



2026년 08월 가정통신문

안녕하세요, 보호자님. 물댄동산주간보호센터입니다.

무더운 여름이 절정을 이루는 8월입니다. 연일 계속되는 폭염 속에서도 어르신들의 건강과 안전을 최우선으로 생각하며 즐겁고 편안한 시간을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 가정에서도 충분한 수분 섭취와 규칙적인 식사, 건강관리에 많은 관심 부탁드립니다. 무더위에 지치지 않는 건강한 8월 보내시길 바랍니다.

♣ 7월 행사결과 보고

1. 7월 15일 초복 특별식

2. 7월 25일 중복 특별식

※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 하였습니다!

※ 매주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭레크레이션 하였습니다!

♣ 8월 행사계획

1. 8월 11일 말복 특별식

2. 8월 15일 광복절행사

3. 8월 19일 사회적응 낙동강역사관

※ 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 케어



에 참고하도록 하겠습니다. ☎ 054-532-0274 물댄동산주야간보호센터



센터에서 다양한 프로그램으로 웃놀이, 오자미놀이, 요리교실 수박화채 만들기 하면서 직접 수박을 담고 다양한 과일을 넣어 화채를 만들며 즐거운 시간을 보냈습니다. 함께 재료를 준비하고 완성된 화채를 나누어 먹는 과정을 통해 성취감과 협동심을 기를 수 있었으며, 여름철 계절 음식을 경험하며 무더위를 식히는 뜻깊은 시간을 보냈습니다



매주 목요일마다 노래교실 강사님께서 어르신과 노래 부르고 춤을 추면서 재미있는 시간들을 보냈습니다



정성껏 준비한 삼계탕을 맛있게 드시며 무더위로 지친 기력을 보충하고, 건강한 여름나기에 도움이 되는 시간을 가졌습니다. 이용자분들께서는 "맛있다", "든든하게 잘 먹었다"며 만족스러운 반응을 보여주셨습니다.



매주 월요일마다 레크리에이션 강사님께서 노랫가락 차차차, 저 푸른 초원위에 노래에 맞춰 율동을 하는 시간을 보내면서 어르신들께서 즐거워 하시며 만족하는 모습을 보였습니다



프로그램 운영일정

2026년 08월

물댄동산주야간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 노인건강체조 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 요리교실 14:00~15:00
2	3 노인건강체조 09:40~10:00 고리던지기 10:00~11:00 달력 꾸미기 14:00~15:00	4 노인건강체조 09:40~10:00 모자이크 14:00~15:00	5 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 관련있는것 연결하기 14:00~15:00	6 노인건강체조 09:40~10:00 줄에매달린 과자 따먹기 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	7 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	8 노인건강체조 09:40~10:00 풍선배구 10:00~11:00 절기회상활동 14:00~15:00
9	10 노인건강체조 09:40~10:00 낚시놀이 10:00~11:00 미로찾기 14:00~15:00	11 노인건강체조 09:40~10:00 물감놀이 14:00~15:00	12 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 한글교실 14:00~15:00	13 노인건강체조 09:40~10:00 축구놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사 님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	14 노인건강체조 14:40~15:00 발 마사지 15:00~16:00	15 광복절 노인건강체조 09:40~10:00 청기백기놀이 10:00~11:00 회상활동 (옛날영화감상) 14:00~15:00
16	17 대체공휴일 (8.15) 노인건강체조 09:40~10:00 볼링놀이 10:00~11:00 선긋기 14:00~15:00	18 노인건강체조 09:40~10:00 색종이접기 14:00~15:00	19 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 인지워크북 14:00~15:00	20 노인건강체조 09:40~10:00 종이컵쌓기 10:00~11:00 최현숙노래강사 님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	21 노인건강체조 14:40~15:00 얼굴팩마사지 15:00~16:00	22 노인건강체조 09:40~10:00 옷놀이 10:00~11:00 회상활동 (과거회상하기) 14:00~15:00
23	24 노인건강체조 09:40~10:00 오자미 놀이 10:00~11:00 숫자교실 14:00~15:00	25 노인건강체조 09:40~10:00 색칠하기 14:00~15:00	26 노인건강체조 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 독서교실 (구연동화읽기) 14:00~15:00	27 노인건강체조 09:40~10:00 투호놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	28 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	29 노인건강체조 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 절기 회상활동 14:00~15:00
30	31 노인건강체조 09:40~10:00 투호놀이 10:00~11:00 색칠하기 14:00~15:00					

식단표

2026년 08월

물댄동산주아간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 바지락미역국 돈육파리조림 어묵볶음 양배추홀그레인무침 김치
저녁 식단						기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 톳무침 호박조림 김치
오전 간식						닭야채죽
오후 간식						후렌치파이/주스
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 유부장국 오징어무조림 오이양파무침 마늘쫀무침 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 새송이조림 파채무침 김치	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 묵사발 제육볶음 가지볶음 아삭이쌈장무침 김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 맛살냉채 단무지무침 김치	잡곡밥 된장국 다시마찜닭 어묵콩나물찜 미역초무침 김치
저녁 식단	기장밥 된장국 마파두부 시래기멸치조림 목이버섯냉채 김치	기장밥 감자양파국 미트볼조림 그린빈볶음 수제피클 김치	기장밥 된장국 소고기버섯소스 무짜지들기름무침 콩나물겨자무침 김치	기장밥 어묵국 강원장 해초무침 부추겉절이 김치	기장밥 우거지해장국 돈육야채볶음 고구마조림 오이생채 김치	기장밥 오징어무국 동그랑땡조림 양배추샐러드 락교무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	소라야채죽	버섯야채죽	단호박죽	새우야채죽	닭야채죽
오후 간식	쑥도/요구르트	밤만쥬/주스	후레쉬베리/요구르트	쌀과자/두유	과일푸딩	누네띠네/주스
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 사골국 돈불고기 마늘쫀볶음 양념깻잎지 김치	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 멸치볶음 부추겉절이 김치	잡곡밥 바지락미역국 소고기가지볶음 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침 김치	잡곡밥 고추장찌개 시금치계란찜 다시마채초무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어야채볶음 도토리묵무침 도시락김 김치	잡곡밥 배추샤브국 시래기불고기 건새우볶음 병아리콩샐러드 김치
저녁 식단	기장밥 순두부호박국 부대볶음 얼갈이겉절이 수제장아찌 김치	기장밥 복어무국 돈채야채볶음 해파리냉채 청포묵김무침 김치	기장밥 콩가루배추국 삼치조림 새송이야채조림 무생채 김치	기장밥 된장국 떡갈비조림 죽순채야채볶음 홀그레인오이무침 김치	기장밥 콩나물국 김치제육볶음 알감자조림 목이버섯냉채 김치	기장밥 미역국 차돌떡볶이 고구마순무침 실곤약야채무침 김치
오전 간식	닭야채죽	새우야채죽	소라야채죽	단호박죽	흑임자죽	소고기야채죽
오후 간식	웨하스/요구르트	미니사과쿠키/두유	미니롤케익/요구르트	크라운산도/두유	보리과자/주스	쿠키/두유

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 청국장 소고기야채볶음 두반장가지볶음 해초무침 김치	잡곡밥 미역국 짬뽕불고기 그린빈야채볶음 짜사이무침 김치	잡곡밥 어묵국 계란후라이+약고추 장 콩나물무침 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 우엉채조림 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 미역냉국 닭갈비 고구마순조림 동부묵무침 김치	잡곡밥 시래기국 두부두루치기 오이지무침 마늘쫀건새우볶음 김치
저녁 식단	기장밥 북어사골국 훈제오리배추볶음 매콤감자조림 쌈무 김치	기장밥 된장국 비엔나폭찹 양배추샐러드 시래기조림 김치	기장밥 순두부백탕 돈채파리조림 브로콜리초무침 우무묵무침 김치	기장밥 부대찌개 고등어조림 모듬콩자반 유부냉채 김치	기장밥 미소장국 청경채돈육볶음 호박조림 부추양파무침 김치	기장밥 비지찌개 우민찌감자조림 숙주장아찌 양배추김무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	버섯야채죽	단호박죽	소고기야채죽	소라야채죽	닭야채죽
오후 간식	마들렌/요구르트	크리스피틀/주스	과일푸딩	쿠크다스케이크/요 구르트	와플/요구르트	미니꿀호떡/두유
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 꼬시래기무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 청국장 야채계란찜 부추양파무침 홀그레인오이무침 김치	잡곡밥 미소장국 야채카레 멕시코샐러드 오복지무침 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 병아리콩조림 파채무무침 김치	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비파인애플조림 열무지짐 코울슬로 김치
저녁 식단	기장밥 미역국 김치베이컨볶음 표고조림 삼색겨자채 김치	기장밥 고추장찌개 육우떡볶이 어묵볶음 열무겉절이 김치	기장밥 사골국 너비아니새송이조림 멸치볶음 미역초무침 김치	기장밥 다시마채무국 돈육가지볶음 감자조림 부추적채무침 김치	기장밥 우거지해장국 닭살곤약조림 마늘쫀볶음 도토리묵무침 김치	기장밥 호박팽이국 콩나물불고기 해초샐러드 청경채겉절이 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	소라야채죽	버섯야채죽	흑임자죽	닭야채죽
오후 간식	에이스/요구르트	쌀과자/두유	카스타드/요구르트	오꼬시/두유	쿠키/두유	야채크래커/주스
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 김치국 돈채양배추볶음 고구마조림 얼갈이겉절이 김치					
저녁 식단	기장밥 북어무국 차돌감자짜글이 알새우야채볶음 우무묵무침 김치					
오전 간식	소고기야채죽					
오후 간식	미니도넛/요구르트					

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