



2026년 06월 가정통신문

안녕하세요 ‘ㅡ’~광명제일데이케어센터입니다.

여름의 문턱에 들어서며 햇살이 한층 뜨거워지는 6월이 찾아왔습니다. 덥고 습한 날씨가 이어지는 만큼 건강 관리에 신경 쓰셔야 하는 시기입니다. 차가운 물보다는 미지근한 물을 자주 마셔 몸의 수분을 충분히 보충해주시면 무더위 속에서도 지치지 않고 건강하게 보내실 수 있습니다. 늘 건강 유의하시고 활기찬 6월 보내시길 바랍니다.

♥ 센터 주요 일정 안내 ♥

- 2026년 6월 2일(화) **어르신 생신잔치**

어르신 6분)

- 2026년 6월 23일(화) 광명시종합복지관 <어르신 손마사지 봉사단>

- 2026년 6월 25일(목) **두뇌말랑 퀴즈 대회**

* 상기 일정은 센터 일정에 따라 변경이 될 수 있습니다.

● 6월 3일(수) 지방선거 / 6월 6일(토) 현충일, 센터 정상 운영합니다.

● 병원 입원이나 가정 사정 등으로 어르신께서 장기간 결석을 하시게 되는 경우가 있습니다. 다만, 돌봄이 꼭! 필요하시고 센터 이용을 오랫동안 기다리시는 다른 어르신들께서 불편함 없이 이용하실 수 있도록, 장기 결석 기간은 가급적 2주를 넘지 않도록 너그러운 이해와 협조를 부탁드립니다. 또한, 원활한 센터 운영을 위해 가능한 결석은 1~2주 이내로 부탁드립니다.

● 날씨가 포근해지면서 땀이 나기 시작하는 계절이 되었습니다. 단체생활에서는 서로의 건강을 지키기 위해 손 씻기/옷 갈아입기/샤워하기 등 개인 위생을 꼭 지켜주세요.

● 매달 송영 시간이 조금씩 변동될 수 있어 송영 시간 확인 부탁드립니다, 송영 시간을 꼭 지켜주세요! 지각/결석 등 변동 사항이 있으실 경우 사전에 연락 부탁드립니다!

● 2026년 06월 명세서는 6월 10일(전/후)에 발송 예정입니다.

계좌번호 : 우리은행/광명제일데이케어센터/ 1005004849491 이용료는 매월 변동 되오니 정확한 금액을 확인하신 후 **꼭! 이용 어르신의 성함으로 입금** 부탁드립니다.



♥ 어르신 5월 프로그램 활동 ♥

< 5월 8일(금) 어버이날 행사 >



식단표

2026년 06월

광명제일데이케어센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 우거지된장국 닭다리살채소조림 잔멸치볶음 오이부추무침 배추김치 (566kcal)	열무보리비빔밥*강 된장 미역국 매실청제육볶음 돌나물사과무침 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 닭곰탕 돈민찌두부조림 사각어묵채소볶음 마늘종무침 깍두기 (732kcal)	잡곡밥 오이냉국 낙지채소볶음 콩나물무침 상추쌈*쌈장 배추김치 (509kcal)	콩국수 백미밥1/2 새우살미나리전 돈육메추리알장조림 열무김치 (851kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 소고기팽이버섯볶음 부추양파무침 머위잎쌈*쌈장 배추김치 (603kcal)
저녁 식단	백미밥 달걀파국 가지미양념찜 메밀전 애호박나물 배추김치 (743kcal)	백미밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 새송이버섯조림 브로콜리숙회*초장 깍두기 (578kcal)	백미밥 배추된장국 소불고기 도토리묵채소무침 무나물볶음 깍두기 (610kcal)	백미밥 육개장 고등어양념구이 가지나물 알마늘장아찌 배추김치 (658kcal)	백미밥 버섯들깨국 돼지갈비찜 골뱅이채소무침 시금치나물 배추김치 (615kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	방울토마토	찐감자 녹차	물만두	사과	중편 보리차	삶은달걀 매실차
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	곤드레나물밥*양념 장 복엇국 떡갈비구이 재래김구이 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 시래기국 돈육통마늘볶음 미나리무생채 상추겉절이 배추김치 (535kcal)	영양닭죽 백미밥1/2 도토리묵*양념장 아삭이고추된장무침 열무김치 (487kcal)	잡곡밥 열갈이된장국 돈삼겹수육 열무비빔국수 모듬쌈*쌈장 배추김치 (786kcal)	잡곡밥 김치국 돈까스*소스 단호박범벅 그린샐러드*흑임자 소스 깍두기 (656kcal)	잡곡밥 아욱된장국 닭다리살구이 어항가지볶음 병아리콩자반 배추김치 (713kcal)
저녁 식단	백미밥 참외냉국 훈제오리채소구이 컬리플라워볶음 깻잎*무쌈 배추김치 (498kcal)	백미밥 콩나물국 순살찜닭 미역줄기볶음 명이나물무침 배추김치 (518kcal)	백미밥 순두부찌개 임연수구이 한식잡채 오이도라지무침 배추김치 (707kcal)	백미밥 미역국 닭볶음탕 찰순대찜 양파장아찌 배추김치 (637kcal)	백미밥 호박잎된장국 채소달걀말이 숙주맛살무침 간장깻잎지 배추김치 (560kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	포도	저당양갱	구운도넛	황도	참쌀유과	옥수수편빵

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 닭곰탕 두부강정 볼어묵채소볶음 배추된장나물 깍두기 (715kcal)	돈육카레라이스 달걀파국 만두탕수육 참나물사과무침 배추김치 (747kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈목살양파볶음 새송이버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기 (619kcal)	잡곡밥 시래기국 순살아귀찜 어항가지볶음 깨소스곤약무침 배추김치 (506kcal)	완두콩밥 오이냉국 마파두부 새우살청경채볶음 단무지쪽파무침 배추김치 (526kcal)	잡곡밥 콩나물국 주꾸미채소볶음 단호박범벅 고춧잎나물 나박김치 (572kcal)
저녁 식단	백미밥 호박새우젓국 돈육김치찜 숙주나물 케일쌈*쌈장 깍두기 (562kcal)	백미밥 추어탕 고기완자전 고사리나물 부추양파무침 깍두기 (566kcal)	백미밥 열무된장국 삼치구이 연근땅콩조림 참외무침 배추김치 (641kcal)	백미밥 김치어묵국 돈채피망볶음 과일샐러드 목이버섯냉채 깍두기 (659kcal)	백미밥 근대된장국 오리불고기 파프리카무침 상추겉절이 배추김치 (539kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	자두	쌀과자	찐감자 보리차	수박	흑미증편 녹차	저당샌드위치
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 황태해장국 돼지갈비찜 연근흑임자샐러드 양배추나물 배추김치 (671kcal)	잡곡밥 우거지된장국 닭볶음탕 도토리묵채소무침 미역초무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돼지목살구이 양파장아찌 상추쌈*쌈장 배추김치 (630kcal)	콩국수 백미밥1/2 연양식바삭불고기 오이고추된장무침 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 근대된장국 임연수구이 고사리나물 청경채겉절이 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 꽃맛샐러드 방풍나물무침 배추김치 (669kcal)
저녁 식단	백미밥1/2 수제비국 삼치데리야끼구이 미역줄기볶음 매실고추장무침 배추김치 (401kcal)	백미밥 순두부찌개 채소달걀말이 애호박느타리볶음 가지나물 깍두기 (576kcal)	백미밥 시래기된장국 훈제오리구이 한식잡채 마늘종무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 소고기뭇국 순대채소볶음 채소달걀찜 치커리토마토무침 배추김치 (679kcal)	백미밥 청국장찌개 돈삼겹수육 부추양파무침 알배추쌈*쌈장 깍두기 (757kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	참외	완두콩설기 식혜	찐단호박 보리차	복숭아	구운달걀 매실차	찰보리빵
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 설렁탕 두부구이*양념장 연근흑임자샐러드 콩나물무침 깍두기 (626kcal)	잔치국수 백미밥1/2 새우살미나리전 과일샐러드 깍두기 (594kcal)				
저녁 식단	백미밥 참치김치찌개 우채죽순볶음 시금치나물 재래김구이 배추김치 (617kcal)	백미밥 근대된장국 오리주물럭 돌나물초무침 호박잎쌈*쌈장 배추김치 (539kcal)				
오전 간식	플레인요거트	무가당두유				
오후 간식	수박	오이스틱 쌈장				

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

♥ 2026년 광명제일데이케어센터 6월 프로그램 ♥

시간	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수) 지방선거	6/4(목)	6/5(금)	6/6(토)
10:40~11:20	체조/발로굴러유	♥생신잔치♥ 노래와 춤을	손가락장단	리듬스포츠 (외부강사)	체조/잡곡시계	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/신체검사)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~15:00	국민체조	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	국민체조/건기/울동
	종교활동					체조/탁구공게임
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	풍선내보내기	화장지말아당기기	사회적응-나라사랑	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)
10:40~11:20	체조/컵잡기	뇌인지레크레이션 (외부강사)	몸타&컵타	리듬스포츠 (외부강사)	미니 컬링	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	국민체조/건기/울동
14:40~15:00	종교활동					볼링
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	체조/뒤집어 받기	미술활동-부채만들기	컵 바꾸기	웃음치료 (외부강사)	
시간	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)	6/20(토)
10:40~11:20	체조/블럭빌딩	뇌인지레크레이션 (외부강사)	손가락장단	리듬스포츠 (외부강사)	체조/컵발로당기기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간
14:30~14:40	국민체조	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	국민체조/건기/울동 (오연주)
14:40~15:00	종교활동					체조& 집게로탁구공잡기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	골프	미술활동-막걸리한잔	노래자랑	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수)	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
10:40~11:20	탁구공유키기	뇌인지레크레이션 (외부강사)	몸타&컵타	리듬스포츠 (외부강사)	빨래널기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동/봉사 (손마사지)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	건기/국민체조/울동	국민체조/건기/울동
14:40~15:00	종교활동					체조/리본말기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	고리던지기	미술-영화따라잡기	두뇌말랑퀴즈대회	웃음치료 (외부강사)	
시간	6/29(월)	6/30(화)				
10:40~11:20	개구리멀리뛰기	뇌인지레크레이션 (외부강사)				
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)				
14:30~14:40	국민체조	건기/국민체조/울동				
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	노래불러요	양궁				

* 자유활동시간은 Tv(뉴스-세상살아가는이야기)와 주1회 필사, 캘리그래피, 얼굴마사지팩, 활동지, 영상인지활동을 진행함.

* 외부강사 및 센터 내부 일정에 따라 상기 일정 변동 될 수 있습니다.