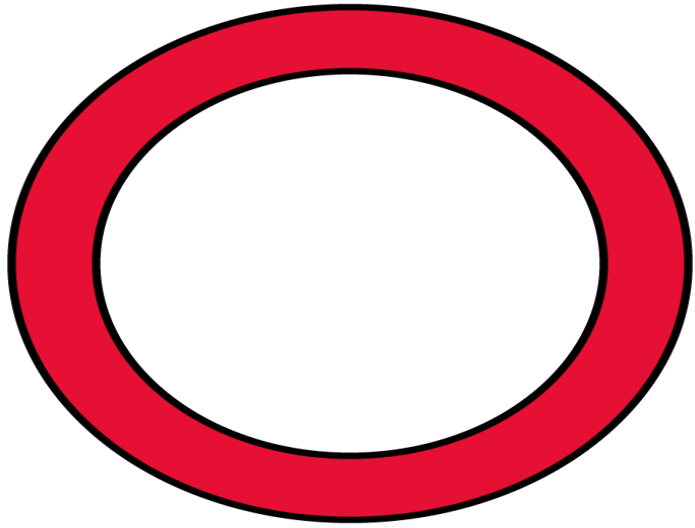
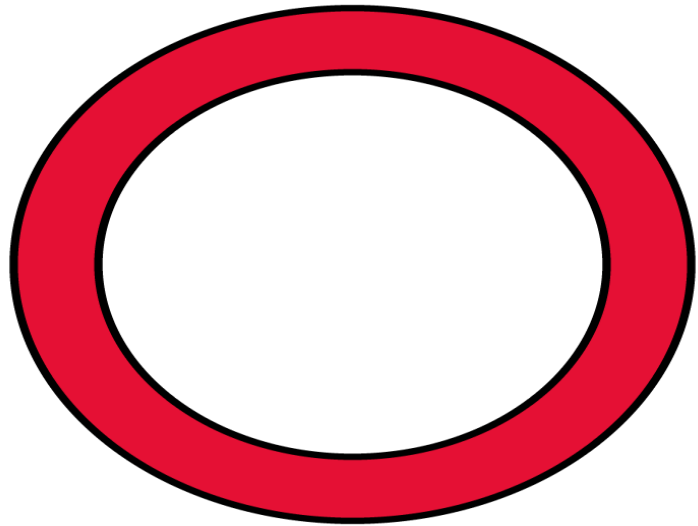


# 주간활동센터 6월 자치회

2026. 06. 17(수) 14:00



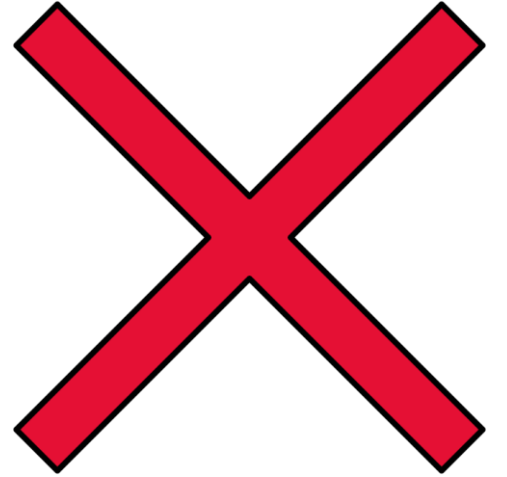
손을 들어주세요!



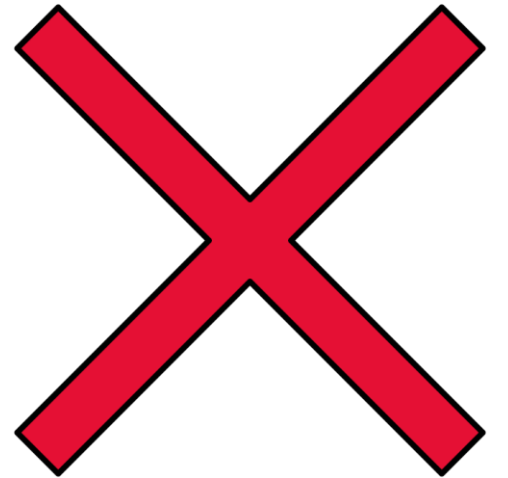
잘 들어주세요!



나쁘게 말하지 않아요!



떠들지 않아요!



## ◆ 6월 이용인 자치회 순서 ◆

주간활동센터

6월자치회

1. 6월 주요 일정 안내
2. 행사 안내
3. 2026년 7월 점심메뉴 선택
4. 호칭에 대해서
5. 5월 건의사항 및  
6월 건의사항
6. 센터 예절 우리 함께 지켜요

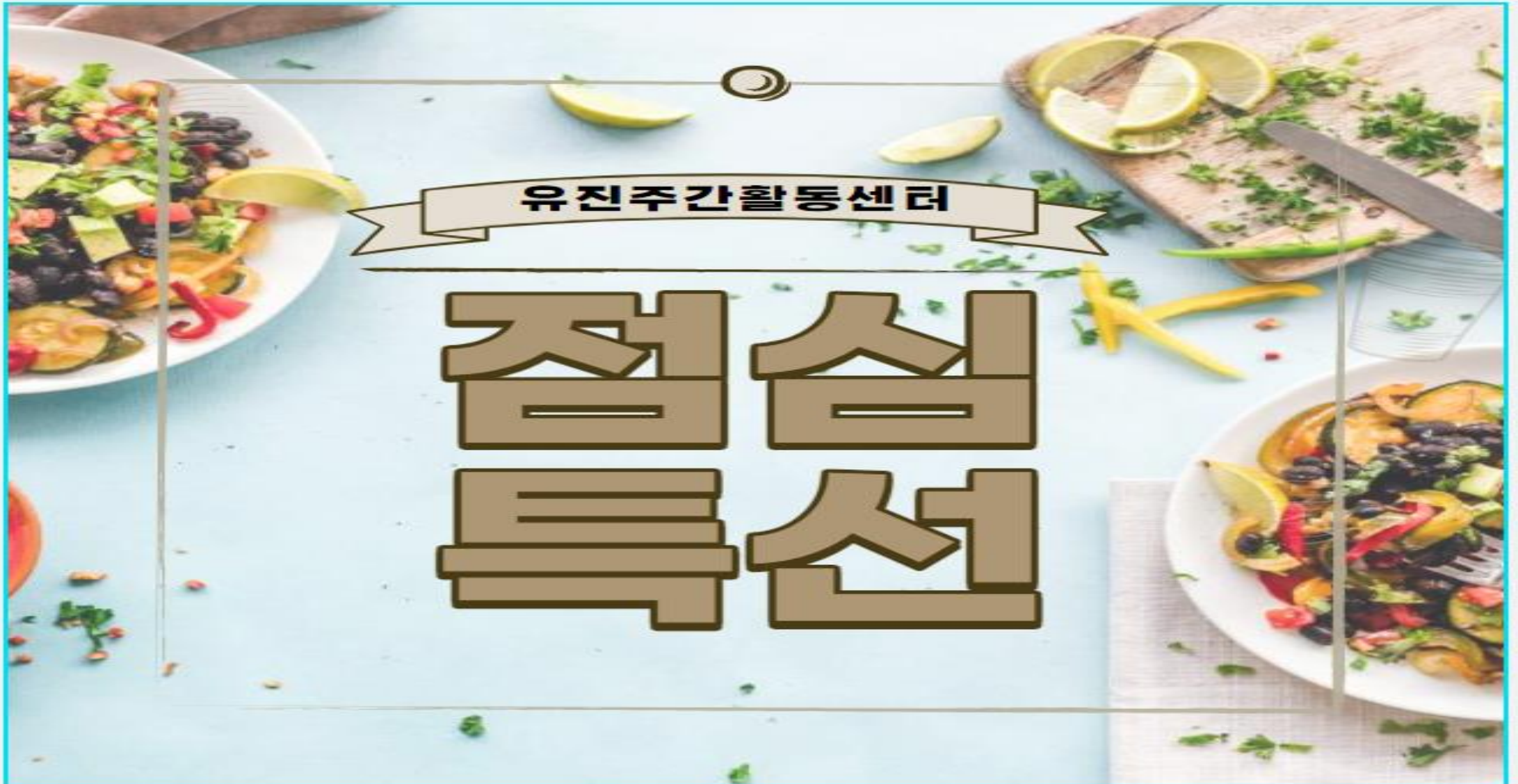
# 2026년 6월

일	화	수	목	금
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

# 7월의 점심메뉴 정하기

유진주간활동센터

점심  
특선



# 6월 자치회 점심메뉴



5월 15일 제공예정

# 제철 음식 소개



## 7월 제철음식

인사  
요정

갈치



붕장어



블루베리



수박



옥수수



자두



전갱이



토마토



도라지





# 7월 제철 음식 소개

갯잎은 왜 좋을까요? □

**고기, 생선과 찰떡궁합:** 고기나 생선을 먹을 때 같이 싸서 먹으면 비린내를 싹 잡아줍니다.

**철분이 가득해요:** 갯잎을 조금(30g)만 먹어도 우리 몸에 하루 동안 필요한 철분을 모두 채울 수 있어요. 시금치보다 철분이 2배나 더 많이 들어있답니다.

**비타민과 섬유질이 풍부해요:** 비타민A와 비타민C가 많아 피부에 좋고, 먹으면 배가 금방 불러서 살이 찌지 않게 도와줘요.

# 7월 제철 음식 소개

## 보리는 건강 보물!

혈당을 지켜요!



베타글루칸이  
포도당 흡수를 늦춰요.  
식후 혈당이 뚝!

콜레스테롤 낮춰요!



혈중 콜레스테롤을 줄여줘요.  
혈관이 튼튼!

몸속 염증 줄여요!



폴리페놀  
(프로안토시아니딘, 델피니딘)  
델피니딘)이 도와줘요.  
혈압을 내려요!

젊음을 유지해요!



쌀, 귀리보다 셀레늄이 많아요.  
세포 노화 및  
손상을 방지!

다이어트에 도움!



음식이 천천히 지나가요.  
공복감을 늦춰요.  
가볍고 건강하게!

# 7월 제철 음식 소개

## 복숭아는 건강 보물!

### 장 운동 활발!



식이섬유 펙틴이 많아요.  
변비를 예방하고  
개선해요!



### 피부 미백!



티로시나아제 억제로 멜라닌 감소!  
피부를 하얗고 탄력 있게!

### 노화 방지!



폴리페놀이 항산화 작용!  
세포 노화 및  
손상을 방지!

### 피부 탄력&모공 축소!



타닌과 마그네슘이 도와줘요.  
피부를 튼튼하고  
매끄럽게!

### 알레르기 주의!



복숭아 알레르기가 있다면요.  
털이 닿지 않게  
주의하세요!

\*이해를 돕기 위한 이미지입니다.

# 7월 제철 음식 소개

## 양파와 강낭콩은 7월의 보물!

달콤하고 건강한 양파!



열을 가하면 더 달콤해요  
유화아릴이 비타민B1  
흡수를 도와요  
신진대사를 튼튼하게!

피로를 싹~ 강낭콩!



레시틴 성분이  
피로를 없애요  
매일매일 가뻐하게!

간 건강과 면역력 쑥쑥!



아미노산과 단백질이 간을 도와요  
사포닌과 비타민B가  
면역력을 높여요!

적색 양파는 뼈에 좋아요!



칼슘이 많아요  
뼈를 건강하게 해 줘요!

풍부한 식이섬유!



강낭콩은 식이섬유가 많아요  
많아요  
장을 편안하게!

# 7월 제철 음식 소개

## 도라지와 옥수수는 여름 보물!

### 기관지 튼튼!



사포닌이 기침과  
가래를 줄여요.  
기관지를 건강하게!

### 변비 해결 & 다이어트!



식이섬유가 풍부해서  
**변비 예방!**  
가볍고 건강하게!

### 부기 빼고 젊게!



이뇨작용으로 부기를 빼줘요.  
**비타민E로  
항산화!**

### 혈관 건강 지켜요!



메이신이 콜레스테롤을 낮춰요.  
**혈관 질환 예방!**

### 영양 찰떡궁합!



콩, 달걀, 우유 등과 함께 드세요.  
**부족한 필수  
아미노산 보완!**


# “~~님” VS “~~씨”



“~~님” 호칭이 더 좋아요!  
존중받는 느낌이 들어요!  
따뜻하고 정중하게 불러주세요!



“~~씨” 호칭도 괜찮아요!  
격식 있는 느낌이 들어요!  
호칭을 선택할 수 있게 해주세요!



중요한 것은  
“존중”하는  
마음이에요!

# “~~님” 호칭의 따뜻한 의미

호칭 만족도  
따뜻한 마음

더 따뜻하고 존중하는 느낌  
“~~님” 호칭을 들으면  
배려받는 기분이 들고 기뻐요.

사랑과 존중  
따뜻한 마음

김영희님

가까운 관계나 배려를  
표현하고 싶을 때  
친한 사이, 혹은 존중하는 마음을  
전하고 싶을 때 먼저 사용해요.

우리 모두 서로를  
“~~님”으로 불러요!

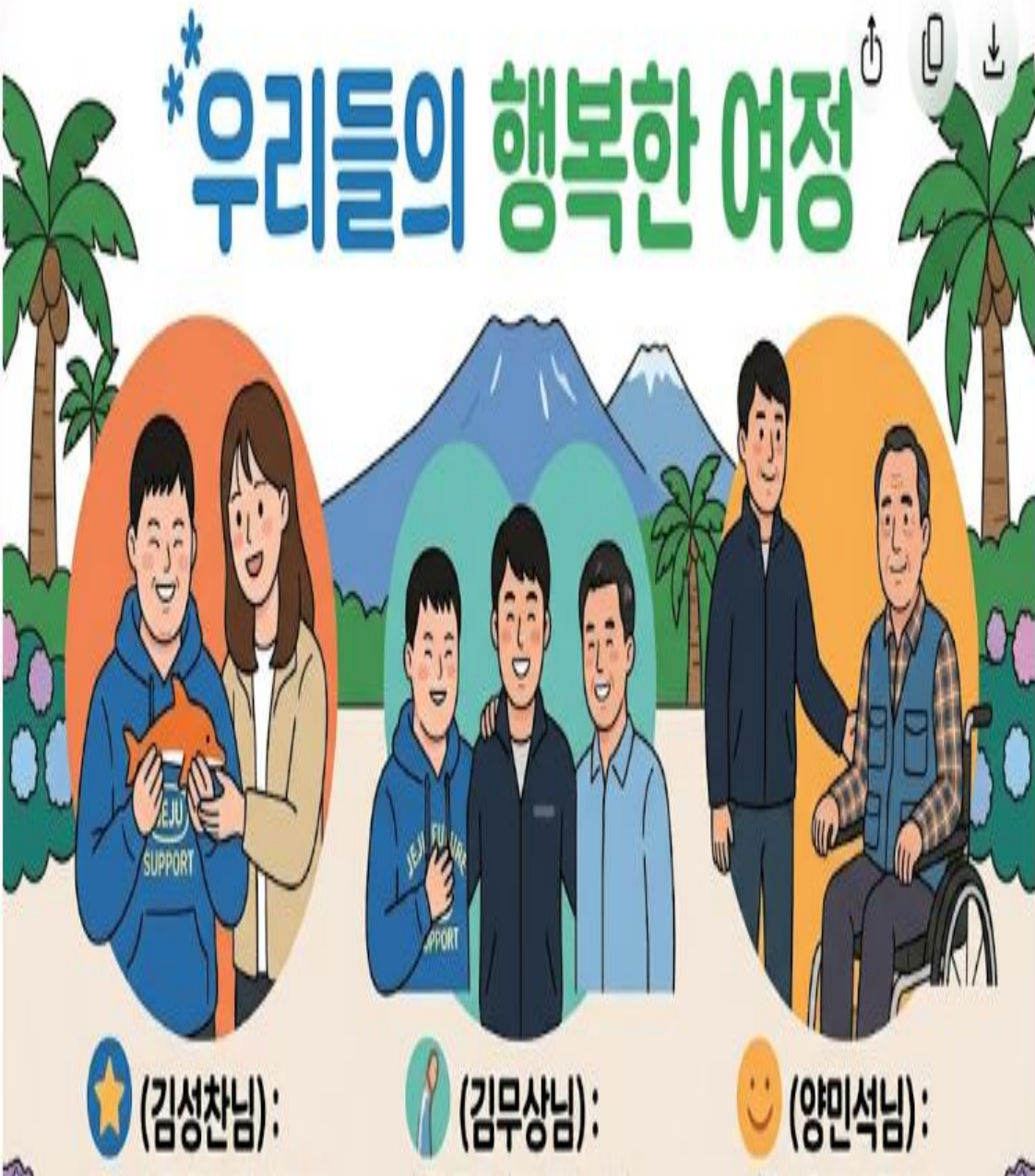
- ♥ 상대방의 마음을 더 따뜻하게 해요!
- ♥ 서로를 더 깊이 존중해요!
- ♥ 따뜻한 관계를 만들어요!

김영희님

가까운 관계나 배려를  
표현하고 싶을 때  
친한 사이, 혹은 존중하는 마음을  
전하고 싶을 때 먼저 사용해요.

\*이해를 돕기 위한 이미지입니다.

# 7월 제철 음식 소개



♥ "~님"이라고 불러주면 참 좋아요!

## 1. 마음이 따뜻해져요 🥰

- 사랑과 배려가 풍풍: "~님"이라는 말을 들으면 내 마음을 조심스럽게 아껴주고 배려해 준다는 느낌이 들어 기분이 좋아져요.
- 더 가까워지는 느낌: 처음 만났을 때나 친해지고 싶을 때 "~님"이라고 부르면 마음의 문이 부드럽게 열려요.

## 2. 나를 소중하게 여겨줘요 💛

- 존중받는 기분: 나를 하나의 독립된 멋진 사람으로 인정해 주고 정중하게 대접해 준다는 생각이 들어요.
- 모두가 평등해요: 나이와 상관없이 서로를 높여주는 예쁜 말이라서 듣는 사람도, 부르는 사람도 모두 행복해집니다.

💡 쉽게 기억하기!

- 언제 쓸까요? 상대방을 더 많이 아끼고, 존중하는 따뜻한 마음을 전하고 싶을 때 먼저 사용해 보세요!

# “~~씨” 호칭의 따뜻한 의미

“~~씨”로 불렸을 때

호칭 만족도  
따뜻한 마음

김성찬 씨 김무상 씨  
“~~씨” 호칭을 들으면  
따뜻하고 정중한 호칭

“~~씨” 사용 및 표현

김철수 씨  
김영희 씨  
김청희 씨

“~~씨” 호칭도 괜찮아요!  
격식 있는 느낌이 들어요!  
호칭을 선택할 수 있게 해주세요!



우리 모두 서로를  
“~~씨”라고 불러요!

- ♥ 상대방의 마음을 더 기쁘게 해요!
- ♥ 서로를 더 깊이 존중해요!
- ♥ 따뜻한 대화를 만들어요!

# “~~씨” 호칭의 장점과 따뜻한 소통

## 장애인없이 만족도



더욱 따뜻하고  
정중해요!

- ✓ 나를 존중해 주는 기분!
- ✓ 모두가 평등한 느낌! 😊
- ✓ 소통이 더 따뜻해져요!



사랑과 존중  
따뜻한 마음

## 선택과 배려 및 표현



- 박철수 씨
- 김영희 씨
- 이지수 씨

선택과 배려

따뜻한 예시

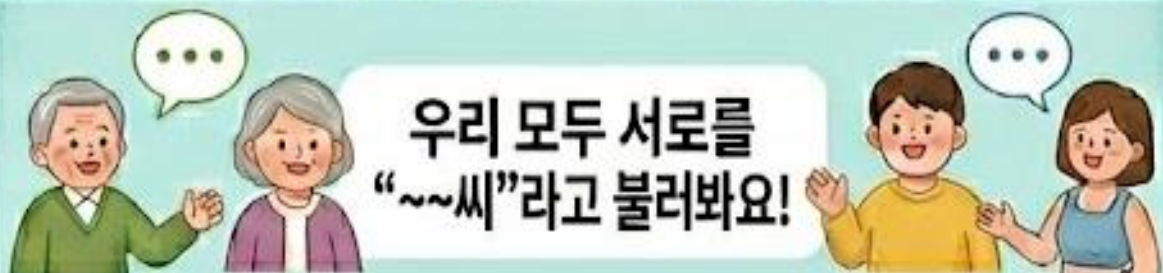
“어떻게 불리고 싶으세요?”



A ~~님

B ~~씨

호칭 선택을 존중해 주세요!



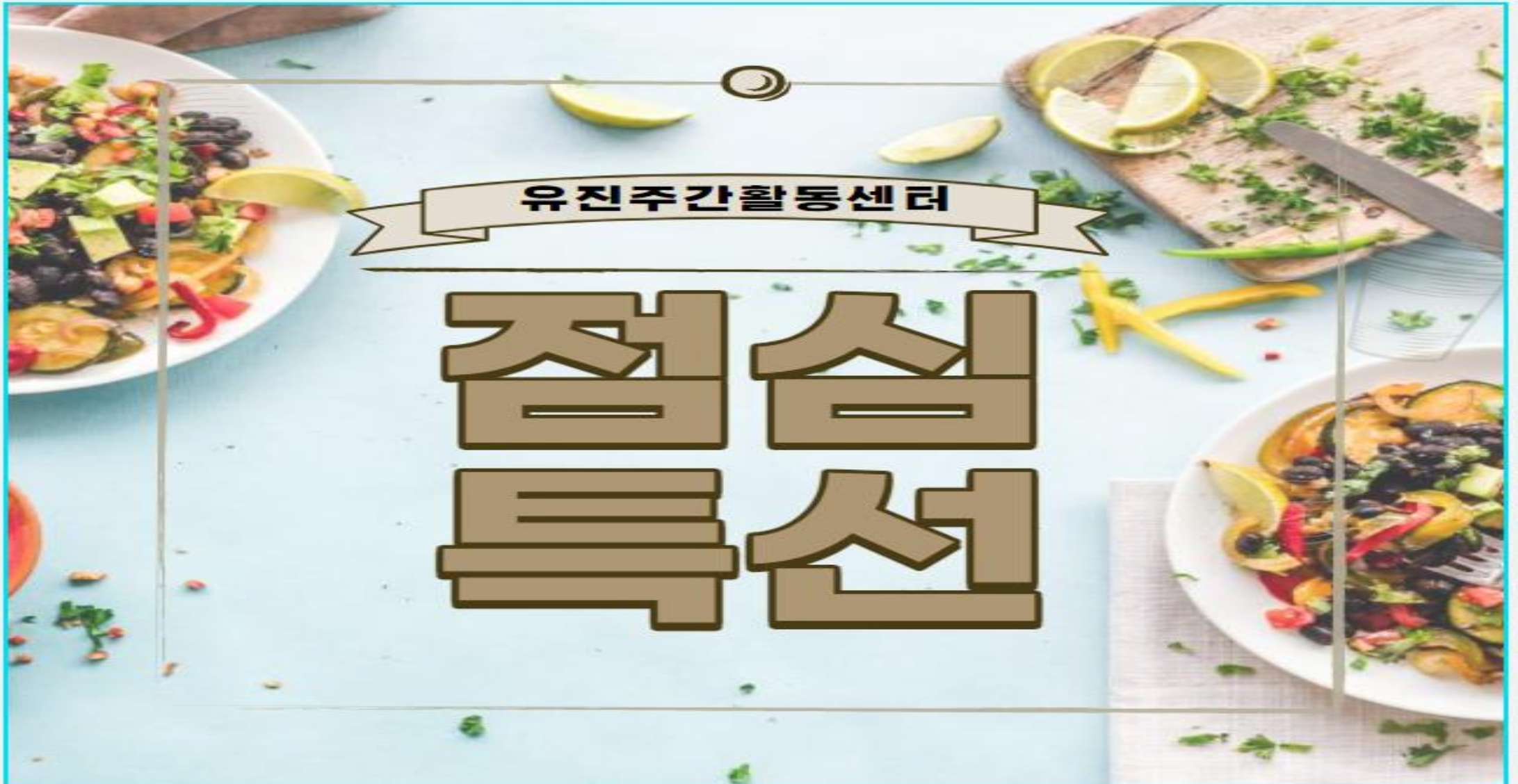
우리 모두 서로를  
“~~씨”라고 불러봐요!

- ♥ 상대방의 마음을 더 기쁘게 해요!
- ♥ 서로를 더 깊이 존중해요!
- ♥ 따뜻한 대화를 만들어요!

# 7월의 점심메뉴 정하기

유진주간활동센터

점심  
특선



# 6월 자치회 건의사항

- 없었음.

-



# 건의 사항

1. 이런 점이 불편해요!!!

2. 이런 점이 좋아요!!!

3. 이런 점이 바뀌었으면  
좋겠어요!!!

4. 이런 점이 싫어요!!!

# 내가 들어서 좋은말





내가 들어서 좋은  
말은  
멋이 있을까요

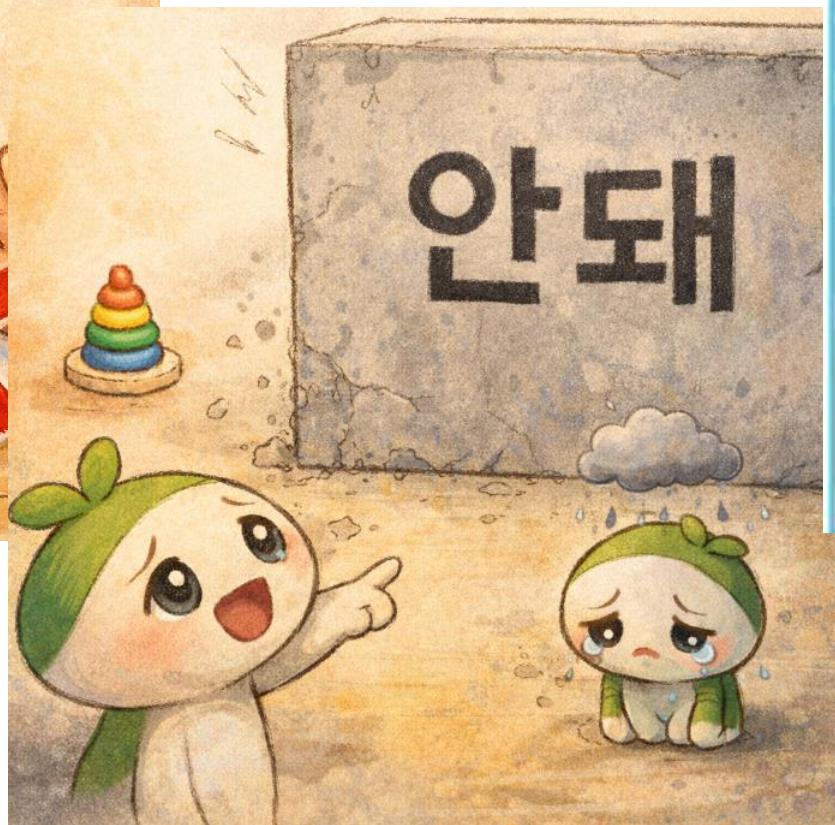


# 내가 들어서 기분 나쁜

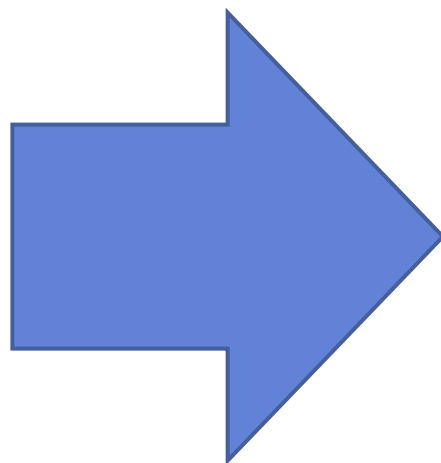


# 내가 들어서 기분 나쁜

만



# 내가 들어서 기분 나쁜 말



# 내가 들어서 기분 나쁜



위험할수 있어요.  
 다칠수 있어요.  
 조금만 주의해 주세요

# 유진주간활동센터만의 야소

약속을 잘 지켜요



센터 예절 우리  
함께 지켜요





서로 때리지 않아요.



욕하지 않고 예쁜 말을 써요!



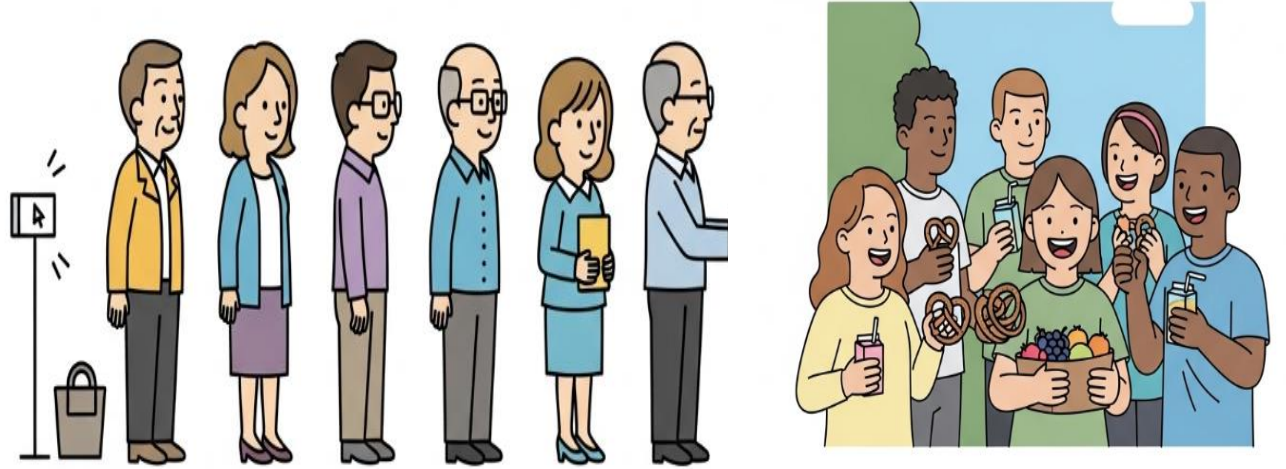
큰소리로 소리 지르지 않고  
조용히 말하면 모두가 편해요.



물건 던지지 않기  
위험해요



서로 놀리지 않기-  
서로 존중해요



내 차례 기다리기



내 물건 내가 챙기기



밖에 나갔다 오면 꼭 문닫기!



등원 차량에서 바로 내리기



하원 차량 바로 타기



직원 사무실 이야기 하고 들어오기



화장실 이용 시 문닫고 이용하기



계단 이용 시 뛰지 않기

**6월 자치회에서 만나요**  
**!먹고 싶은 것 생각 필수!**  
**!건의사항도 필수!**

**모두들 안녕!!!!**