

1. 지난 활동 돌아보기



색종이활동(아이스크림)



가족지지프로그램(생신잔치)



뮤비&뷰티데이



브레인케어



사회적응프로그램(달란트)



여가,정서(죽욕)

무더운 날씨가 절정을 이루는 8월입니다.
 폭염으로 인해 어르신들은 탈수와 온열질환의 위험이 높아질 수 있는 시기입니다. 등원 전 충분한 수분을 섭취할 수 있도록 해주시고, 가볍고 시원한 복장으로 등원할 수 있도록 부탁드립니다. 또한 어르신의 컨디션이 평소와 다르거나 발열, 기침, 설사 등 감염 의심 증상이 있는 경우에는 센터로 미리 연락해 주시면 감사드리겠습니다. 센터에서도 충분한 수분섭취와 적정 실내온도 유지, 기초건강관리 등 더욱 더 세심하게 살펴보겠으며, 어르신들이 건강하고 안전하게 여름을 보낼 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
 8월에도 좋은사람들과 함께 휴식하시며, 행복하고 힐링 되는 소중한 시간 가지시길 바랍니다.

2. 공지사항

♣ 부산연제재활 주간보호센터 공휴일 정상운영 안내 ♣

저희 센터에서는 **8월 15일(토.광복절) / 8월 17일(월.대체공휴일)에도 정.상.운.영** 하오니 어르신들의 출석 일정에 착오 없으시길 바랍니다.

♣ 부산연제재활 주간보호센터 센터 내 귀중품 분실 우려 안내 ♣

어르신들께서 현금, 귀금속 등 귀중품을 소지하시고 등원하시는 경우가 있으나, 분실 위험이 높습니다. 가급적 소지하지 않고 등원하여 주시기 바라며, **귀중품 분실 시 센터에서는 책임지기 어려운 점 양해를 부탁드립니다.**

♣ 부산연제재활 주간보호센터 어르신 수분 섭취 안내 ♣

무더운 날씨에는 땀을 많이 흘려 탈수 위험이 높아질 수 있습니다. 특히 어르신은 갈증을 잘 느끼지 못해 수분 부족이 쉽게 발생할 수 있으므로 평소 충분한 수분 섭취가 매우 중요합니다.
 센터에서는 정기적으로 물과 음료를 제공하며 수분 섭취를 돕고 있습니다. 가정에서도 하루에 물을 조금씩 자주 드실 수 있도록 권장해 주시고 어르신의 건강과 안전을 위해 보호자님의 많은 관심과 협조를 부탁드립니다.

♣ 부산연제재활 주간보호센터 센터 내 냉방 가동 안내 ♣

센터 내에서는 쾌적한 환경조성을 위하여 냉방을 가동 중입니다. 어르신 개인의 온도를 맞춰드리기에는 어려움이 있어 간혹 춥다고 느끼시는 어르신들께서는 얇은 겉옷을 챙겨 보내주시면 감사드리겠습니다.

3. 우리함께 알아봅시다.

땀띠와 콜린성 두드러기 알아보기

여름철에는 땀으로 인한 피부질환이 남녀노소를 불문하고 흔하게 발생합니다. 대표적으로 가렵거나 따가운 증상을 동반하는 땀띠와 콜린성 두드러기가 있습니다. 두 개의 질환은 겉으로 보기에는 비슷해 보일 수 있지만, 원인과 증상에는 뚜렷한 차이가 있습니다. 환경과 생활 습관의 영향을 많이 받는 만큼, 땀띠와 콜린성 두드러기의 원인과 증상, 예방법을 미리 알아두면 여름철 피부 건강 관리에 도움이 될 것입니다.

♠ 땀띠란 무엇인가요? 원인과 잘 생기는 부위 ♠

땀띠는 목, 등, 가슴, 팔꿈치 안쪽, 허벅지 안쪽, 기저귀를 찬 부위 등 땀이 많이 나거나 통풍이 잘되지 않아 습한 부위에서 생긴다. 특히 아이들은 어른보다 땀띠에 더 취약하다. 어른에 비해 땀샘의 밀도가 높고 표면 적당 발한량이 2배 이상 많기 때문에 어린아이 일수록 신진대사가 활발한 반면, 땀을 배출하는 피부의 기능은 아직 미숙해 땀띠가 생기기 쉽다.

♠ 땀띠 예방법과 올바른 관리 방법 ♠

- 땀띠가 나기 쉬운 부위를 시원하고 건조한 상태로 유지하는 것이 최고의 예방 및 치료법이다.
- 날씨가 더울때는 실내에서 에어컨 선풍기를 적절히 이용해 체온이 올라가지 않도록 하는 것이 좋다.
- 과도한 자외선 노출도 악영향을 미치는 만큼 피부를 과하게 드러내기 보다 통기성이 좋은 얇은 옷을 입는 것이 효과적이다.

♠ 콜린성 두드러기, 땀띠와 어떻게 다를까요? ♠

콜린성 두드러기는 체온이 정상 범위 이상으로 올라갔을 때 몸에 두드러기나 감각 이상이 생기는 알레르기의 일종이다. 1~2mm 크기의 좁쌀 같은 붉은 점이 올라오거나, 넓은 범위가 빨갛게 부풀어 오르기도 한다. 이때 가려움과 따가움이 동반되는데, 가려움이 특징인 땀띠와 달리 따가운 증상이 보다 두드러진다. 증상이 가벼운 경우 살짝 따끔거리다 가라앉는 정도로 그치지만 심한 경우 온몸을 바늘로 찌르는 듯한 고통이 지속되기도 한다.

♠ 콜린성 두드러기 대처법, 체온 관리가 핵심입니다. ♠

콜린성 두드러기는 원인이 불분명하고 갑자기 나타났다가 사라지는 알레르기 증상으로 완치의 개념이 없다. 따라서 완치보다는 증상을 유발하거나 악화시키는 요인을 피하고 관리하는 것이 중요하다. 가장 큰 핵심은 체온이 급격히 상승하는 상황을 만들지 않는 것이다. 뜨거운 물로 목욕하거나 과도한 운동을 삼가하는 것이 좋다. 두드러기가 발생했다면 피부 온도를 낮추는데 집중해야하고, 가벼운 냉 찜질과 미지근한 물로 샤워하는 것이 도움이 된다. 차가운 물을 두, 세컵 마시는 것도 진정에 도움된다.



- 붙임**
1. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 08월 프로그램계획서
 2. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 08월 식단표(중식,석식)
 3. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 08월 차량운행표

*작성날짜 : 2026년 07월 27일 *작성자 : 여선

구분		월	화	수	목	금	토
1 주							1
	오 전						힐링통합미술 (나의 이야기)
	오 후						신중년 밴드공연
						-	
2 주		3	4	5	6	7	8
	오 전	뇌향상 두뇌자극 (나만의빙수)	물감팔레트 (면봉)	사회적응 프로그램 (폭염주의보)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 인지놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (여름 원두막)
	오 후	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	브레인케어 (김혜숙)	블랙스토리 (최명희)	아트테라피 (입추 붓글씨)	색종이 모자이크 (초록여름나무)	뮤비&뷰티 데이
		-	여가.정서 프로그램 (족욕,노래방)	-	-	-	-
3 주		10	11	12	13	14	15
	오 전	뇌향상 두뇌자극 (빗방울이야기)	물감팔레트 (스펀지)	사회적응 프로그램 (광복절)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 인지놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (화관을 쓴 나)
	오 후	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	브레인케어 (김혜숙)	블랙스토리 (최명희)	아트테라피 (바닷속꾸미기)	색종이 모자이크 (치킨)	뮤비&뷰티 데이
		-	여가.정서 프로그램 (노래방,퍼즐)	-	-	-	-
4 주		17	18	19	20	21	22
	오 전	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	물감팔레트 (빨대)	사회적응 프로그램 ()	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 인지놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (수국 포토존)
	오 후	뇌향상 두뇌자극 (여름과일주스)	브레인케어 (김혜숙)	블랙스토리 (최명희)	아트테라피 (팝업카드)	색종이 모자이크 (달팽이)	요리조리 프로그램 (비빔당면)
		-	여가.정서 프로그램 (족욕,노래방)	-	-	-	-
5 주		24	25	26	27	28	29
	오 전	뇌향상 두뇌자극 (초충도 액자)	물감팔레트 (휴지심)	수영복지관 재능기부공연	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 인지놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (곤충 전시관)
	오 후	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)	브레인케어 (김혜숙)	사회적응 프로그램 (일교차 조심)	아트테라피 (감꽃 만들기)	색종이 모자이크 (열기구)	미니운동회
		-	여가.정서 프로그램 (노래방,퍼즐)	블랙스토리 (최명희)	-	-	-
6 주		31	※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.				
	오 전	뇌향상 두뇌자극 (안녕 꿀벌!)					
	오 후	웰니스 두뇌톡톡 (김영선)					
		-					



*작성날짜 : 2026년 07월 24일 *영양사·작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
<p>원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 견명태(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)</p>					1
					브로콜리죽
					백미밥
					계란국
					돈육짜장볶음
					김말이튀김
					오이양파생채
					배추김치
					빵/두유
3	4	5	6	7	8
흑임자죽	새우죽	흰살생선죽	단호박죽	표고야채죽	계란죽
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
시락국	새우젓호박찌개	참치김치국	콩가루배춧국	순두부국	재첩국
돈육간장불고기	마파두부	닭살야채볶음	돈갈비조림	가자미무조림	유린기
새송이버섯볶음	미역줄기볶음	어묵양파볶음	도토리묵/양념장	호박양파볶음	맛살오이겨자무침
깻잎지	무청시래기조림	흑임자양배추무침	콩나물조림	부추야채무침	무나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
카스테라/쥬스	김치전	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	간장국수
10	11	12	13	14	15
들깨죽	콩죽	참치야채죽	게맛살죽	시금치죽	닭죽
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
복어국	조갯살미역국	가쓰오버국	콩나물국	닭곰탕	된장국
김치제육볶음	코다리무조림	닭찜	깻잎불고기	날치알계란찜	동그랑탕전
감자채볶음	가지양파볶음	양배추쌈/양념장	당근감자조림	돈채어묵볶음	표고두부강정
참깨오이무침	다시마채무침	적채양상추무침	도라지채무침	연근과일샐러드	토마토야채샐러드
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
카스테라/쥬스	주먹밥/등글레차	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	떡/식혜
17	18	19	20	21	22
참깨죽	소고기죽	새송이죽	브로콜리죽	흑임자죽	동태살죽
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
들깨묵국	미소장국	감자양파국	양지갈비탕	냉이된장국	바지락무국
돈육두루치기	미트스파게티	탕수육/소스	두부조림	돈메란장조림	부추훈제오리볶음
오이볶음	치킨까스/소스	순대야채볶음	파리잔멸치볶음	당근마늘쫄볶음	깻잎전
양파.고추장야찌	양배추샐러드	오이부추무침	실곤약야채무침	단무지채무침	홀그레인샐러드
배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치
카스테라/쥬스	오뎅탕	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	비빔당면
24	25	26	27	28	29
표고야채죽	단호박죽	들깨죽	계란죽	콩죽	새우살죽
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
김치콩나물국	대합미역국	근대국	육개장	유부장국	계란국
푹찐	돈육불고기	삼치무조림	닭감자조림	제육볶음	하이라이스
두부찜/양념장	마늘쫄잡채	야채춘권	무나물	시래기조림	코다리강정
꼬시래기무침	찐당근호박무침	참깨우영채무침	병아리콩샐러드	오이양파생채	툇무생채
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
카스테라/쥬스	프렌치 토스트/두유	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	빵/두유
31	<p>※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.</p>				
소고기미역죽					
기장밥					
황태콩나물국					
파채불고기					
어항가지					
김치도토리묵무침					
배추김치					
카스테라/쥬스					

*작성날짜 : 2026년 07월 24일 *영양사·작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
<p>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)</p>					1
					백미밥 오징어무국 낙지불고기 두부스틱 콩나물조림 배추김치
3	4	5	6	7	8
렌틸콩밥 콩나물국 돈스테이크 버섯야채볶음 실곤약무침 배추김치	백미밥 동태살김치국 닭조림 당근감자볶음 무나물 배추김치	흑미밥 유부장국 돈김치볶음 얼갈이나물 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 조갯살무국 삼치조림 잔멸치볶음 툇무생채 배추김치	기장밥 소고기무국 돈불고기 감자조림 양배추무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 두부구이/양념장 감자채야채볶음 열무나물무침 배추김치
10	11	12	13	14	15
렌틸콩밥 다시마무국 가자미조림 우영채조림 적채겉절이 배추김치	백미밥 들깨버섯국 제육볶음 온두부/양념장 호박양파볶음 배추김치	흑미밥 비지찌개 닭찜 마늘쫄무침 무나물 배추김치	백미밥 표고감자국 마파두부 어묵채볶음 단배추나물 배추김치	기장밥 소고기국 코다리강정 건새우무조림 다시마쌈/양념장 배추김치	백미밥 고추장호박찌개 콩나물불고기 단무지무침 시래기조림 배추김치
17	18	19	20	21	22
렌틸콩밥 김치콩나물국 제육볶음 당근호박볶음 무,고추지 배추김치	백미밥 배춧국 갈은고기두부조림 표고양파볶음 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 팽이무국 닭찜 브로콜리야채볶음 미역무침 배추김치	백미밥 시락국 삼치조림 미역줄기볶음 콩나물조림 배추김치	기장밥 곰국 닭감자찜 팽이야채볶음 무나물 배추김치	백미밥 두부김치국 돈채야채볶음 단호박조림 숙갓무침 배추김치
24	25	26	27	28	29
렌틸콩밥 황태무국 계란장조림 햄감자조림 양배추겉절이 배추김치	백미밥 사골시래기국 갈은고기두부조림 깻잎맛살전 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 계란국 가자미조림 양상추샐러드/소스 마파호박나물 배추김치	백미밥 미역장국 참치야채볶음 연두부찜/양념장 콩나물조림 배추김치	기장밥 감자양파국 돈김치볶음 감자조림 오복지무침 배추김치	백미밥 순두부국 코다리조림 마늘쫄볶음 건파래무침 배추김치
31	※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.				
렌틸콩밥 소고기무국 낙지야채볶음 양배추찜 /쌈장 오이양파생채 배추김치					