 한글교실 14:00~15:00	11 노인건강체조 09:40~10:00 축구놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	12 노인건강체조 14:40~15:00 발 마사지 15:00~16:00	13 노인건강체조 09:40~10:00 풍선배구 10:00~11:00 절기 회상활동 14:00~15:00
14	15 노인건강체조 09:40~10:00 볼링놀이 10:00~11:00 선긋기 14:00~15:00	16 노인건강체조 09:40~10:00 색종이접기 14:00~15:00	17 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 인지워크북 14:00~15:00	18 노인건강체조 09:40~10:00 종이컵 쌓기 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	19 노인건강체조 14:40~15:00 얼굴팩마사지 15:00~16:00	20 노인건강체조 09:40~10:00 청기백기놀이 10:00~11:00 회상활동 (옛날영화감상) 14:00~15:00
21	22 노인건강체조 09:40~10:00 오자미 놀이 10:00~11:00 숫자교실 14:00~15:00	23 노인건강체조 09:40~10:00 색칠하기 14:00~15:00	24 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 독서교실 (구연동화읽기) 14:00~15:00	25 노인건강체조 09:40~10:00 투호놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	26 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	27 노인건강체조 09:40~10:00 윷놀이 10:00~11:00 회상활동 (과거회상하기) 14:00~15:00
28	29 노인건강체조 09:40~10:00 고리던지기 10:00~11:00 색칠하기 14:00~15:00	30 노인건강체조 09:40~10:00 모자이크 14:00~15:00				