

2026년 04월 가정통신문

나무에 새잎이 돋아나고 아름다운 꽃이 피어나는 절기 “청명”이 있는 4월입니다.

아름다운 봄을 방해하는 황사와 꽃가루로 인해 발생하는 여러 가지 호흡기 질환 및 감기를 예방하기 위해 가정 내에서도 "옷 갈아입기, 개인위생(머리감기 샤워)"에 더 신경써주시길 부탁드립니다.

센터 내에서도 환기와 소독을 하며 어르신들의 건강과 안전에 더 힘쓰겠습니다.

저희 실버웨이복지법인 직원 일동은 어르신들과 하루하루 행복한 일상을 위해 더욱 힘쓰겠습니다.

♠ 4월 주요 전달 사항

1. 4월 "생신잔치" 안내

- 날짜 : 2026년 4월 15일 (수) 14:00 ~15:00
 - 생신을 맞으신 어르신 : 김처례, 문정순, 박금동, 여상영, 유금자, 이화숙, 황영자어르신
 - 생신을 맞으신 어르신 가정에 개별적으로 연락을 드리도록 하겠습니다.
- 보호자님께서서는 축하를 위하여 편지, 영상을 보내주시면 감사하겠습니다.

2. 올해부터는 생신잔치가 양력생신으로 진행됩니다.

어르신 생신(양력)을 센터로 연락 부탁드립니다.

양력 체크가 잘못되어 생신잔치를 못해드리는 경우가 있습니다.

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

♠보호자 협조 요청 사항

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

2. 4월 어르신 센터 이용계획을 3월 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. 3월분 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>
- 인스타그램 https://www.instagram.com/silverway_gangbuk/



안전하고 쾌적한 센터 이용을 위해 03월 11일 센터 소독을 진행하였습니다. 앞으로도 안전한 시설관리를 유지하도록 노력하겠습니다.



3월 한 달간 어르신들의 즐겁고 건강한 센터 생활을 위해 다양한 프로그램을 제공하였습니다. 즐거운 센터 생활을 위해 노력하는 센터가 되겠습니다.



03월 19일에는 3월 생일을 맞이하신 어르신들을 대상으로 정성이 담긴 생신잔치를 진행하였습니다. 직원들이 준비한 공연도 보시면서 어르신들에게 즐거운 하루를 선사해 드립니다.

식단표

2026년 04월

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단				잡곡밥 다시마무국 고등어무조림 열무된장나물 명엽채볶음 고추잎무침 김치 (752kcal)	잡곡밥 미소장국 돈까스 도토리묵&양념장 실곤약참나물겨 자무침 단무지무침 김치 (802kcal)	잡곡밥 잔치국수 메밀전병 연근흑임자무침 치커리유자무침 무말랭이무침 김치 (792kcal)	잡곡밥 북어계란국 돈육김치볶음 찐두부 멸치볶음 참나물무침 김치 (762kcal)
저녁 식단				잡곡밥 소고기미역국 조랑떡비엔나볶 음 가지나물 상추무침 콩조림 김치 (822kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈채피망볶음 감자조림 열갈이겉절이 쌈무 김치 (749kcal)	잡곡밥 열갈이된장국 토마토미트볼 고구마맛탕 오이부추무침 궁채절임 김치 (780kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 이면수구이 청포묵숙주무침 구이김 고들빼기무침 김치 (794kcal)
오전 간식				새우브로콜리죽	단호박죽	흑임자죽	옥수수죽
오후 간식				호떡 / 이온음료	참외 / 요플레	잼샌드위치/ 요구르트	곡물과자 /쌀음료
구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단		잡곡밥 닭곰탕&소면사리 야채튀김 건파래볶음 치커리사과무침 마늘쫄락교무침 김치 (723kcal)	잡곡밥 계란파국 마파두부 도토리묵&양념장 천사채샐러드 고춧잎무침 김치 (790kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 어묵채볶음 취나물무침 쌈채소 &쌈장 김치 (755kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 맛살스크램블에 그 가지볶음 돌나물&초장 무짜지채무침 김치 (777kcal)	잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 탕평채 참나물겉절이 깻잎무침 김치 (785kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈육두부조림 숙주나물무침 콩자반 고들빼기무침 김치 (781kcal)
저녁 식단		잡곡밥 김치어묵국 새우까스&타르타 르 감자채볶음 채소겉절이 오복채무침 김치 (794kcal)	잡곡밥 콩나물국 이면수카레구이 버섯볶음 익힌채소&쌈장 무말랭이무침 김치 (802kcal)	잡곡밥 감자국 두부구이&양념장 모듬컬리볶음 부추겉절이 깻잎절임 김치 (782kcal)	잡곡밥 다시마무국 닭살양배추볶음 툇두부무침 콩나물무침 고춧잎무침 김치 (763kcal)	잡곡밥 유부장국 카레라이스 김말이튀김 열무된장나물 마늘쫄장아찌 김치 (744kcal)	잡곡밥 북어채무국 떡갈비아채볶음 연근조림 고추된장무침 도시락김 김치 (719kcal)
오전 간식		소고기야채죽	옥수수죽	새우야채죽	호박죽	소라야채죽	버섯야채죽
오후 간식		도넛 / 둥굴레차	곡물과자 / 망고주스	오뜨 / 야구르트	찐빵 / 매실차	몽셀통통 / 갈아만든 배	와플 /두유

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단		잡곡밥 콩나물국 치킨까스&소스 맛살미역줄기볶음 우엉조림 오이, 양배추피클 김치 (753kcal)	잡곡밥 사골만두국 오색꼬치전 멸치볶음 상추겉절이 양념고추장 김치 (812kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돈불고기 잡채 들깨고사리나물 연근유자절임 김치 (782kcal)	잡곡밥 온메밀국수 비빔야채만두 근대된장나물 땅콩조림 단무지무침 김치 (772kcal)	잡곡밥 어묵김치국 가자미구이 청경채버섯굴소스볶음 오이맛살초무침 마늘장아찌 김치 (766kcal)	잡곡밥 청국장 탕수육 메추리알곤약조림 콩나물무침 오이지무침 김치 (788kcal)
저녁 식단		잡곡밥 근대된장국 계란찜 가지고기볶음 마카로니샐러드 깻잎지 김치 (784kcal)	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 콩조림 얼갈이겉절이 구이김 김치 (820kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 생선까스 볼어묵매콤조림 숙주나물 무짬지채무침 김치 (791kcal)	잡곡밥 미소장국 콩치김치조림 연근, 단호박튀김 건파래볶음 마늘쫀지 김치 (774kcal)	잡곡밥 북어채무국 궁중떡볶이 두부조림 야채샐러드&드레싱 고들빼기무침 김치 (802kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 닭고기짜장조림 감자채볶음 된장고추치 김자반 김치 (732kcal)
오전 간식		호박죽	닭죽	흑임자죽	옥수수죽	새우야채죽	팥죽
오후 간식		치즈케이크 / 요거얌얌	찰보리빵 / 옥수수차	유과 / 식혜	호떡 / 알로에주스	웨하스 / 요구르트	초코파이 / 두유
구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단		잡곡밥 사골파국 깐풍오징어볼 연두부 돈나물&초장 양배추피클 김치 (773kcal)	잡곡밥 콩나물국 찜닭 멸치시래기조림 마카로니샐러드 고춧잎무침 김치 (772kcal)	잡곡밥 우동장국 카레라이스 야채튀김 툇콩나물초장무침 궁채절임 김치 (758kcal)	잡곡밥 바지락무국 제육볶음 상추&쌈장 고추절임 숙주미나리나물 김치 (756kcal)	잡곡밥 콩가루배추된장국 삼치카레구이 모듬컬리볶음 양배추샐러드 해초무침 김치 (789kcal)	잡곡밥 사골우거지국 김치전 건새우무조림 참나물겉절이 마늘쫀무침 김치 (758kcal)
저녁 식단		잡곡밥 근대된장국 돈불고기 청포묵무침 콩나물무침 마늘쫀지 김치 (809kcal)	잡곡밥 김치어묵국 고등어무조림 비엔나떡볶음 부추무침 짜사이무침 김치 (784kcal)	잡곡밥 소고기무국 너비아니구이 버섯브로콜리볶음 구운김 무말랭이무침 김치 (774kcal)	잡곡밥 북어계란국 돈육강정 들깨무나물 채소겉절이 양파장아찌 김치 (780kcal)	잡곡밥 바지락미역국 참치두부조림 아몬드명엽채볶음 단호박샐러드 간장깻잎지 김치 (811kcal)	잡곡밥 들깨무채국 새우까스 감자조림 오징어젓무말랭이무침 콩나물무침 김치 (772kcal)
오전 간식		호박죽	소라야채죽	닭죽	흑임자죽	새우야채죽	팥죽
오후 간식		와플 / 두유	미니파운드 / 요구르트	곡물과자 / 사과주스	잼식빵 / 요거얌얌	웨하스 / 매실차	카스텔라 / 이온음료

구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단		잡곡밥 근대된장국 돈육숙주볶음 물만두 미역줄기볶음 고추잎무침 김치 (799kcal)	잡곡밥 북어채무국 부추전 두부조림 얼갈이겉절이 짜사이무침 김치 (782kcal)	잡곡밥 팽이계란국 생선가스&타르타 르소스 도토리묵무침 시금치겉절이 고들빼기무침 김치 (798kcal)	잡곡밥 건새우아구국 제육김치볶음 계란후라이 숙주나물 미역초무침 김치 (782kcal)		
저녁 식단		잡곡밥 동태탕 두부조림 건새우마늘쫄볶음 양배추통들깨무침 간장깻잎지 김치 (796kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 함박스테이크 어묵매콤볶음 오복지무침 샐러드 김치 (812kcal)	잡곡밥 호박두부된장국 이면수구이 파리고추메추리 알조림 콩나물무침 궁채절임 김치 (803kcal)	잡곡밥 유부장국 하이라이스 고구마튀김 참나물겉절이 마늘쫄락교무침 김치 (799kcal)		
오전 간식		계란죽	소라야채죽	소고기야채죽	흑임자죽		
오후 간식		단팥빵 / 쌀음료	바나나 / 요플레	삶은계란 / 식혜	웨하스 / 요구르트		

※ 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(계육,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)

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 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)	2 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)	3 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)	4 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)
5	6 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)	7 신체(전체) 노래교실 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)	8 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)	9 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)	10 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)	11 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)
12	13 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)	14 신체(전체) 노래교실 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)	15 신체(전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 가족(전체) 생신 잔치 13:40~14:40(60분) 인지(전체) 인지,작업치료 15:00~16:00(60분) 신체(전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	16 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)	17 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)	18 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)
19	20 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)	21 신체(전체) 노래교실 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)	22 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)	23 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)	24 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)	25 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)

26

27

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)

28

신체(전체) 노래교실
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)

29

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)

30

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)