2026년 08월 가정통신문

무더위가 절정에 이르는 8월입니다.
연일 이어지는 폭염 속에서도 가정마다 건강과 웃음이 함께하시길 바랍니다.
여름철 식중독 예방과 개인위생 관리, 감염병 예방수칙을 철저히 준수하여
안전한 돌봄 환경을 유지하고 있으며, 어르신 한 분 한 분의 신체 및 정서 상태를
세심하게 살피며 맞춤형 서비스를 제공하고 있습니다.

1.8월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2.7월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메세지로(MMS) 보내드립니다.
3.현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 8월 프로그램 & 행사 일정★

*월요일 오전 - 도구체조
*화요일 오전 - 난타장구
*수요일 오후 - 시니어뇌블럭
*목요일 오전 - 행복한 노래교실
*금요일 오후 - 실버레크레이션(웃음치료)

* 1일(토)오전 - **생신잔치**
  대상자 : 고재임어르신, 남수의어르신,이정신어르신
  가족참여프로그램 (자체프로그램)
* 1일(토)오전 - 미소봉사단
* 5일(수)오전 - 기 치유 봉사단
* 20일(목)오후 - 샹떼 스마트 헬스케어
* 22일(토)오전 - 찾아가는 동물원
* 22일(토)오후 - 요리프로그램(판콘토마테:스페인 전통 토마토 요리)
* 24일(월)오후 - 이미용봉사(울산이미용전문학원)

*매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.
*기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

♣공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.
(8월 17일 : 대체공휴일 석식 미제공)

식단표

2026년 08월

울산정주간보호센터북구점

구분						토(08.01)
점심 식단						생신밥상(팥밥) 새알미역국 새송이버섯소불고기 잡채 오이소박이 배추김치 (590kcal)
오전 간식						단호박죽/물김치
오후 간식						방울토마토

구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	혼합잡곡밥 팽이유부국 단호박카레라이스 치킨까스&소스 반달단무지 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 청경채제육볶음 연근꽈리조림 야채쌈 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 삼색나물비빔밥 우렁된장찌개 미나리무생채 계란후라이/도시락김 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 열무국수 청포묵우채무침 볼어묵볶음 마늘쫑고추장무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 미트볼토마토소스파스타 양상추샐러드 도라지무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 미역오이냉국 코다리강정 야채계란말이 과일사라다 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 알탕 고기메밀전 미역줄기볶음 취나물무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 시금치무채국 달걀장조림 고추장멸치볶음 두부구이 배추김치 (760kcal)	혼합잡곡밥 돼지김치찌개 임연수무조림 옥수수콘샐러드 깨순나물 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 바지락순두부찌개 가자미구이 동그랑땡&케찹 부추양파무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 메추리알곤약조림 떡갈비야채볶음 숙주나물무침 배추김치 (761kcal)	
오전 간식	야채계란죽/물김치	미역죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리죽/물김치	참치야채죽/물김치	옥수수죽/물김치
오후 간식	카스타드 &요구르트	참외	고창찰보리빵	유부초밥	백설기&두유	마가렛트 &비피더스

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	혼합잡곡밥 만둣국 소고기낙지볶음 야채쌈 오이양파무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 삼색수제비국 시래기고등어조림 도토리참나물묵무침 시금치나물 배추김치 (601kcal)	<특식먹는날> 갈비탕 애호박전 도라지고추장볶음 아삭고추양파무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 오리불고기 다시마쌈&양념장 얼갈이된장무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 메추리알꽈리조림 케이준샐러드 콩나물무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 육개장 갈치구이 아몬드멸치볶음 부추젓갈무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 감자계란국 춘천닭갈비 감자샐러드 치커리유자청무침 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 삼겹두루치기 꽈리고추찜 열무나물 배추김치 (669kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 순대야채볶음 해물완자전&케찹 양배추샐러드 배추김치 (602kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 삼치데리조림 생깻잎지 숙주나물무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 두부양념구이 왕만두&양념장 숙주나물무침 배추김치 (575kcal)	
오전 간식	크래미죽/물김치	계란야채죽/물김치	녹두죽/물김치	흑임자죽/물김치	고구마죽/물김치	새우살죽/물김치
오후 간식	초코파이&흰우유	오렌지	핫도그&케찹	미니꿀호떡 &과일주스	요플레	영양갱&두유

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	혼합잡곡밥 들깨시락국 훈제오리야채볶음 부추젓갈무침 깻잎&쌈무 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 간장갈비찜 비빔만두 취나물무침 배추김치 (665kcal)	<특식먹는날> 잔치국수 견과닭강정 마카로니샐러드 참나물무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 돈메란장조림 궁중떡볶이 치커리양파무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 건새우배추국 우채표고볶음 야채계란찜 동그랑땡&케찹 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 팽이버섯제육볶음 우렁강된장 양배추찜&쌈장 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 순두부백탕 야채계란말이 가지나물 오이도라지무침 배추김치 (689kcal)	혼합잡곡밥 황태국 묵은지꽁치조림 달걀말이 깨순나물 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 두부계란구이 매콤알감자조림 청경채무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 돼지김치찌개 가자미무조림 옛날소시지전 얼갈이된장무침 배추김치 (575kcal)	
오전 간식	녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후 간식	카스테라&흰우유	현미강정볼	핫도그&케찹	미니꿀호떡 &과일주스	요플레	영양갱&두유

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	혼합잡곡밥 바지락순두부찌개 버섯소불고기 청경채사과무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 고추잡채&꽃빵 느타리버섯볶음 김자반무침 배추김치 (576kcal)	<특식먹는날> 나가사키해물짬뽕 간장불고기 야채춘권&칠리소스 슬림단무지 배추김치 (586kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 오돈불고기 고구마맛탕 상추겉절이 배추김치 (576kcal)	혼합잡곡밥 야채된장찌개 단호박훈제오리찜 우엉채조림 깻잎&쌈무 배추김치 (652kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵국 콩나물제육볶음 꼬시래기무침 애호박들깨나물 배추김치 (688kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 야채된장찌개 고등어구이 연두부&양념장 콩나물무침 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 감자계란국 묵은지찜닭 가지전 미나리숙주무침 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 종합어묵탕 코다리무조림 너비아니구이 시금치나물 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 북어국 돼지고기숙주볶음 스크럼블에그&케찹 깻잎&쌈무 배추김치 (663kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 생선까스&타르타르 소스 브로컬리숙회&초장 깨순나물 배추김치 (563kcal)	
오전 간식	흑임자죽/물김치	단호박죽/물김치	미역죽/물김치	계란야채죽/물김치	참치야채죽/물김치	녹두죽/물김치
오후 간식	초코파이&흰우유	방울토마토	고창찰보리빵&두유	김치전	수박	현미강정볼

구분	월(08.31)					
점심 식단	혼합잡곡밥 열무된장국 꽁치구이 계란야채찜 도라지오이무침 배추김치 (664kcal)					
저녁 식단	혼합잡곡밥 건새우배추국 돈육김치볶음 두부구이 도시락김 배추김치 (660kcal)					
오전 간식	흑임자죽/물김치					
오후 간식	초코파이&흰우유					

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

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

울산정주간보호센터북구점

(외) : 외부강사 ,(자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 **신체기능 (전체)** 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30**분**) **가족지지 (전**체) 생신 잔치:고재임님,남수익님,이정**신님** 10:30~11:30(**60분**) **봉사활동** (전체) 봉사활동-미**소봉사단** [기타] 10:30~11:30(60**분)(자)** **맞춤형프로그**램 (전체) **시니어뇌**블럭 [인지] 14:00~15:00**(60분)(외)** **인**지기능 (전체) **나도** 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
2	3 **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조)10:00~10:30(30**분**) **인지기능 (전**체) 인지프로그램:여름 관련낱말**찾기** **[**인지] 10:30~11:30(**60분**) **신체기능** (전체) 신체놀이-색**판뒤집기** [신체] 14:00~15:0**0(60분)** **신체기**능 (전체) 소근육 운동**(손유**희) [신체] 15:30~16:00(30분)	4 **신체기능 (전체)** 힘뇌체조 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 난타**장구** [인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **여가활동** (전체) 함께 웃는 행복한여가시간14:0015:0**0(60분)** **신체기**능 (전체) 개인**위생정결** 관리 [신체] 14:00~16:**00(120분)** **인**지기능 (전체) 소**그룹인지**프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	5 **신체기능(전체)** 건강체조(로프밴드)10:00~10:30(30**분**) **봉사활동 (전**체) 봉사활동-기 치유**봉사단** [기타]10:30~11:30**(60분)** **인지기능** (전체) 인지프로그램:물리적성질:**길이어름하**기 [인지] 14:00~15:**00(60분)** **신체**기능 (전체) 개인위생관리 **및용모** 단장 [신체] 15:30~**15:40(10분)** 인지기능 (전체) 인지**활동지**-틀린그림찾기 [인지] 15:30~16:00(30분)	6 **신체기능 (전체)** 건강체조(응원수술체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 행복한 노**래교실** [인지] 10:30~11:30(60**분)(외)** **인지기능** (전체) 인지프로그램:스페인여행**을떠나요**! [인지] 14:00~15:**00(60분)** **인지**기능 (전체) 인지활**동지**-종이컬교 [인지] 15:30~16:00(30분)	7 **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **인지기능 (전**체) 인지프로그램:한국문화 돋보기:**한지** **[**인지] 10:30~11:30(**60분**) **맞춤형프로그램** (전체) 실버**레크레이션** [인지] 14:00~15:00(60**분)(외)** **인지기**능 (전체) **소그룹**활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	8 **신체기능 (전체)** 건강체조(국민체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **신체기능 (전**체) 신체놀이-낚시**놀이** **[**신체] 10:30~11:30(**60분**) **인지기능** (전체) 미술수업-하늘풍**경꾸미기** [인지] 14:00~15:00**(60분)** **인지기**능 (전체) **나도 가**수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
9	10 **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 도구**체조** **[**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **인지기능** (전체) 인지프로그램:전래동화:**멸치의 꿈** [인지] 14:00~15:0**0(60분)** **사회적**응 (전체) 올바른 **전기** 사용법 [사회] 15:30~16:00(30분)	11 **신체기능 (전체)** 힘뇌체조 **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 난타**장구** [인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **여가활동** (전체) 함께 웃는 행복한여가시간14:00~15:0**0(60분)** **신체기**능 (전체) 개인**위생정결** 관리 [신체] 14:00~16:**00(120분)** **인**지기능 (전체) 소**그룹인지**프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	12 **신체기능 (전체)** 건강체조(로프밴드) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 시니어뇌**블럭** **[**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **신체기능** (전체) 신체놀이-데스크**하키** [신체] 14:00~15:0**0(60분)** **신체기**능 (전체) 개인위생관리 **및용모** 단장 [신체] 15:30~**15:40(10분)** 인지기능 (전체) 인지**활동지**-숨은그림찾기 [인지]	13 **신체기능 (전체)** 건강체조(응원수술체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 행복한 노**래교실** [인지] 10:30~11:30(60**분)(외)** **인지기능** (전체) 인지프로그램:사그라다파밀리**아성당탐**방 [인지] 14:00~15:**00(60분)** **인지**기능 (전체) 인지활동지-**색그래**프그리기 [인지] 15:30~16:00(30분)	14 **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **인지기능 (전**체) 인지프로그램:절기와 세시풍속:**말복** **[**인지] 10:30~11:30(**60분**) **맞춤형프로그램** (전체) 실버**레크레이션** [인지] 14:00~15:00(60**분)(외)** **인지기**능 (전체) **소그룹**활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	15 광복절 **신체기능 (전체)** 건강체조(국민체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **인지기능 (전**체) 미술수업-나만의부채만**들기** **[**인지] 10:30~11:30(**60분**) **신체기능** (전체) 신체놀이-풍선 **배드민턴** [신체] 14:00~15:0**0(60분)** **인지기**능 (전체) **나도 가**수다 [인지] 15:20~15:50(30분)

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
16	17 대체공휴일 (8.15) **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 도구체조 **[**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **신체기능** (전체) 신체놀이-공 **튀어나기** [신체] 14:00~15:**00(60분)** **인지기**능 (전체) 인지프로그램:**미로**찾기 [인지] 15:20~15:50(30분)	18 **신체기능 (전체)** 힘뇌체조 **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 난타**장구 [**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **여가 활동** (전체) 함께 웃는 행복한 **여가시간** [기타] 14:00~15:**00(60분)** **신체기**능 (전체) 개인**위생청결** 관리 [신체] 14:00~16:**00(120분)** **인**지기능 (전체) 소**그룹인지**프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	19 **신체기능 (전체)** 건강체조(로프밴드) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 시니어뇌**블럭 [**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **인지기능** (전체) 인지프로그램:스페인축제 라 토마**티나!!** [인지] 14:00~15:**00(60분)** **신체기**능 (전체) 개인위생관리 **및 용모** 단장 [신체] 15:30~**15:40(10분)** 인지기능 (전체) 인**지활동지**-계산퍼즐 [인지] 15:30~16:00(30분)	20 **신체기능 (전체)** 건강체조(응원수술체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 행복한 **노래교실** [인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **신체기능** (전체) 상떼 스마트 **헬스케어** [신체] 14:00~15:**00(60분)** **인**지기능 (전체) 인지**활동지**-지오보드 [인지] 15:30~16:00(30분)	21 **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **인지기능 (전**체) 인지프로그램:무지개 **물고기 [**인지] 10:30~11:30**(60분)** **맞춤형프로그램** (전체) 실버 **레크레이션** [인지] 14:00~15:00(60분**)(외)** **인지기**능 (전체) **소그룹**활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	22 **사회적응 (전체)** 찾아가는 동물원 **[사회]** 10:00~10:30(30분**)(외)** **신체기능 (전**체) 신체놀이-색깔을 맞춰**라! [**신체] 10:30~11:30**(60분)** **인지기능** (전체) 요리프로그램-**판콘토마토** [인지] 14:00~15:**00(60분)** **인지기**능 (전체) **나도 가**수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
23	24 **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 도구**체조 [**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **봉사활동** (전체) 봉사활동-이**미용봉사** [기타] 14:00~15:00(60**분)(자)** **사회적**응 (전체) **영화**관람 [사회] 14:00~15:**00(60분)** **신**체기능 **(전체)** 컵타 [신체] 15:30~16:00(30분)	25 **신체기능 (전체)** 힘뇌체조 **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 난타**장구 [**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **여가 활동** (전체) 함께 웃는 행복한 **여가시간** [기타] 14:00~15:**00(60분)** **신체기**능 (전체) 개인**위생청결** 관리 [신체] 14:00~16:**00(120분)** **인**지기능 (전체) 소**그룹인지**프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	26 **신체기능 (전체)** 건강체조(로프밴드) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 시니어뇌**블럭 [**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **인지기능** (전체) 미술수업-마라카**스만들기** [인지] 14:00~15:**00(60분)** **신체기**능 (전체) 개인위생관리 **및 용모** 단장 [신체] 15:30~**15:40(10분)** 인지기능 (전체) 인**지활동지**-숫자색매칭 [인지] 15:30~16:00(30분)	27 **신체기능 (전체)** 건강체조(응원수술체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 행복한 **노래교실** [인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **인지기능** (전체) 인지프로그램:부분**과 전**체 [인지] 14:00~15:**00(60분)** **인지**기능 (전체) 인지활동**지**-**패턴**익히기 [인지] 15:30~16:00(30분)	28 **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 실버 **레크레이션 [**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **인지기능** (전체) 인지프로그램:사자성어:**외유내강** [인지] 14:00~15:**00(60분)** **인지기**능 (전체) **소그룹**활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	29 **신체기능 (전체)** 건강체조(국민체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **인지기능 (전**체) 미술수업-**뽁뽁이과일만들기 [**인지] 10:30~11:30**(60분)** **신체기능** (전체) 신체놀이-**창과 방패** [신체] 14:00~15:**00(60분)** **인지기**능 (전체) **나도 가**수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
30	31 **신체기능 (전체)** 건강체조(쓰리랑체조) **[신체]** 10:00~10:30(30**분**) **맞춤형프로그램 (전**체) 도구**체조 [**인지] 10:30~11:30(60분**)(외)** **인지기능** (전체) 인지프로그램:여름 별미 **요리하기** [인지] 14:00~15:**00(60분)** **신체기**능 (전체) **백업봉**체조 [신체] 15:30~16:00(30분)					

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