



2026년 06월 가정통신문

안녕하세요

청아람 노인 복지 센터입니다

계절의 여왕이라는 5월을 지나, 어느 듯 한 해의 절반을 향해 가는 6월입니다.

날씨가 점점 더워지면서 어르신들의 기력 관리에 더욱 신경 쓰게 되는 요즘입니다

저희 센터에서는 계절 변화에 맞춰 어르신들의 실내 적정 온도를 유지 하고

입맛을 돋우는 영양 식단과 다양한 신체·인지 프로그램을 통해

건강한 여름맞이를 준비하고 있습니다

◆ 6 월 주요 행사

▶ 6월 1일(수):매월 안전점검 시작

(공기청정기, 소화기점검, 미세먼지점검,시설감염예방,화재예방
환기관리, 소독 점검)

▶ 6월 10일-결핵검사(x-ray촬영)

▶ 6월 11일:2/4분기 운영위원회(예정)

▶ 6월 15일: 상반기보호자회의, 이·미용 봉사

▶ 6월 17일:예술 공연(온 사랑 공연단)

▶ 6월 18일(목):안전 교육"심폐 소생술 훈련"

▶ 6월 19일(금):신서 성당 봉성체

▶ 6월 24일(수):으뜸 어르신 투표, 4/4분기 모범 직원 수상

▶ 목욕 서비스: 매주 화요일 (4회)

◆ 외부 맞춤 프로그램 일정

▶ 힘 나는 체육관:월 4회, 매주 월요일

▶ 오르프 리듬 인지 :월 4회, 매주 화요일

▶ 손끝 미술 놀이 :월 4회, 매주 목요일

▶ 청춘 마실 체조 :월 4회, 매주 금요일

▶ 고고 장구-6월 13일,6월 27일

▶ 종이 접기 -6월 10일



◆기타 안내 사항

문의 사항이나 건의 사항이 있으시면 언제든지 편하게 연락 주세요

☎053-961-3800

기관 밴드와 블로그를 통해 어르신들의 활동 모습과 센터 소식을 볼 수 있습니다
많은 관심과 댓글 좋아요 부탁드립니다

*블로그 : <https://blog.naver.com/blue6851>

*밴드: <https://www.band.us/band/77062877/post>

*인스타그램 https://www.instagram.com/cjddkfka_daycare

※ 공지사항※

-본인 부담금 입금 안내
매달 15일 까지 어르신 성함으로
국민 은행 896701-00-094560

-본인 부담금외 의료비 등
대구 은행 50812-811161-5

-밴드와 블로그 활동 시 닉네임 설정방법
예시: 심청이(심학규어르신딸)

-도로 사정에 의해 등,하원 시간이 소폭 변동이 될 수 있음





어버이날을 맞아 센터내에서 작은행사가 진행되었습니다. 빨간 카네이션을 모든 어르신들의 가슴에 달아 드리고 고마운 마음을 담아 모든 어르신들에게 상장을 수여 하였습니다



5월 생신잔치도 열렸습니다
생신을 맞으신 네분의 어르신들 얼굴에
꽃보다 아름다운 미소가 가득한 날이었습니
다



정우회 라는 봉사단에서 어르신들의 의치세척을 무료서비스로 제공 해주셨습니다 그리고 평소에 의치 세척과 보관에 대한 설명도 친절히 해주셨습니다



어르신들의 안전한 생활을 위해 안심지구대에
지문등록을 하고 왔습니다



식단표

2026년 06월

청아람노인복지센터

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 소고기야채죽 (623kcal)	잡곡밥 미역국 숯불맛닭조림 꼬시래기무침 청경채겉절이 김치 소라야채죽 (617kcal)	잡곡밥 들깨토란국 참치비빔밥+고추장소스 치커리아채무침 무생채 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 도토리묵무침 멸치땅콩볶음 김치 흑임자죽 (664kcal)	잡곡밥 우동장국 비벼먹는장조림 브로콜리초무침 얼갈이나물 김치 새우야채죽 (638kcal)	잡곡밥 사골미역국 오징어야채볶음 콩자반 부추겉절이 김치 버섯야채죽 (640kcal)	
저녁 식단		기장밥 비지찌개 베이컨그린빈볶음 수제장아찌 실곤약야채무침 김치 새우야채죽 (685kcal)	기장밥 건새우무국 계란후라이조림 굴소스양배추볶음 열무나물 김치 버섯야채죽 (627kcal)	기장밥 감자호박국 콩나물불고기 새송이조림 유채나물 김치 호박죽 (655kcal)	기장밥 계란국 마파두부 비름나물 짜사이무침 김치 소고기야채죽 (671kcal)	기장밥 청국장 궁중떡볶이 파리감자조림 오이무침 김치 소라야채죽 (688kcal)	기장밥 고추장찌개 돈육가지볶음 아삭이무침 돌나물무침 김치 닭야채죽 (659kcal)	
오후 간식		미니머핀/요구르 트	후렌치파이/두유	카스타드/요구르 트	쌀과자/주스	딸기쿠키/두유	미니땅콩샌드/요 구르트	
구분		일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단		잡곡밥 소고기무국 야채카레 얼갈이겉절이 마늘쫄무침 김치 소고기야채죽 (668kcal)	잡곡밥 미소장국 제육볶음 고구마조림 홀그레인오이무침 김치 소라야채죽 (672kcal)	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 참나물겉절이 청포묵김무침 김치 새우야채죽 (701kcal)	잡곡밥 얼갈이해장국 계란찜 오징어젓무침 숙갓나물 김치 깨죽 (631kcal)	잡곡밥 콩나물냉국 닭살곤약조림 죽순채야채볶음 무말랭이무침 김치 소라야채죽 (638kcal)	잡곡밥 된장국 고등어김치조림 비름나물 단호박범벅 김치 버섯야채죽 (661kcal)	
저녁 식단		기장밥 된장국 메추리알곤약조림 목이버섯냉채 시래기지짐 김치 새우야채죽 (624kcal)	기장밥 김치콩나물국 강된장 소떡소떡조림 파채무무침 김치 버섯야채죽 (708kcal)	기장밥 콩가루배추국 파인애플떡갈비조림 매콤감자조림 청경채겉절이 김치 호박죽 (691kcal)	기장밥 버섯들깨국 오징어돈육볶음 우영채조림 해초샐러드 김치 소고기야채죽 (659kcal)	기장밥 미역국 시래기불고기 열무겉절이 오이볶음 김치 새우야채죽 (645kcal)	기장밥 어묵국 돈가스조림 통마늘그린빈볶음 치커리무침 김치 닭야채죽 (698kcal)	
오후 간식		미니롤케익/요구르트	미니웨이퍼/두유	과일푸딩	보리과자/주스	밤만쥬/두유	찰보리빵/요구르트	

구분	일(06.14)	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 닭아채죽 (616kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육감자찜 건새우그린빈볶음 무생채 김치 깨죽 (633kcal)	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치 소라아채죽 (728kcal)	잡곡밥 파개장 삼치구이 유부냉채 돌나물무침 김치 흑임자죽 (653kcal)	잡곡밥 미역국 부대볶음 호박가지찜 유채나물 김치 새우아채죽 (631kcal)	잡곡밥 된장국 불맛불고기 병아리콩조림 얼갈이겉절이 김치 버섯아채죽 (651kcal)
저녁 식단		기장밥 콩나물국 참치아채볶음 치커리무침 파리곤약조림 김치 새우아채죽 (640kcal)	기장밥 미소장국 닭강정 양배추샐러드 청경채겉절이 김치 버섯아채죽 (712kcal)	기장밥 다시마채무국 육우떡볶이 근대나물 부추무침 김치 호박죽 (702kcal)	기장밥 된장국 제육볶음 어묵조림 꼬시래기무침 김치 소고기아채죽 (684kcal)	기장밥 닭곰탕 오징어초무침 연근조림 동부묵아채무침 김치 소라아채죽 (664kcal)	기장밥 황태무국 안동찜닭 청경채나물 미역줄기볶음 김치 닭아채죽 (687kcal)
오후 간식		웨하스/요구르트	누네띠네/두유	사브레/요구르트	아채크래커/주스	과일푸딩	오꼬시/두유
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단		잡곡밥 된장국 돈불고기 새송이연근조림 양념햇잎지 김치 소고기아채죽 (642kcal)	잡곡밥 미역국 고사리닭볶음탕 콩자반 실곤약아채무침 김치 소라아채죽 (664kcal)	잡곡밥 유부장국 짜장소스 해파리냉채 단무지무침 김치 깨죽 (735kcal)	잡곡밥 오이냉국 김치제육볶음 알감자조림 마늘종볶음 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 어묵국 비벼먹는장조림 도토리묵아채무침 청경채겉절이 김치 새우아채죽 (694kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백달걀비 두반장가지볶음 부추겉절이 김치 버섯아채죽 (648kcal)
저녁 식단		기장밥 북어무국 마파두부 어묵볶음 열무겉절이 김치 새우아채죽 (682kcal)	기장밥 부대찌개 계란조림 양배추통들깨무 침 얼갈이나물 김치 버섯아채죽 (721kcal)	기장밥 된장국 소고기아채볶음 숙주장아찌 치커리무침 김치 호박죽 (695kcal)	기장밥 청국장 돈채피망볶음 비름나물 삼색겨자채 김치 소고기아채죽 (640kcal)	기장밥 안매운감자탕 비엔나아채볶음 썩갓나물 병아리콩조림 김치 소라아채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 미트볼조림 양배추당근라페 시래기지짐 김치 닭아채죽 (725kcal)
오후 간식		쿠크다스케이크/ 요구르트	크리스피롤/두유	펄리수/요구르트	크라운산도/두유	와플/요구르트	쿠키/주스

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단		잡곡밥 배추샤브국 돈민찌파리조림 무생채 도시락김 김치 소고기야채죽 (661kcal)	잡곡밥 도토리묵냉국 김치닭볶음탕 양배추통들깨무침 유채나물 김치 소라야채죽 (675kcal)				
저녁 식단		기장밥 된장국 소고기버섯소스 해초무침 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (704kcal)	기장밥 미역국 동태조림 탕평채 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (691kcal)				
오후 간식		뽕또/요구르트	쌀과자/두유				

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

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	2 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	3 9회지방선거 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 만들기(달력-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 청아람의원선거(사회적응) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	4 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 종이컵뜨개질(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	5 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 회상(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	6 현충일 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 바람쇼(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
7 인지(전체) 인지기능 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체기능 13:30~14:30(60분)	8 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(컵속으로-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	9 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	10 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 카페 나들이(사회적응) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	11 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 두경핑풍(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	12 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 통합미술(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	13 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 지구한바퀴(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
14	15 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(컵탑챌린지-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	16 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	17 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시각(색깔 짝꿍-인지) 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 예술공연(여가) 13:30~14:30(60분)(자) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	18 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 탁탁탁!!(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	19 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 모자이크(-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	20 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 사회(전체) 나의 감정이야기 (사회적응) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)

<p>21 인지(전체) 인지기능 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체기능 13:30~14:30(60분)</p>	<p>22 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(탁구공 옮기기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)</p>	<p>23 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)</p>	<p>24 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시각(고리 쏙쏙 게임-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 으뜸어르신투표(사회적응) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)</p>	<p>25 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 네모칸 점령 대작전(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)</p>	<p>26 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 협동화(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)</p>	<p>27 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 수건탑 쌓기 챔피언(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)</p>
<p>28 인지(전체) 인지기능 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체기능 13:30~14:30(60분)</p>	<p>29 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(페트병 옮기기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 빙글빙글 손놀이(신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)</p>	<p>30 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 시각(색깔쏙쏙젓가락게임-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)</p>				