부산연제재활 주간보호센터

2026년 06월 프로그램계획서

*작성날짜 : 2026년 05월 26일 *작성자 : 여선

구분		월	화	수	목	금	토
1주		1	2	3	4	5	6
	오전	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	물감팔레트 (빨대스탬프)	사회적응 프로그램 (환경의날)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 인지놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (현충일)
	오후	뇌향상 두뇌자극 (종이꽃화분)	브레인케어 (김혜숙)	블럭스토리 (최명희)	아트테라피 (흔들흔들꽃밭)	색종이 모자이크 (부채)	신중년 밴드공연
		워크메이트 (재활운동)	여가.정서 프로그램 (즉욕)	-	-	-	-
2주		8	9	10	11	12	13
	오전	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	물감팔레트 (종이컵폭죽)	사회적응 프로그램 (6.10)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 인지놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (튤립접기)
	오후	뇌향상 두뇌자극 (연꽃만들기)	브레인케어 (김혜숙)	블럭스토리 (최명희)	아트테라피 (바다보석왕관)	색종이 모자이크 (과일도안)	뮤비&뷰티 데이
		워크메이트 (재활운동)	여가.정서 프로그램 (즉욕,노래방)	-	-	-	-
3주		15	16	17	18	19	20
	오전	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	물감팔레트 (호일콕콕)	사회적응 프로그램 (단오)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 인지놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (거북이)
	오후	뇌향상 두뇌자극 (시원한팥빙수)	브레인케어 (김혜숙)	블럭스토리 (최명희)	아트테라피 (수국화병)	색종이 모자이크 (비오는날)	요리조리 프로그램 (달걀샐러드 크래커)
		워크메이트 (재활운동)	여가.정서 프로그램 (즉욕,노래방)	-	-	-	-
4주		22	23	24	25	26	27
	오전	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	물감팔레트 (스펀지 비눗방울)	사회적응 프로그램 (힐링산책)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 인지놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (과일에이드)
	오후	뇌향상 두뇌자극 (포슬햇감자)	브레인케어 (김혜숙)	블럭스토리 (최명희)	아트테라피 (6.25)	색종이 모자이크 (해바라기)	미니운동회
		워크메이트 (재활운동)	여가.정서 프로그램 (즉욕,노래방)	-	-	-	-
5주		29	30				
	오전	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	물감팔레트 (면봉찍기)				
	오후	뇌향상 두뇌자극 (여름슬리퍼)	브레인케어 (김혜숙)				
		워크메이트 (재활운동)	여가.정서 프로그램 (즉욕,노래방)				

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

부산연제재활 주간보호센터

2026년 06월 안내문

1. 지난 활동 돌아보기

물감파레트(면봉찍기)

가족지지프로그램(생신잔치)

뮤비&뷰티데이

브레인케어

사회적응프로그램(달란트시장)

여가.정서프로그램(힐링족욕)

따뜻했던 봄기운이 지나고, 어느덧 나무들의 초록빛이 한층 짙어지는 6월이 찾아왔습니다.

햇살은 더욱 눈부시고 계절의 향기는 짙어지는 시기인 만큼, 어르신들께서도 건강하고 편안한 하루하루를 보내실 수 있도록 세심한 돌봄에 더욱 힘쓰겠습니다.
하루가 다르게 짙어가는 나뭇잎처럼 어르신들의 일상에도 활력이 더해질 수 있도록 적절한 휴식과 충분한 수분 섭취를 돕고, 쾌적한 실내 환경 유지에도 최선을 다하겠습니다.
또한, 날씨가 갑자기 더워지고 습도도 높아진 만큼 위생과 건강관리에 더욱 세심히 유의하며 어르신들을 안전하게 모시겠습니다.
싱그러운 6월의 향기가 보호자님 가정에도 가득하시길 기원하며, 늘 센터를 믿고 함께해주시어 감사드립니다.

2. 공지사항

♠ 부산연제재활 주간보호센터 공휴일 정상운영 안내♠

저희 센터에서는 **6월 3일(수요일) 지방선거, 6월 6일 (토요일) 현충일에도** **정.상.운.영** 하오니 어르신들의 출석 일정에 착오 없으시길 바랍니다.

♠ 센터 내 현금 / 귀중품 분실 우려 안내 및 개인 간식 지참 금지 안내 ♠

어르신들께서 현금, 귀금속 등 귀중품을 소지하시고 등원하시는 경우가 있으나, 분실 위험이 있으므로 가급적 소지하지 않고 등원하여 주시기 바랍니다.
귀중품 분실 시 센터에서는 책임지기 어려운 점 양해 부탁드립니다.
아울러 사탕, 젤리 등 개인 간식의 지참도 금지하고 있으니, 센터 내 모든 어르신들의 안전과 원활한 센터 운영을 위해 보호자님의 적극적인 협조 부탁드립니다.

♠ 부산연제재활 주간보호센터 센터 운영일 안내♠

저희 센터는 어르신들의 건강과 행복을 위해 **일요일과 명절당일(하루)를 제외**하고 **매일 정상 운영합니다.**
또한, 토요일에는 영화감상, 뷰티데이, 요리프로그램, 밴드공연, 미니운동회 등 특화프로그램들이 진행되고 있으니, 토요일 출석에 적극 검토를 부탁드립니다.

3. 우리함께 알아둡시다.

어르신들에게 발생되는 응급상황에 대해 알아봅시다.

고령의 어르신들은 다양한 응급상황이 발생할 수 있습니다. 이러한 상황에 신속하고 정확하게 대처하는 것은 어르신의 안전과 건강을 지키는 데 매우 중요합니다.
노인이 되면 몸의 반응 속도가 늦고 감각도 무뎌져서 골든 타임이 무엇보다 중요한데요, 골든타임을 놓쳤을 때 생명을 잃을 수도 있지만 후유증으로 남은 일생을 힘들게 살아갈 수도 있습니다.
응급상황의 종류를 알고, 대처법을 숙지하여 응급상황에 적절히 조치할 수 있도록 심정지,질식,경련,화상, 낙상 등의 대표적인 응급상황에 대해 알아보도록 하겠습니다.

♠ 낙상 발생시 대처법 ♠

어르신이 낙상한 것을 발견하면, 먼저 의식과 호흡을 확인해야 한다. 의식이 명료하고 큰 외상이 없는 경우에도 함부로 일으키지 말고, 통증이 있는 곳을 확인한다. 머리나 척추를 다쳤을 가능성이 있으므로 자세를 고정하고 출혈이나 골절이 의심되면 119에 신고하고 의료진의 지시에 따른다.

♠ 심정지 ♠

어르신이 갑자기 쓰러지면 어깨를 두드리며 의식을 확인하고 119에 신고하여 도움을 요청한다. 호흡이 없거나 비정상적인 경우 즉시 심폐소생술(CPR)를 실시하고, 가슴압박과 인공호흡을 번갈아 실시하며 의료진이 도착할 때까지 지속 해야한다.

♠ 질식(기도폐쇄) ♠

음식물을 먹다가 갑자기 기도가 막혀 호흡곤란이 일어날 수 있다. 목을 움켜쥐고 괴로워하거나 기침 등의 질식 증상을 보이면 즉시 하임리히법을 실시한다. 하임리히법은 환자 뒤에 서서 양팔로 복부를 감싸고 주먹 쥔 손을 명치와 배꼽 사이에 놓은 뒤 다른 손으로 주먹을 감싸 쥐고 위로 빠르게 밀어 올리는 방법이다.

♠ 경련 ♠

뇌전증등 신경계 질환을 앓고 있는 어르신은 발작을 일으킬 수 있다. 환자의 옷을 느슨하게 풀어주고, 머리 밑에 부드러운 것을 받쳐주어 머리 손상을 방지하고 입에 이물질을 넣거나 억지로 움직이려 하지 않아야 한다.

♠ 화상 ♠

화상을 입었을 때에는 재빠른 응급처치가 중요하며, 찬물에 15분 이상 씻어주며 열기를 식혀주고, 화상 부위의 옷을 잡아당기거나 벗기지 말고 잘라내고 장신구는 빨리 제거해야 한다.

붙임 1. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 06월 프로그램계획서
2. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 06월 식단표(중식,석식)
3. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 06월 차량운행표

부산연제재활 주간보호센터
우 47562 부산시 연제구 과정로302-1 / https://blog.naver.com/bsyjcare / 전화 051-853-1625 / 전송 051-852-1626

부산연제재활 주간보호센터

2026년 06월 식단표(중식)

•작성날짜 : 2026년 05월 26일 •영양사·작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6
브로콜리죽	흑임자죽	새우죽	흰살생선죽	단호박죽	표고죽
렌틸콩밥 들깨뭇국 돈육대파불고기 어묵양파볶음 오이고추무피클 배추김치	백미밥 콩나물국 돈민찌마파두부 동그랑땡전 찐호박무침 배추김치	흑미밥 감자호박국 코다리조림 가지굴소스볶음 참깨오이무침 배추김치	백미밥 시락국 돈갈비조림 브로콜리볶음 젓갈무생채 배추김치	기장밥 순두부국 닭조림 양배추찜/쌈장 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 카레 두부구이/간장 얼갈이된장무침 배추김치
카스테라/쥬스	주먹밥	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	빵/유자차
8	9	10	11	12	13
계란죽	들깨죽	콩죽	참치죽	게맛살죽	시금치죽
렌틸콩밥 재첩국 김치제육볶음 생마늘쫑멸치조림 다시마채무침 배추김치	백미밥 뼈없는갈비탕 날치알계란찜 순대야채볶음 실곤약야채무침 배추김치	흑미밥 닭곰탕 돈민찌두부조림 불맛짜장 치커리유자무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 간장불고기 야채춘권 상추겉절이 배추김치	기장밥 된장국 생선까스/칠리 오징어야채무침 연근샐러드 배추김치	백미밥 김치콩나물국 닭감자조림 깐풍가지 오이무침 배추김치
카스테라/쥬스	김치전	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	삶은계란/둥글레차
15	16	17	18	19	20
황태죽	참깨죽	소고기죽	새송이죽	브로콜리죽	흑임자죽
렌틸콩밥 계란국 돼지두루치기 호박양파볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 유부장국 돈까스/소스 어묵야채볶음 들깨양배추무침 배추김치	흑미밥 황태국 닭살데리야끼볶음 깻잎전 오이피클 배추김치	백미밥 대파육개장 청경채낙지돈불 칠리탕수육 적채상추겉절이 배추김치	기장밥 미역장국 가자미무조림 가지양파볶음 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 호박새우젓국 온두부/볶음김치 해물완자전 열무된장나물 깍두기
카스테라/쥬스	단호박찜	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	달걀샐러드크래커
22	23	24	25	26	27
흰살생선죽	단호박죽	표고죽	계란죽	들깨죽	콩죽
렌틸콩밥 계란국 돈무조림 미역줄기양파볶음 쑥파무생채 배추김치	백미밥 어묵국 생강채삼치구이 새송이조림 새콤오이무침 배추김치 ★특식.돼지갈비찜	흑미밥 근대국 돈불고기 당근호박볶음 치커리양파겉절이 배추김치	백미밥 소고기콩나물국 닭가슴살튀김 시래기조림 병아리콩샐러드 배추김치	기장밥 팽이버섯국 파프리카폭찹 연두부/양념장 우엉채샐러드 배추김치	백미밥 오징어무국 참치야채볶음 옛날소세지전 단배추나물 배추김치
카스테라/쥬스	프렌치토스트	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	삶은계란/요구르트
29	30	※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)				
참깨죽	북어죽				
렌틸콩밥 두부시금치국 코다리조림 깐풍기 오이나물 배추김치	백미밥 대합미역국 돈불고기 한식잡채 도토리묵/양념장 배추김치				
카스테라/쥬스	밥전				

부산연제재활 주간보호센터

2026년 06월 식단표(석식)

*작성날짜 : 2026년 04월 22일 *영양사·작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6
백미밥 돈김칫국 가자미조림 양배추샐러드 맛살겨자무침 배추김치	흑미밥 배추된장국 돈육마늘조림 근대쌈/쌈장 느타리양파볶음 배추김치	백미밥 미역국 낙지야채볶음 양배추샐러드 오복지무침 배추김치	렌틸콩밥 미소장국 돈육두루치기 새송이볶음 쪽파김무침 배추김치	백미밥 감자국 참치야채볶음 마늘쫑어묵볶음 취나물무침 배추김치	기장밥 쭈꾸미무국 닭조림 김치전 도라지무침 깍두기
8	9	10	11	12	13
백미밥 김치콩나물국 육전 표고야채볶음 양상추샐러드 배추김치	흑미밥 동태살뭇국 닭조림 당근감자채볶음 무생채 배추김치	백미밥 바지락무국 돈김치볶음 시금치나물무침 햄양배추볶음 배추김치	렌틸콩밥 비지찌개 삼치구이 애호박볶음 배추나물 깍두기	백미밥 소고기무국 너비아니계란전 콩나물조림 감자양파볶음 배추김치	기장밥 근대국 계란말이 브로콜리/초장 참나물무침 배추김치
15	16	17	18	19	20
백미밥 다시마뭇국 고등어김치찜 연근조림 적채상추겉절이 배추김치	흑미밥 들깨미역국 돈불고기 매콤야채전 오징어젓갈무생채 배추김치	백미밥 황개장 쭈꾸미불고기 어묵채볶음 미나리무침 배추김치	렌틸콩밥 팽이된장국 돈김치볶음 감자조림 쑥갓나물 배추김치	백미밥 모둠해물탕 마파두부 감자전 참나물무침 배추김치	기장밥 고추장감자찌개 오징어야채볶음 꽈리고추찜 시래기조림 배추김치
22	23	24	25	26	27
.백미밥 참치김치국 제육볶음 꽈리무조림 단배추나물 배추김치	흑미밥 낙지무국 두부닭가슴살조림 맛살야채볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 시금치국 코다리무조림 어묵야채볶음 도라지생채 배추김치	렌틸콩밥 김치비지찌개 돈불고기 김말이튀김 청포묵야채무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 훈제오리볶음 쌈다시마/초장 무생채 배추김치	기장밥 두부장국 하이라이스 감자떡완자 새싹샐러드 깍두기
29	30	※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)				
백미밥 황태국 오삼불고기 숙주미나리무침 단호박조림 배추김치	흑미밥 시래기된장국 돈까스/소스 팽이야채볶음 얼갈이나물 배추김치				