

2026년 05월 가정통신문

꽃향기가 가득하고 가족 간의 행복이 넘치는 가정의 달 5월입니다.

가족 간의 안부를 전하며 소중함을 느끼고 함께 행복하고 즐거운 시간을 보내시길 바랍니다.

더워지는 날씨 속에 가정 내에서도 개인위생(머리감기, 샤워/옷 갈아입기)"에 더 신경써주시길 부탁드립니다.

실버웨이복지법인 직원 일동은 어르신들과 함께 좋은 추억을 만들기 위해 노력하겠습니다.

♠ 5월 주요 전달 사항

1. 근로자의 날(5월1일), 어린이 날(5월 5일) 운영 안내

5월 1일 금요일, 5월 5일 화요일, 5월 25일 월요일은 센터 정상 운영합니다.

당일 입소는 송영차량 배차가 어렵습니다. 입소를 원하시면 사전에 연락 부탁드립니다.

2. "어버이날" 행사 안내

5월 8일 금요일 오후 14시 부터 어버이날 행사가 예정되어 있습니다.

3. 5월 "생신잔치" 안내

- 날짜 : 2026년 5월 13일 (수) 14:00 ~15:00

- 생신을 맞으신 어르신 : 권혁상,김봉례,김영담,김영식,안영숙,정일순,양말수,조삼례 어르신

- 생신을 맞으신 어르신 가정에 개별적으로 연락을 드리도록 하겠습니다.

보호자님께서서는 축하를 위하여 편지, 영상을 보내주시면 감사하겠습니다.

4. 분실 우려가 있으니 귀중품이나 현금은 센터에 가지고 오시지 않도록 당부드립니다.

5. 처방전 접수

세심한 관리를 위해 어르신들의 투약상황을 전체 조사하고 있습니다.

아직 처방전 또는 약 봉투 사진을 보내주시지 않으신 경우 이번달까지 카톡으로 보내주시길 부탁드립니다.

♠보호자 협조 요청 사항

1. 병원진료나 개인사정으로 인하여 결석하시는 경우에는 "전월 25일"까지 미리 알려주시면 미이용 이용료(본인부담금,식대)가 청구되지 않습니다.

2. 5월 어르신 센터 이용계획을 4월 말에 공단에 입력-보고합니다.

본인부담금이 초과하는 경우에 공단에서 보호자에게 관련 내용을 문자로 발송합니다.

본인부담금 초과를 원하지 않는 보호자님께서서는 센터로 연락하셔서 일정을 조정하실 수 있도록 협조바랍니다.

3. 등급이 연장되거나 갱신되는 경우 장기요양인정서, 표준장기요양계획서, 복지용구확인서를 반드시 센터로 보내주시길 바랍니다.

4. 어르신께서 집에서 혼자 나오시거나 집에 들어가실 경우 위험 상황이 발생할 수도 있으니, "오전/오후 송영 시 보호자와 같이 동행" 할 수 있도록 부탁드립니다.

5. 센터 내 외부 음식물은 반입되지 않습니다

식중독 및 배탈의 우려가 있기에 반입이 되지 않는 점 참고부탁드리겠습니다.

♠ 기타 안내사항

1. 4월분 납부 금액을 고지한 「장기요양급여비용 청구명세서」가 배부될 예정이니 이용료 납부에 참고하시기 바랍니다.

- 매월 15일(공휴일 및 휴일일 경우 전날)까지 입금 부탁드립니다.

- 입금자명은 어르신 성함으로 해주시기 바랍니다.

- 계좌번호 : 국민은행 016701-04-169594 예금주 : (주)실버웨이복지법인

2. 현금영수증 발급을 원하시는 보호자님께서서는 센터로 연락부탁드립니다.

3. 센터 소식과 어르신의 생활 소식을 밴드, 블로그 등을 통해 접하실 수 있습니다.

- 밴드 <https://band.us/n/afa902L1h722Q>

- 블로그 <https://blog.naver.com/silverway3>



04월 15일에는 4월 생일을 맞이하신 어르신들을 대상으로 정성이 담긴 생신잔치를 진행하였습니다. 직원들이 준비한 공연도 보시면서 어르신들에게 즐거운 하루를 선사해 드렸습니다.



4월 한 달간 어르신들의 즐겁고 건강한 센터 생활을 위해 다양한 프로그램을 제공하였습니다. 즐거운 센터 생활을 위해 노력하는 센터가 되겠습니다.



다가오는 여름을 맞아 에어컨을 청소하였습니다. 앞으로도 깨끗한 시설관리를 유지하도록 노력하겠습니다.



강북소방서와 함께 상반기 재난대피훈련을 진행하였습니다. 다양한 교육을 제공할 수 있도록 노력하겠습니다.

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	2 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
3	4 신체(전체) 놀이치료 10:40~11:40(60분) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	5 어린이 날 신체(전체) 놀이치료 10:40~11:40(60분) 사회(전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	6 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	7 신체(전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	8 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	9 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
10	11 신체(전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	12 인지(전체) 미술 치료 테라피(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 사회(전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	13 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	14 신체(전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	15 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	16 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
17	18 신체(전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	19 인지(전체) 미술 치료 테라피(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 사회(전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	20 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	21 신체(전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	22 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	23 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)

24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 신체(전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	26 인지(전체) 미술 치료 테라피(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 사회(전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	27 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	28 신체(전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	29 신체(전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지(전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	30 인지(전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체(전체) 신체,족욕&물리치료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
31						

식단표

2026년 05월

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						잡곡밥 순두부찌개 떡갈비아채볶음 고구마순볶음 치커리유자무침 김자반 김치 (721kcal)	잡곡밥 된장국 소고기양배추볶음 비름나물 무생채 김치 버섯야채죽 (668kcal)
저녁 식단						잡곡밥 콩가루숙국 어묵잡채 멸치볶음 오이부추무침 콩조림 김치 (703kcal)	잡곡밥 미역국 돈육장조림 만두강정 마늘쫄무침 구운김 김치 (649kcal)
오전 간식						새우야채죽	버섯야채죽
오후 간식						도넛 / 수정과	카스타드 / 요거얌얌
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단		잡곡밥 김치국 돈육감자찜 꼬시래기무침 도시락김 김치 소고기야채죽 (650kcal)	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 양배추샐러드 그린빈볶음 김치 소라야채죽 (743kcal)	잡곡밥 미역국 청경채불고기 우무묵야채무침 열무겉절이 김치 새우야채죽 (698kcal)	잡곡밥 우거지해장국 안동찜닭 양념깻잎지 오이무침 김치 깨죽 (671kcal)	잡곡밥 미소팽이국 계란후라이+약고 추장 콩나물무침 무생채 김치 소라야채죽 (709kcal)	잡곡밥 어묵국 짜장소스 목이버섯냉채 부추무침 김치 버섯야채죽 (723kcal)
저녁 식단		기장밥 계란국 마파두부 얼갈이겉절이 삼색겨자무침 김치 새우야채죽 (711kcal)	기장밥 들깨호박국 오징어돈육볶음 파리조림 수제장아찌 김치 버섯야채죽 (684kcal)	기장밥 청국장 참치야채볶음 연근조림 근대나물 김치 호박죽 (634kcal)	기장밥 된장국 불맛제육볶음 어묵야채볶음 돌나물무침 김치 소고기야채죽 (689kcal)	기장밥 호박찌개 육우떡볶이 툇무침 도토리묵백김치 무침 김치 새우야채죽 (700kcal)	기장밥 미역국 너비아니조림 단호박범벅 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (647kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		웨하스/요구르트	팝콘/요구르트	카스타드/요구르트	누네띠네/주스	과일푸딩	오꼬시/두유

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단		잡곡밥 된장국 닭갈비 어묵볶음 무말랭이무침 김치 닭야채죽 (658kcal)	잡곡밥 부대찌개 계란찜 콩조림 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (688kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 근대나물 실곤약야채무침 김치 소라야채죽 (710kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 야채카레 오복지무침 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (687kcal)	잡곡밥 배추바지락국 삼치구이 해초샐러드 부추무침 김치 새우야채죽 (638kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 썩갓나물 브로콜리흑임자 무침 김치 버섯야채죽 (655kcal)
저녁 식단		기장밥 콩나물국(다진오 징어) 마늘쫀불고기 브로콜리무침 돌나물무침 김치 새우야채죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육야채볶음 견과류멸치볶음 오이무침 김치 버섯야채죽 (650kcal)	기장밥 된장국 미트볼치킨강정 수제피클 비름나물 김치 호박죽 (722kcal)	기장밥 황태무국 김치참치볶음 알감자조림 콩나물무침 김치 소고기야채죽 (674kcal)	기장밥 우동장국 돈채피망볶음 청포묵김가루무 침 열무나물 김치 소라야채죽 (647kcal)	기장밥 김치국 닭살곤약조림 호박볶음 톳무침 김치 닭야채죽 (671kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		와플/요구르트	롤리폴리/두유	후레쉬베리/요구 르트	밤만쥬/주스	웨하스/요구르트	쿠키/두유
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단		잡곡밥 소고기무국 김치제육볶음 건새우마늘쫀볶 음 도시락김 김치 소고기야채죽 (670kcal)	잡곡밥 북어콩나물국 강된장 해초무침 천사채샐러드 김치 소라야채죽 (724kcal)	잡곡밥 파개장 돈불고기 도토리묵야채무 침 오이무침 김치 깨죽 (649kcal)	잡곡밥 된장국 너비아니조림 해파리냉채 얼갈이나물 김치 흑임자죽 (673kcal)	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 꼬시래기무침 콩나물무침 김치 새우야채죽 (685kcal)	잡곡밥 사골국 오징어돈육불고 기 알감자조림 비름나물 김치 버섯야채죽 (643kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 동그랑땡난자완 스 유부냉채 열무겉절이 김치 새우야채죽 (714kcal)	기장밥 미역국 백닭갈비 양념깻잎지 근대나물 김치 버섯야채죽 (675kcal)	기장밥 비지찌개 베이컨야채볶음 우영채조림 양배추김가루샐 러드 김치 호박죽 (669kcal)	기장밥 감자국 소고기버섯소스 병아리콩조림 돌나물무침 김치 소고기야채죽 (707kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육두부조림 어묵야채볶음 청경채나물 김치 소라야채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 훈제오리배추찜 탕평채 부추무침 김치 닭야채죽 (697kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		뽕또/요구르트	야채크래커/주스	버터링/요구르트	오꼬시/두유	평리수/요구르트	밀크쌀과자/두유

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단		잡곡밥 우동장국 돈불고기 맛살냉채 땅콩조림 김치 소고기야채죽 (673kcal)	잡곡밥 된장국 고기소보루+고추 장 콩나물무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (684kcal)	잡곡밥 오이냉국 동태조림 수제장아찌 근대나물 김치 깨죽 (665kcal)	잡곡밥 된장국 부대볶음 우무묵무침 얼갈이겉절이 김치 흑임자죽 (681kcal)	잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 단무지무침 해파리냉채 김치 새우야채죽 (735kcal)	잡곡밥 청국장 돈육무조림 콩나물무침 돌나물무침 김치 버섯야채죽 (690kcal)
저녁 식단		기장밥 순두부찌개 그린빈베이컨볶 음 들기름막국수 무생채 김치 새우야채죽 (731kcal)	기장밥 사골감자국 계란찜 미니새송이조림 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (649kcal)	기장밥 우거지해장국 김치닭조림 마카로니샐러드 해초무침 김치 호박죽 (691kcal)	기장밥 고추장찌개 돈채죽순볶음 툇무침 파채무침 김치 소고기야채죽 (677kcal)	기장밥 미역국 제육볶음 건새우마늘쫄볶 음 오이무침 김치 소라야채죽 (694kcal)	기장밥 미소장국 오징어어묵볶음 시래기멸치조림 치커리유자무침 김치 닭야채죽 (646kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		다이제썬/요구르 트	미니사과쿠키/두 유	에이스/요구르트	크리스피롤/주스	과일푸딩	미니단팥빵/요구 르트

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

※ 원산지 표시 : ▷원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계약,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/찹쌀/흑미/누룽지)-국내산,김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

*당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.

※ ❌ 식단표는 변경될 수 있습니다.

❌ 알러지유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류, 19-잣

❌ 영양사 : 이인숙(올바른)