

2026년 07월 가정통신문

본격적인 여름이 시작되면서 몸과 마음이 지치기 쉬운 시기입니다
곧 다가올 장마와 폭염이 번갈아 찾아오는 시기이니 건강에 유의 하시고
무더위를 슬기롭게 이겨 내시길 바랍니다.

▶ 한국문화예술진흥원 산하 "예술누림 사업" 공모에 당선되었습니다
"극단 달과 함께 걷다" 팀과 함께 <모두가 꽃이야> 라는 주제로 연극활동 프로젝트를 진행
합니다
모두가 꽃 같은 인생의 주연 배우가 되시기를 희망합니다.

▶ 7월 15일 삼계탕 드시러 오세요~
초복을 맞이하여 어르신들과 청아람삼계탕집을 오픈 합니다
보호자님도 함께 오셔서 무더위를 함께 이겨 내시기 바랍니다

<7월 주요 행사>

- ▶ 7월 1일(수) : 매월 안전점검 시작
(공기청정기, 소화기점검, 미세먼지점검, 시설감염예방, 화재예방
환기관리, 소독 점검)
- ▶ 7월 13일(월) : 이·미용 봉사
- ▶ 7월 15일(수) : 생신잔치, 복날행사
- ▶ 7월 17일(금) : 신서 성당 봉성체
- ▶ 7월 29일(수) : 으뜸 어르신 투표,
- ▶ 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 : 토요일 격주

- ▶ 종이 접기 , 하모니카 연주 공연
- ▶ “모두가 꽃이야” : 매주 금요일 : 극 놀이

◆기타 안내 사항

- ▶ 기관 밴드와 블로그를 통해 어르신들의 활동 모습과 센터 소식을 볼 수 있습니다
많은 관심과 댓글 좋아요 부탁 드립니다

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

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

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

- ▶ 본인 부담금 입금 안내

매달 15일 까지 반드시 <어르신 성함>으로
국민 은행 896701-00-094560(청아람노인복지센터)

- ▶ 의료비 입금 안내

대구 은행 508-12-811161-5(손승희)

- ▶ 밴드와 블로그 활동 시 닉네임 설정방법

예시: 심청이(심학규 어르신딸)

- ▶ 도로 사정에 의해 등,하원 시간이 소폭 변동이 될 수 있음



조리실 위생검사 및 종사자 교육!!
 깐깐한 조리실 위생검사를 잘 마쳤습니다



쉬워 보이지만 쉽지 않은 공 옮기기입니다.
 손의 협응력, 순발력, 집중력이 필요합니다



대구 안전생활실천시민연합 주체 <심폐소생
 술> 훈련을 하였습니다



대한민국!! 대한민국!!
 중남미 월드컵 응원전 다같이 응원을 합니다.

식단표

2026년 07월

주식회사 올바른

영양사: 한주미
청아람노인복지센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심식단				잡곡밥 된장국 야채카레 소세지야채볶음 락교무침 김치 새우야채죽	잡곡밥 다시마채무국 돈불고기 실곤약야채무침 두반장가지볶음 김치 깨죽	잡곡밥 고추장찌개 너비아니새송이조림 꼬시래기무침 열무겉절이 김치 소라야채죽	잡곡밥 된장국 춘천닭갈비 어묵볶음 오이무침 김치 버섯야채죽
저녁식단				기장밥 사골국 훈제오리야채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 김치 호박죽	기장밥 순두부호박국 부대볶음 건새우무조림 청경채겉절이 김치 소고기야채죽	기장밥 미역국 오징어야채볶음 연근조림 치커리무침 김치 새우야채죽	기장밥 우동장국 메추리알곤약조림 돌나물무침 근대나물 김치 닭야채죽
오후간식				버터링/요구르트	과일푸딩	후렌치파이/두유	밤만쥬/주스
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심식단		잡곡밥 된장국 김치제육볶음 툇무침 청경채겉절이 김치 소고기야채죽	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치 소라야채죽	잡곡밥 미역국 소불고기 동부묵김가루무침 파채무침 김치 새우야채죽	잡곡밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살파리조림 김치 깨죽	잡곡밥 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘쫀고추장무침 김치 소라야채죽	잡곡밥 우거지해장국 소세지케찹볶음 콩자반 치커리무침 김치 버섯야채죽
저녁식단		기장밥 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 김치 새우야채죽	기장밥 어묵국 불고기폭찜 고구마조림 홀그레인오이무침 김치 버섯야채죽	기장밥 시래기국 동그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 김치 호박죽	기장밥 오징어무국 돈육강정 코울슬로 얼갈이겉절이 김치 소고기야채죽	기장밥 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 죽순야채볶음 김치 새우야채죽	기장밥 감자양파국 돈육야채볶음 호박조림 우무묵무침 김치 닭야채죽
오후간식		찰떡쿠키/요구르트	밀크웨이퍼/두유	마들렌/요구르트	보리과자/주스	미니사과쿠키/두유	미니롤케이크/요구르트

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심식단		잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치 닭야채죽 (668kcal)	잡곡밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (682kcal)	잡곡밥 빼없는감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 김치 소라야채죽 (743kcal)	잡곡밥 묵사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (652kcal)	잡곡밥 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 김치 새우야채죽 (671kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치 버섯야채죽 (653kcal)
저녁식단		기장밥 미역국 닭살감자조림 동부묵무침 양배추홀그레인무침 김치 새우야채죽 (670kcal)	기장밥 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 김치 버섯야채죽 (713kcal)	기장밥 사골국 콩치캔김치조림 우엉채볶음 근대나물 김치 호박죽 (674kcal)	기장밥 다시마채무국 돈불고기 마늘쫄면치볶음 수제양파장아찌 김치 소고기야채죽 (669kcal)	기장밥 황태계란국 베이컨야채볶음 양념깻잎지 오이무침 김치 소라야채죽 (665kcal)	기장밥 미소장국 돈가스조림 꼬시래기무침 치커리무침 김치 닭야채죽 (705kcal)
오후간식		버터링/요구르트	쿠키/두유	에이스/요구르트	야채크래커/주스	웨하스/요구르트	미니팬케익/두유
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심식단		잡곡밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치 소고기야채죽 (655kcal)	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치 소라야채죽 (740kcal)	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치 깨죽 (645kcal)	잡곡밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치 흑임자죽 (682kcal)	잡곡밥 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치 새우야채죽 (774kcal)	잡곡밥 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치 버섯야채죽 (663kcal)
저녁식단		기장밥 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (728kcal)	기장밥 바지락미역국 숯불맛닭조림 피망야채볶음 마늘쫄면 김치 버섯야채죽 (683kcal)	기장밥 아욱국 고추장불고기 우무묵무침 그린빈건새우볶음 김치 호박죽 (681kcal)	기장밥 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 김치 소고기야채죽 (693kcal)	기장밥 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 김치 소라야채죽 (707kcal)	기장밥 토란국 돈육숙주볶음 파리조림 오이지무침 김치 닭야채죽 (651kcal)
오후간식		미니카스테라/요구르트	포테이토초코/주스	카스타드/요구르트	엄마손파이/두유	과일푸딩	랑그드샤/두유

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심식단		잡곡밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치 소고기야채죽 (675kcal)	보리밥 콩나물국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 무생채 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치 깨죽 (683kcal)	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 꼬시래기무침 치커리무침 김치 흑임자죽 (657kcal)	잡곡밥 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (687kcal)	
저녁식단		기장밥 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 김치 새우야채죽 (692kcal)	기장밥 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (648kcal)	기장밥 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘쫄무침 김치 호박죽 (688kcal)	기장밥 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기초무침 도토리묵무침 김치 소고기야채죽 (706kcal)	기장밥 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 김치 소라야채죽 (653kcal)	
오후간식		유자치즈과자/요구르트	롤리폴리/두유	휘낭시에/요구르트	크리스피롤/주스	쿠키/두유	

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

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 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) 종이 접기(수국-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 덕담 열마디(사회적응) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	2 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) 계란판에 색 게임(신체) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	3 인지(전체) 예술누림(모두다 꽃이아-인지) 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 11:00~11:30(30분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 11:30~12:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	4 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 등돌린 점수왕(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
5 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 색칠하기(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 비석치기(신체) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	6 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) 11:30~12:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	7 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(웃놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 11:30~12:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	8 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 뉴스로 이야기 나누기(사회적응) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	9 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-신체) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	10 인지(전체) 예술누림(모두다 꽃이아-인지) 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 11:00~11:30(30분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 11:30~12:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	11 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 투호던지기(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 11:30~12:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
12	13 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(컵탐철펠리지-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 11:30~12:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	14 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(웃놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 11:30~12:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	15 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북(숫자대로칠하기-인지) 10:30~11:30(60분) 가족(전체) 생신 잔치/초복행사(가족지지) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	16 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) 빙글빙글 손놀이(신체) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	17 제한절 . 인지(전체) 예술누림(모두다 꽃이아-인지) 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 11:00~11:30(30분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 11:30~12:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	18 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 사회(전체) 소중한 추억이야기(사회적응) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 11:30~12:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)

19 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색칠하기(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 오자미 던지기(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	20 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) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	21 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(웃놀이-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)	22 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 워크북(숨은그림찾기-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 도전!전국노래자랑(사회적응) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	23 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) 볼링게임(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	24 인지(전체) 예술누림(모두다 꽃이야-인지) 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 11:00~11:30(30분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	25 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 신체(전체) 컵 당기기 게임(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
26	27 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) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	28 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(웃놀이-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)	29 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 회상(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 으뜸어르신투표(사회적응) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	30 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시각(색깔속속젓가락게임-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 구겨구겨 숨(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	31 인지(전체) 예술누림(모두다 꽃이야-인지) 10:00~11:00(60분) 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 11:00~11:30(30분) 신체(전체) 두꺼꿍꿍(신체) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	