

2026년 07월 가정통신문

보호자님 안녕하세요, 물댄동산주간보호센터입니다.

본격적인 더위가 시작되는 7월입니다. 벌써 한 해의 절반이 지나고, 무더위가 성큼 다가왔습니다. 더워진 날씨와 장마로 어르신들의 건강이 염려되는 시기입니다. 저희 물댄동산주간보호센터는 어르신들께서 안전하고 쾌적하게 여름을 보내실 수 있도록 실내 환경 관리와 위생 그리고 영양 관리에 최선을 다하고 있습니다. 무더위에 건강 유의하시고 가정에도 늘 시원하고 행복한 일만 가득 하시길 바랍니다.

더위 조심하세요~

감사합니다.

♣ 6월 행사결과 보고

1. 6월 10일 생일잔치

※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 하였습니다!

※ 매주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭레크레이션 하였습니다!

♣ 7월 행사계획

1. 7월 14일 초복 특별식

2. 7월 15일 사회적응 명주박물관

3. 7월 25일 중복 특별식

※ 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 팩에서 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! 당일 이 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



보호자님의 따뜻한 마음으로 이정옥, 박옥년, 김영자, 정옥분, 김성안 어르신들의 생신잔치를 진행하였고 어르신께서는 자녀가 준비해 준 생신잔치라며 무척 기뻐하시고, 노래를 부르며 즐거운 시간을 보내셨습니다.



물댄동산주야간보호센터 주변에 운동 하면서 꽃 구경도 하고 신체 건강뿐만 아니라 정서적 안정에도 큰 도움이 되고 햇볕을 쬐며 걸거나 간단한 체조를 하는 것만으로도 면역력 강화, 근력 유지, 우울감 완화 효과가 있으며 스트레스 해소를 하였습니다.



색칠하기 프로그램 시간에 달력, 코끼리, 비행기 등 색칠 하면서 어르신들께서 프로그램 활동 할 때 마다 좋아하시고 즐거워 하셨습니다.



물댄동산주야간보호센터에서 쉼터, 실내에서 음악 프로그램을 하면서 어르신께서 노래도 부르시고 춤을 추면서 악기도 치고 즐거워 하며 보람찬 하루를 보냈습니다.

식단표

2026년 07월

물댄동산주야간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 된장국 야채카레 소세지야채볶음 락교무침 김치	잡곡밥 다시마채무국 돈불고기 실곤약야채무침 두반장가지볶음 김치	잡곡밥 고추장찌개 너비아니새송이조림 꼬시래기무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 된장국 춘천닭갈비 어묵볶음 오이무침 김치
저녁 식단			기장밥 사골국 훈제오리야채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 김치	기장밥 순두부호박국 부대볶음 건새우무조림 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 오징어야채볶음 연근조림 치커리무침 김치	기장밥 우동장국 메추리알곤약조림 돌나물무침 근대나물 김치
오전 간식			새우야채죽	호박죽	깨죽	소고기야채죽
오후 간식			버터링/요구르트	과일푸딩	후렌치파이/두유	밤만쥬/주스
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 된장국 김치제육볶음 툇무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 미역국 소불고기 동부묵김가루무침 파채무침 김치	잡곡밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살파리조림 김치	잡곡밥 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘쫀고추장무침 김치	잡곡밥 우거지해장국 소세지계첩볶음 콩자반 치커리무침 김치
저녁 식단	기장밥 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 김치	기장밥 어묵국 불고기폭찜 고구마조림 홀그레인오이무침 김치	기장밥 시래기국 동그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 김치	기장밥 오징어무국 돈육강정 호박전 얼갈이겉절이 김치	기장밥 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 죽순야채볶음 김치	기장밥 감자양파국 돈육야채볶음 호박조림 우무묵무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	소라야채죽	호박죽	버섯야채죽	닭야채죽
오후 간식	찰떡쿠키/요구르트	밀크웨이퍼/두유	마들렌/요구르트	보리과자/주스	미니사과쿠키/두유	미니롤케이크/요구르트

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치 닭아채죽	잡곡밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 삼계탕 두부조림 부추겉절이 김치	잡곡밥 묵사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 김치	잡곡밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치
저녁 식단	기장밥 미역국 닭살감자조림 동부묵무침 양배추홀그레인무침 김치	기장밥 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 김치	기장밥 사골국 콩치캔김치조림 우영채볶음 근대나물 김치 호박죽	기장밥 다시마채무국 돈불고기 마늘종멸치볶음 수제양파장아찌 김치	기장밥 황태계란국 베이컨야채볶음 양념깻잎지 오이무침 김치	기장밥 미소장국 돈까스조림 고시래기무침 치커리무침 김치
오전 간식	누룽지 죽	들깨죽	버섯야채죽	홍합 야채죽	흑임자죽	소고기야채죽
오후 간식	버터링/요구르트	쿠키/두유	에이스/요구르트	야채크레커/주스	웨하스/요구르트	미니팬케익/두유
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치	잡곡밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치	잡곡밥 닭곰탕 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치
저녁 식단	기장밥 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치	기장밥 바지락미역국 숯불맛닭조림 피망야채볶음 마늘종무침 김치	기장밥 아욱국 고추장불고기 우무묵무침 그린빈건새우볶음 김치	기장밥 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 김치	기장밥 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 김치	기장밥 토란국 돈육숙주볶음 파리조림 오이지무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	소라야채죽	단호박죽	흑임자죽	버섯야채죽
오후 간식	미니카스테라/요구 르트	포테이토초코/주스	카스타드/요구르트	엄마손파이/두유	과일푸딩	랑그드샤/두유
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치	보리밥 콩나물국 계란후라이+약고추 장 열무겉절이 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 고시래기무침 치커리무침 김치	잡곡밥 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치	
저녁 식단	기장밥 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 김치	기장밥 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘종무침 김치	기장밥 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기초무침 도토리묵무침 김치	기장밥 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 김치	
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	단호박죽	흑임자죽	
오후 간식	유자치즈과자/요구 르트	롤리폴리/두유	휘낭시에/요구르트	크리스피틀/주스	쿠키/두유	

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

프로그램 운영일정

2026년 07월

물댄동산주야간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 관련있는것 연결하기 14:00~15:00	2 노인건강체조 09:40~10:00 줄에 매달린 과자 따먹기 10:00~11:00 최현숙노래강사님 과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	3 노인건강 체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	4 노인건강 체조 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 요리교실 14:00~15:00
5	6 노인건강 체조 09:40~10:00 고리던지기 10:00~11:00 달력 꾸미기 14:00~15:00	7 노인건강체조 09:40~10:00 모자이크 14:00~15:00	8 노인건강체조 09:40~10:00(실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 한글교실 14:00~15:00	9 노인건강체조 09:40~10:00 축구놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님 과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	10 노인건강체조 14:40~15:00 발 마사지 15:00~16:00	11 노인건강체조 09:40~10:00 풍선배구 10:00~11:00 절기 회상활동 14:00~15:00
12	13 노인건강체조 09:40~10:00 낚시놀이 10:00~11:00 미로찾기 14:00~15:00	14 노인건강체조 09:40~10:00 물감놀이 14:00~15:00	15 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 인지워크북 14:00~15:00	16 노인건강체조 09:40~10:00 종이컵 쌓기 10:00~11:00 최현숙노래강사님 과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	17 제한절 . 노인건강체조 14:40~15:00 얼굴팩마사지 15:00~16:00	18 노인건강체조 09:40~10:00 청기백기놀이 10:00~11:00 회상활동(옛날영 화감상) 14:00~15:00
19	20 노인건강체조 09:40~10:00 볼링놀이 10:00~11:00 선긋기 14:00~15:00	21 노인건강체조 09:40~10:00 색종이접기 14:00~15:00	22 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 독서교실 (구연동화읽기) 14:00~15:00	23 노인건강체조 09:40~10:00 투호놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님 과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	24 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	25 노인건강체조 09:40~10:00 윷놀이 10:00~11:00 회상활동 (과거회상하기) 14:00~15:00
26	27 노인건강체조 09:40~10:00 오자미 놀이 10:00~11:00 숫자교실 14:00~15:00	28 노인건강체조 09:40~10:00 색칠하기 14:00~15:00	29 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 독서교실 (구연동화읽기) 14:00~15:00	30 노인건강체조 09:40~10:00 낚시놀이 10:00~11:00 자체 노래교실 13:00~14:00	31 노인건강체조 14:40~15:00 발 마사지 15:00~16:00	

