

2026년 08월 가정통신문

안녕하세요 'ㅡ'~광명제일데이케어센터입니다.

장마가 끝나고 본격적인 무더위가 시작되는 8월입니다. 올 여름은 지난해 보다 더 덥고 습한 날씨가 이어질 것으로 예상됩니다. 이럴 때일수록 건강을 잘 지키며 일상생활을 이어가는 것이 무엇보다 중요합니다. 센터는 어르신들께서 안전하고 건강하게 여름을 보내실 수 있도록 세심하게 살피겠습니다. 외출 시에는 시원하고 땀 흡수가 잘되는 옷을 착용하시고, 충분한 수분 섭취와 휴식을 통해 무더위를 건강하게 보내시길 바랍니다.

♥ 센터 주요 일정 안내 ♥

- 2026년 8월 5일(수) 어르신 생신잔치

(김수엽/김재갑/문상오/이강애/이순옥 어르신 5분)

- 2026년 8월 11일(화) 요리활동(오색산적)

* 상기 일정은 센터 일정에 따라 변경이 될 수 있습니다.

● 8월 15일(토) 광복절 / 8월 17일(월) 대체공휴일, 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.

● 여름철에는 높은 기온과 습도로 인해 식중독이 발생하기 쉬우므로 음식은 충분히 익혀 드시고, 장시간 실온에 보관하지 않고 신선한 식재료를 섭취하여 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

● 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 07월 이용 명세서는 8월 7일(전/후)에 발송 예정입니다.

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



♥ 7월 어르신 소식 ♥

< 7월 23일(목) 희망 간식 '똑같은 일상! 피자로 일탈^—^' >



식단표

2026년 08월

광명제일데이케어센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 호박된장찌개 소불고기 얼갈이나물 풋고추양파무침 배추김치 (621kcal)
오전 간식						유산균음료
오후 간식						자두
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 달걀파국 마파두부 고기만두찜 양배추콘샬레드 배추김치 (722kcal)	잡곡밥 순두부찌개 삼치카레구이 숙주맛살냉채 시금치나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 파개장 치즈간장닭갈비 연근땅콩조림 브로콜리숙회*초장 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 유부김치국 임연수구이 더덕무침 양송이버섯볶음 깍두기 (652kcal)	콩국수 백미밥1/2 낙지채소볶음 애호박채전 배추김치 (743kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 동태곤이찜 옛날소시지전 비름나물 배추김치 (658kcal)
저녁 식단	백미밥 아욱된장국 훈제오리구이 실곤약무침 상추겉절이 배추김치 (545kcal)	백미밥 우거지된장국 제육볶음 부추사과무침 호박잎쌈*쌈장 배추김치 (578kcal)	백미밥 청국장찌개 고등어구이 해초무침 참나물겉절이 배추김치 (633kcal)	백미밥 근대된장국 채소달걀말이 미역줄기볶음 치커리양파무침 배추김치 (519kcal)	백미밥 들기름미역국 수육보쌈 미니리무생채 알배기쌈*쌈장 배추김치 (709kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	복숭아	찐옥수수	쌀과자	수박	보리설기 둥글레차	사과
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 시금치된장국 김치두루치기 온두부찜 해파리냉채 깍두기 (629kcal)	카레라이스 참치김치찌개 만두탕수 그린샐러드*흑임자 소스 깍두기 (702kcal)	잡곡밥 설렁탕 오징어김치전 찐순대 부추무침 깍두기 (654kcal)	잡곡밥 우우묵콩국 영양찜닭 콩나물무침 궁채들깨볶음 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 닭곰탕 해물파전 도토리묵무침 간장고추지 깍두기 (655kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육바싹불고기 크래미오이샐러드 상추겉절이 배추김치 (627kcal)
저녁 식단	백미밥 미역국 시래기코다리조림 치커리유자청무침 양파볶음 배추김치 (632kcal)	백미밥 우렁된장국 소고기당면볶음 노각무침 호박잎나물 배추김치 (678kcal)	백미밥 호박새우젓국 고등어조림 감자채볶음 돌나물무침 배추김치 (605kcal)	백미밥 경상도식소고기뭇국 동태전*양념장 미역줄기볶음 양파초절임 배추김치 (560kcal)	백미밥 유부된장국 오리불고기 죽순채피망볶음 다시마쌈 배추김치 (561kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	바나나	구운달걀 둥글레차	참외	수박	저당양갱	증편 보리차

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 육개장 삼치데리야끼구이 애호박느타리볶음 오이생채 배추김치 (566kcal)	콩나물밥*양념장 낙지연포탕 떡갈비채소구이 양배추부추무침 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 설렁탕 고등어무조림 잡채 브로콜리숙회*초장 깍두기 (678kcal)	잡곡밥 순살감자탕 부추전 청포묵무침 간장고추치 깍두기 (610kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돼지갈비찜 미나리무생채 애호박나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 근대된장국 고기완자전 새송이버섯조림 재래김구이 배추김치 (495kcal)
저녁 식단	백미밥 열무된장국 훈제오리겉잎볶음 단호박범벅 상추겉절이 배추김치 (691kcal)	백미밥 콩가루배춧국 소고기파리고추조림 돈육카레소스 참나물무침 깍두기 (654kcal)	백미밥 아욱된장국 돼지목살구이 명이나물절임 모듬쌈*쌈장 배추김치 (645kcal)	백미밥 새우살미역국 순대채소볶음 달걀찜 고구마순나물 배추김치 (632kcal)	백미밥 소고기묵국 코다리양념찜 감자채볶음 열무된장나물 배추김치 (815kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	포도	시리얼 우유	저당잼샌드위치	슬라이스토마토	오이스틱 쌈장	사과
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 호박고추장찌개 돈삼겹수육 가지나물 케일쌈*쌈장 배추김치 (739kcal)	잡곡밥 추어탕 고기완자전 실치볶음 부추양파생채 깍두기 (606kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 묵은지찜닭 청포묵무침 애호박볶음 깍두기 (572kcal)	잡곡밥 들기름미역국 고등어무조림 표고버섯볶음 참나물무침 배추김치 (553kcal)	콩국수 잡곡밥1/2 너비아니육전 치커리유자청무침 오이고추*쌈장 깍두기 (740kcal)	잡곡밥 도토리묵냉국 우삼겹숙주볶음 참나물사과무침 콩자반 배추김치 (742kcal)
저녁 식단	백미밥 콩나물김치국 버섯소불고기 컬리플라워볶음 건파래자반 깍두기 (586kcal)	백미밥 콩비지찌개 돈사태찜 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치 (640kcal)	백미밥 근대된장국 삼치카레구이 실곤약채소무침 궁채들깨볶음 배추김치 (599kcal)	백미밥 달걀파국 훈제오리구이 골뱅이채소무침 깍잎*무쌈 배추김치 (608kcal)	백미밥 열무된장국 닭볶음탕 고사리나물 상추겉절이 배추김치 (573kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	참외	찐당콩	롤케이크 보리차	수박	찰보리빵	복숭아
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 시래기된장국 코다리양념찜 숙갓두부무침 고구마순나물 배추김치 (747kcal)					
저녁 식단	백미밥 새우살미역국 미니돈까스 열무비빔국수 양파장아찌 배추김치 (641kcal)					
오전 간식	플레인요거트					
오후 간식	바나나					

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

♥ 2026년 광명제일데이케어센터 8월 프로그램 ♥

시간						8/1(토)
10:40~11:20						인지향상프로그램
13:30~14:10						자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~15:00	*8/5 생신잔치 *8/11 오색산적만들기 *8/26 혈당체크					국민체조/걷기/올동
15:00~16:00						체조/공빠기
시간	8/3(월)	8/4(화)	8/5(수)	8/6(목)	8/7(금)	8/8(토)
10:40~11:20	우리는 한몸	웃음치료 (외부강사)	*생신잔치* 신나는 올동	리듬스포츠 (외부강사)	신나는 손자극체조	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (영화/몸무게 체크)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	국민체조/걷기/올동
14:40~15:00	종교활동					체조&볼링
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	남시놀이	미술활동-어항	바구니달리기	청춘노래교실-외부강사 직원교육/정기회의	
시간	8/10(월)	8/11(화)	8/12(수)	8/13(목)	8/14(금)	8/15(토)
10:40~11:20	신나는 손자극체조	웃음치료 (외부강사)	순가락장단	리듬스포츠 (외부강사)	체조/공기돌움기기	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/올동	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	국민체조/걷기/올동
14:40~15:00	종교활동					체조&비석치기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	요리활동 (오색산적만들기)	우산속고리던지기	미술-크로스백	청춘노래교실 (외부강사)	
시간	8/17(월)	8/18(화)	8/19(수)	8/20(목)	8/21(금)	8/22(토)
10:40~11:20	양말넌기	웃음치료 (외부강사)	몸타&킥타	리듬스포츠 (외부강사)	신나는 손자극체조	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	국민체조/걷기/올동
14:40~15:00	종교활동					체조&사탕사방치기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	신문지발로당기기	미술-뭉가보이니	백업봉양손집게	청춘노래교실-외부강사 직원교육/정기회의	
시간	8/24(월)	8/25(화)	8/26(수)	8/27(목)	8/28(금)	8/29(토)
10:40~11:20	신나는 손자극체조	웃음치료 (외부강사)	몸타&킥타	리듬스포츠 (외부강사)	백업봉양손집게	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/올동	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	걷기/국민체조/올동	국민체조/걷기/올동
14:40~15:00	종교활동					체조/탁구공미로
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	휴지말아당기기	미술-백조	빅배드민턴	청춘노래교실 (외부강사)	
시간	8/31(월)					
10:40~11:20	체조&손유희					
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)					
14:30~14:40	국민체조					
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	양궁					

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