

2026년 08월 가정통신문

8월, 무더위의 중심에 서 있습니다.

뜨거운 햇빛과 함께 여름의 뜨거운 에너지도 가득 느껴집니다.

무더위 속에서도 건강하시길 바라며, 행복 가득한 한 달 되시길 바랍니다

▶ “극단 달과 함께 걷다” 공연팀과 함께 <모두가 꽃이야> 라는 주제로 연극활동 프로젝트를 진행하고 있습니다.

표정연습, 발걸음 연습, 목소리 연습등 모든 것이 낯설지만 낯선만큼 설렘도 가득합니다
오늘도 설렘 가득 안고 배우가 되어 봅니다.

▶ <폭염 시 행동요령>

- 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.(건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)

- 무더위에는 카페인이 들어간 음료나 주류는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.

- 여름철 오후 2시에서 오후 5시 사이는 가장 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.

- 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.
(행정안전부 재난대비 국민행동요령)

<8월 주요 행사>

▶ 8월 1일(토) : 매월 안전점검 시작

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

▶ 8월 06일(목) : 동구급식지원관리센터 - 조리실 위생점검 및 수분교육

▶ 8월 10일(월) : 이미용 서비스

▶ 8월 12일(수) : 지문등록

▶ 8월 19일(수) : 생신잔치 및 온사랑 공연단

▶ 8월 21일(금) : 신서 성당 봉성체

- ▶ 8월 26일(수) : 으뜸 어르신 투표,
- ▶ 목욕 서비스: 매주 화요일

◆ 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



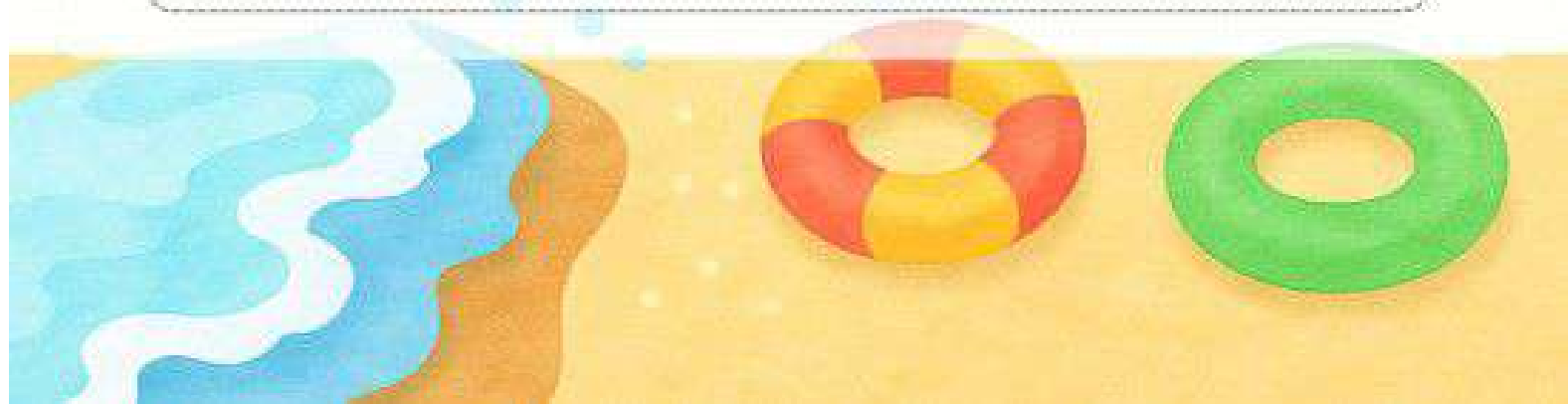
<모두가 꽃이야>

꽃길위에서, 눈길위에서, 진흙위에서 상상을
통해 걷는 연습을 합니다



<복날 삼계탕>

인삼, 전복, 은행, 밤, 대추와 함께 여름 더위를
물리쳐줄 삼계탕을 먹었습니다.
올 여름도 청아람에서 든든한 여름나기를 합
니다.





<코끼리코-신체활동>

코끼리 코를 이용하여 공잡기 놀이를 합니다.
집중과 협동을 통한 신체활동입니다.



<7월 생신잔치>

박말명 어르신 생신축하드립니다.
건강하게 행복한 삶이 되시길 바랍니다



식단표

2026년 08월

청아람노인복지센터

구분							토(08.01)
점심 식단							잡곡밥 바지락미역국 돈육파리조림 어묵볶음 양배추훈그레인 무침 김치 버섯야채죽 (690kcal)
저녁 식단							기장밥 배추사브국 참치야채볶음 툇무침 호박조림 김치 달야채죽 (627kcal)
오후 간식							후렌치파이/주스
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단		잡곡밥 유부장국 오징어무조림 오이양파무침 마늘콩무침 김치 소고기야채죽 (635kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 새송이조림 파채무침 김치 소라야채죽 (687kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 미역줄기초무침 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (706kcal)	잡곡밥 묵사발 제육볶음 가지볶음 아삭이쌈장무침 김치 깨죽 (672kcal)	잡곡밥 계란국 짜장소스 맛살냉채 단무지무침 김치 소라야채죽 (740kcal)	잡곡밥 된장국 다시마찜닭 어묵콩나물찜 미역초무침 김치 버섯야채죽 (684kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 마파두부 시래기멸치조림 묵이버섯냉채 김치 새우야채죽 (648kcal)	기장밥 감자양파국 미트볼조림 그린빈볶음 수제피클 김치 버섯야채죽 (651kcal)	기장밥 된장국 소고기버섯소스 무짬지들기름무 침 콩나물겨자무침 김치 호박죽 (694kcal)	기장밥 어묵국 강된장 해초무침 부추겉절이 김치 소고기야채죽 (683kcal)	기장밥 우거지해장국 돈육야채볶음 고구마조림 오이생채 김치 새우야채죽 (645kcal)	기장밥 오징어무국 동그랑땡조림 양배추샐러드 락교무침 김치 달야채죽 (672kcal)
오후 간식		보또/요구르트	밤만쥬/주스	후레쉬베리/요구 르트	쌀과자/두유	과일푸딩	누네띠네/주스

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단		잡곡밥 사골국 돈불고기 마늘쫄볶음 양념깻잎지 김치 닭아채죽 (673kcal)	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 멸치볶음 부추겉절이 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 바지락미역국 소고기가지볶음 브로콜리초무침 아삭이쌈장무침 김치 소라아채죽 (721kcal)	잡곡밥 고추장찌개 시금치계란찜 다시마채초무침 열무겉절이 김치 흑임자죽 (680kcal)	잡곡밥 달콤탕 오징어아채볶음 도토리묵무침 도시락김 김치 새우아채죽 (716kcal)	잡곡밥 배추샤브국 시래기불고기 건새우볶음 병아리콩샐러드 김치 버섯아채죽 (695kcal)
저녁 식단		기장밥 순두부호박국 부대볶음 얼갈이겉절이 수제장아찌 김치 새우아채죽 (647kcal)	기장밥 북어무국 돈채아채볶음 해파리냉채 청포묵김무침 김치 버섯아채죽 (694kcal)	기장밥 콩가루배추국 삼치조림 새송이아채조림 무생채 김치 호박죽 (649kcal)	기장밥 된장국 떡갈비조림 죽순채아채볶음 홀그레인오이무 침 김치 소고기아채죽 (664kcal)	기장밥 콩나물국 김치제육볶음 알감자조림 목이버섯냉채 김치 소라아채죽 (672kcal)	기장밥 미역국 차돌떡볶이 고구마순무침 실곤약아채무침 김치 닭아채죽 (677kcal)
오후 간식		웨하스/요구르트	미니사과쿠키/두 유	미니롤케익/요구 르트	크라운산도/두유	보리과자/주스	쿠키/두유
구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단		잡곡밥 청국장 소고기아채볶음 두반장가지볶음 해초무침 김치 소고기아채죽 (711kcal)	잡곡밥 미역국 짬뽕불고기 그린빈아채볶음 짜사이무침 김치 소라아채죽 (697kcal)	잡곡밥 어묵국 계란후라이+약고 추장 콩나물무침 무생채 김치 깨죽 (722kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 우영채조림 실곤약아채무침 김치 흑임자죽 (688kcal)	잡곡밥 미역냉국 달걀비 고구마순조림 동부묵무침 김치 새우아채죽 (674kcal)	잡곡밥 시래기국 두부두루치기 오이지무침 마늘쫄건새우볶 음 김치 버섯아채죽 (655kcal)
저녁 식단		기장밥 북어사골국 훈제오리배추볶 음 매콤감자조림 쌈무 김치 새우아채죽 (708kcal)	기장밥 된장국 비엔나푹찐 양배추샐러드 시래기조림 김치 버섯아채죽 (654kcal)	기장밥 순두부백탕 돈채파리조림 브로콜리초무침 우무묵무침 김치 호박죽 (670kcal)	기장밥 부대찌개 고등어조림 모듬콩자반 유부냉채 김치 소고기아채죽 (664kcal)	기장밥 미소장국 청경채돈육볶음 호박조림 부추양파무침 김치 소라아채죽 (658kcal)	기장밥 비지찌개 우민찌감자조림 숙주장아찌 양배추김무침 김치 닭아채죽 (649kcal)
오후 간식		마들렌/요구르트	크리스피롤/주스	과일푸딩	쿠키다스케이크/ 요구르트	와플/요구르트	미니꿀호떡/두유

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단		잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 고시래기무침 무말랭이무침 김치 소고기야채죽 (673kcal)	잡곡밥 청국장 야채계란찜 부추양파무침 홀그레인오이무 침 김치 소라야채죽 (658kcal)	잡곡밥 미소장국 야채카레 멕시코샐러드 오복지무침 김치 깨죽 (732kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 콩나물냉채 도시락김 김치 흑임자죽 (672kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 병아리콩조림 파채무무침 김치 새우야채죽 (675kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비파인애플 조림 열무지짐 코울슬로 김치 버섯야채죽 (678kcal)
저녁 식단		기장밥 미역국 김치베이컨볶음 표고조림 삼색겨자채 김치 새우야채죽 (644kcal)	기장밥 고추장찌개 육우떡볶이 어묵볶음 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (699kcal)	기장밥 사골국 너비아니새송이 조림 멸치볶음 미역초무침 김치 호박죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육가지볶음 감자조림 부추적채무침 김치 소고기야채죽 (653kcal)	기장밥 우거지해장국 닭살곤약조림 마늘쫀볶음 도토리묵무침 김치 소라야채죽 (653kcal)	기장밥 호박팽이국 콩나물불고기 해초샐러드 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (690kcal)
오후 간식		에이스/요구르트	쌀과자/두유	카스타드/요구르 트	오꼬시/두유	쿠키/두유	야채크래커/주스
구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단		잡곡밥 김치국 돈채양배추볶음 고구마조림 얼갈이겉절이 김치 소고기야채죽 (673kcal)					
저녁 식단		기장밥 북어무국 차돌감자짜글이 알새우야채볶음 우무묵무침 김치 새우야채죽 (648kcal)					
오후 간식		미니도넛/요구르 트					

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

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 간략형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 계란판에 색 게임(신체) 13:30~14:30 음악(그시절 그 노래-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)
2 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 색칠하기(만화-인지) 13:30~14:30 오자미 던지기(신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	3 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 만들기(달력-인지) 13:20~14:20 힌나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	4 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(웃놀이-인지) 13:20~14:20 오르프리듬인지(맞춤-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	5 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 종이 접기(인지) 13:30~14:30 코끼리교제임(신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	6 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 손끝미술놀이(맞춤-인지) 13:30~14:30 두구급식 수분교육(사회적응) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	7 09:30~11:30 예술누림(모두다 꽃이아-인지) 13:30~14:30 청춘마실체조(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	8 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 색판뒤집기(신체) 13:20~14:20 인지업 고고장구(맞춤-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)
9 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 집중(컵탑블런지-인지) 13:20~14:20 힌나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	10 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 집중(컵탑블런지-인지) 13:20~14:20 힌나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	11 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(웃놀이-인지) 13:20~14:20 오르프리듬인지(맞춤-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	12 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 회상(인지) 13:30~14:30 어르신 지문등록(사회적응) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	13 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 손끝미술놀이(맞춤-인지) 13:30~14:30 구겨구겨 숨(신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	14 09:30~11:30 예술누림(모두다 꽃이아-인지) 13:30~14:30 청춘마실체조(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	15 광복절 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 시각(고리 쏙쏙 게임-인지) 13:30~14:30 음악(그시절 그 노래-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)
16 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 색칠하기(만다라-인지) 13:30~14:30 종이컵쌓기(신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	17 대체공휴일(8.15) 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 집중(탁구공 옮기기-인지) 13:20~14:20 힌나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	18 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(웃놀이-인지) 13:20~14:20 오르프리듬인지(맞춤-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	19 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 모자이크(-인지) 13:30~14:30 생신 잔치(가족지지) 14:40~15:40 예술공연(여가)	20 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 손끝미술놀이(맞춤-인지) 13:30~14:30 빙글빙글 손놀이(신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	21 09:30~11:30 예술누림(모두다 꽃이아-인지) 13:30~14:30 청춘마실체조(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	22 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 뉴스로 이야기 나누기(사회적응) 13:30~14:30 인지업 고고장구(맞춤-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

23	24 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 집중(페트병 옮기기-인지) 13:20~14:20 힘나는 체육관(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	25 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 놀이(꽃놀이-인지) 13:20~14:20 오르프리듬인지(맞춤-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	26 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 워크북(퍼즐-인지) 13:30~14:30 청아람 고민상담소(사회적응) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	27 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 손끝미술놀이(맞춤-인지) 13:30~14:30 발줄다리기(신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	28 10:00~10:30 예술누림(모두다 꽃이아-인지) 13:30~14:30 청춘마실체조(맞춤-신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)	29 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 등돌린 점수왕(신체) 13:30~14:30 음악(그시절 그 노래-인지) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)
30	31 10:00~10:30 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:30~11:30 집중(다트-인지) 13:30~14:30 탁탁탁!!(신체) 14:50~15:30 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련, 일상생활동작훈련)					