

2026년 07월 가정통신문

★ 안 내 말 씀 ★

안녕하세요. 광명제일데이케어센터 입니다.

병원 입원이나 가정 사정 등으로 장기간 결석이 필요한 경우가 있을 수 있습니다. 다만, 돌봄이 꼭 필요한 다른 어르신들께서 원활하게 센터를 이용하실 수 있도록 장기 결석은 2주 이내로 협조 부탁드립니다.

천재지변이나 병원 입원 등 불가피한 사유를 제외하고 **연속 2주(14일) 결석**하시는 경우, 다른 어르신들의 원활한 이용을 위해 이용계약 **해지 및 퇴소** 처리될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

♥ 센터 주요 일정 안내 ♥

- 2026년 7월 1일(수) 어르신 생신잔치

(김묘득/김양녀/김화자/윤옥식/장선자/전귀례 어르신 6분)

- 2026년 7월 7일(화) 맛을 찾아서(식사만족도 조사)

- 2026년 7월 22일(수) 광명시 급식지원센터 주최<건강체육대회>

- 2026년 7월 28일(화) 광명시종합복지관 <어르신 손마사지 봉사단>

* 상기 일정은 센터 일정에 따라 변경이 될 수 있습니다.

● 7월 17일(금) 제헌절, 센터 정상 운영합니다.

● 쾌적하고 건강한 생활환경을 위해 보호자님께서도 어르신의 개인위생(청결한 의복, 손·발톱 관리, 목욕 등)을 확인하신 후 등원할 수 있도록 많은 협조 부탁드립니다. 서로의 건강을 지키기 위해 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 이용 명세서는 7월 8일(전/후)에 발송 예정입니다.

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

♥ 어르신 6월 프로그램 활동 ♥

< 6월 25일(목) 두뇌말랑퀴즈대회 >



두뇌말랑퀴즈대회를 함께 해주셔서 감사합니다~
광명제일데이케어센터 모든 어르신들 사랑합니다!

식단표

2026년 07월

광명제일데이케어센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 순살감자탕 채소달걀말이 깻잎나물 풋고추된장무침 깍두기 (652kcal)	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 방풍나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 가쓰오부시장국 돈까스*소스 양배추콘샐러드 취나물무침 깍두기 (633kcal)	잡곡밥 무채된장국 돈사태수육 상추쌈*쌈장 고들빼기무침 배추김치 (739kcal)
저녁 식단			백미밥 어묵국 돼지갈비찜 애호박채전 청경채겉절이 배추김치 (655kcal)	백미밥 감자국 갈치구이 오이도라지생채 비름나물 배추김치 (630kcal)	백미밥 순두부찌개 훈제오리구이 백목이버섯냉채 머위대나물볶음 배추김치 (584kcal)	
오전 간식			유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식			찐감자 보리차	참외	쌀과자	바나나
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	열무보리비빔밥*약 고추장 우렁된장국 떡갈비채소구이 무생채 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 우무목콩국 오리주물럭 감자채볶음 부추양파무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 두부김치국 고등어구이 미역오이초무침 배추된장나물 깍두기 (644kcal)	잡곡밥 추어탕 채소달걀찜 부추전 어항가지볶음 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돼지고기김치찜 치커리사과무침 강낭콩조림 깍두기 (619kcal)	잡곡밥 도토리묵냉국 주꾸미채소볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기 (531kcal)
저녁 식단	백미밥 콩비지찌개 삼치무조림 애호박느타리볶음 시금치나물 배추김치 (643kcal)	백미밥 동태찌개 메밀전병 비름나물 숙주맛살무침 배추김치 (580kcal)	백미밥 호박된장찌개 차돌박이숙주볶음 가지양념찜 해초샐러드 배추김치 (700kcal)	백미밥 콩나물국 돈육고추장불고기 모듬버섯볶음 상추쌈*쌈장 배추김치 (545kcal)	백미밥 달걀파국 춘천닭갈비 들기름막국수 깻잎*무쌈 배추김치 (688kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	수박	찰보리빵	찐옥수수 보리차	사과	증편 녹차	토마토슬라이스

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 버섯맑은국 순살닭갈비 감자전 고구마순나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 달걀파국 등심돈까스*소스 열무비빔국수 검정콩자반 배추김치 (748kcal)	닭다리삼계탕 참쌀복두죽 한식잡채 오이고추된장무침 배추김치 (668kcal)	잡곡밥 김가루떡국 돼지갈비찜 애호박볶음 치커리유자청무침 배추김치 (644kcal)	돈육카레라이스 유부미소국 소고기숙주볶음 토마토양상추샐러드 깍두기 (974kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 순살아귀찜 새송이버섯조림 머위나물 배추김치 (468kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 김치두루치기 온두부찜 깻잎순나물 깍두기 (662kcal)	백미밥 콩비지찌개 훈제오리구이 고추장감자조림 고춧잎나물 깍두기 (699kcal)	백미밥 파개장 삼치구이 우민찌오이볶음 미나리무생채 배추김치 (593kcal)	백미밥 불고기전골 치즈달걀말이 참나물무침 다시마쌈*초장 배추김치 (551kcal)	백미밥 미역오이냉국 닭볶음탕 가지볶음 양념깻잎지 배추김치 (575kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	복숭아	구운달걀 보리차	수박	카스타드빵	콩설기 녹차	자두
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 고추장오리주물럭 부추양파무침 깻잎*쌈무 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 버섯된장국 제육볶음 고사리나물 양배추찜*쌈장 배추김치 (559kcal)	잡곡밥1/2 들깨수제비국 오징어채소볶음 청포묵김무침 양파장아찌 배추김치 (412kcal)	잡곡밥 시래기된장국 소고기당면볶음 표고버섯나물 상추양파무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 오이도라지생채 근대된장나물 배추김치 (681kcal)	반계탕 잡곡밥 애호박전 더덕무침 배추김치 (638kcal)
저녁 식단	백미밥 떡만둣국 콩치캔김치찜 미역줄기볶음 들깨무나물 배추김치 (681kcal)	백미밥 추어탕 미트볼피망조림 감자채전 궁채장아찌 깍두기 (700kcal)	백미밥 콩나물냉국 코다리강정 가지나물볶음 돌나물초무침 배추김치 (619kcal)	백미밥 육개장 들기름두부구이 참치김치볶음 치커리사과무침 깍두기 (644kcal)	백미밥 콩가루배추국 돈사태찜 사각어묵볶음 비름나물고추장무침 오이소박이 (584kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	참외	저당양갱	찐단호박 보리차	사과	누룽지쌀과자	수박
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 달걀파국 너비아니구이 건새우마늘종볶음 양념깻잎지 깍두기 (634kcal)	잡곡밥 오이미역냉국 돈목살양파볶음 실곤약채소무침 상추겉절이 열무김치 (517kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돼지목살구이 오이도라지무침 양배추쌈*쌈장 배추김치 (663kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 닭다리살구이 비빔막국수 모듬쌈*쌈장 배추김치 (664kcal)	잡곡밥 순두부백탕 명태조림 컬리플라워볶음 재래김구이 배추김치 (527kcal)	
저녁 식단	백미밥 순두부찌개 돈사태찜 가지볶음 들깨무나물 배추김치 (598kcal)	백미밥 열무된장국 두부양념조림 감자채볶음 들깨머위대나물 배추김치 (573kcal)	백미밥 북엇국 닭볶음탕 채소튀김 느타리버섯볶음 배추김치 (650kcal)	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 애호박새우살볶음 부추양파무침 깍두기 (615kcal)	백미밥 차돌고추장찌개 훈제오리구이 파리고추찜 연근흑임자소스무침 배추김치 (698kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	
오후 간식	수박	옥수수찐빵 녹차	찐고구마 보리차	바나나	사과	

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

♥ 2026년 광명제일데이케어센터 7월 프로그램 ♥

시간			7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)
10:30~11:30			*생신잔치* 신나는 울동	리듬스포츠 (외부강사)	신나는 손자극체조	인지향상프로그램
13:30~14:10			자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~15:00			걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동
						체조/공빠기
15:00~16:00			다양한인지& 풍선내보내기	미술활동-별집액자	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)	7/11(토)
10:30~11:30	체조/컵찾기	뇌인지레크레이션 (외부강사)	손가락장단 (김채화)	리듬스포츠 (외부강사)	병뚜껑 모으기 (김채화,박준숙)	인지향상프로그램 (이영희)
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	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동
14:40~15:00	종교활동					부채로 종이컵 보내기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	맛을 찾아서	미술활동-꽃다발	바구니달리기	웃음치료 (외부강사)	
시간	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수)	7/16(목)	7/17(금) 제헌절	7/18(토)
10:30~11:30	체조/탁구공유키기	뇌인지레크레이션 (외부강사)	손가락장단	리듬스포츠 (외부강사)	부채로종이컵보내기	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	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동
14:40~15:00	종교활동					체조/비석치기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	휴지심기등세우기	미술활동-등대	골프	웃음치료 (외부강사)	
시간	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)	7/25(토)
10:30~11:30	신나는 손자극체조	뇌인지레크레이션 (외부강사)	몸타&컵타	리듬스포츠 (외부강사)	체조/빨래널기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	건강체육대회 (급식지원센터)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동
14:40~15:00	종교활동					체조/탁구공미로
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	발로 축구	미술-크로스백	풍선아 날아라	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)	
10:30~11:30	의자 체조	뇌인지레크레이션 (외부강사)	몸타&컵타	리듬스포츠 (외부강사)	신나는 손자극체조	
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동/봉사 (손마사지)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	오자미골대골인	미술-뽕뽕이 복어	풍선배드민턴	웃음치료 (외부강사)	

* 자유활동시간에는 Tv(뉴스-세상살아가는이야기)와 주1회 캘리그래피/색칠하기/얼굴마사지팩/인지활동/영상 활동 진행하며 주1회 시간을 가짐.

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