

2026년 04월 가정통신문

안녕하세요, 쌀쌀했던 꽃샘 추위가 지나고 어느덧 벚꽃 소식이 기다려지는 4월입니다.
따뜻한 봄 햇살이 깃드는처럼 어르신 가정 내에도 기쁨과 활력이 가득하시기를 바랍니다.
저희 실버웨이복지법인은 늘 다양한 프로그램과 정성을 다하는 마음으로 어르신들을 모시겠습니다.
감사합니다.

■ 4월 행사 안내

날짜 : 2026년 04월 08일(수) 13시~14시

생신 어르신 : 박00어르신, 장0어르신 (보호자님께 안내드릴 예정입니다.)

■ 3월 프로그램 활동



실버스포츠



foot care program



인지프로그램



파라핀활동

앞으로도 다양한 프로그램과
보다 더 좋은 서비스를 위해 노력하겠습니다.

일일 생활 시간표

시간 \ 요일	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	"뒤풀이행 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착" (오전 송영 서비스)					
08:00~09:40	활력징후(혈압, 체온, 맥박 등) 건강체크 오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작					
09:40~10:10	오전간식 영양 한가득! 죽을 드시며 서로 인사해요					
10:10~10:30	출석 확인 및 아침 조회 국민체조 / 실버 인지 운동 / 목욕서비스					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	실버체조 (도봉체육회)	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램
11:30~13:00	손씻기 / 점심식사 / 휴식 (식사 도움, 투약 관리, 구강 관리)					
13:00~14:00	오침 / 물리치료 / 목욕서비스 (족욕, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼 등)					
14:00~15:00	세상뉴스외 (사회적응프로그램)	인지활동형 프로그램	가요수업 (외부강사)	악기수업 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	놀이치료 (자체프로그램)
15:00~15:30	오후 간식 / 휴식 (족욕, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼 등)					
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기
16:30~17:30	손씻기 / 저녁식사 (식사도움, 투약관리, 구강관리) 1차 2차 송영 서비스					
17:30~19:30	놀이치료 . 노래교실(자체 프로그램) 3차 송영서비스					

- ※ 인지 활동형 프로그램 : 맞춤형 활동지(종이접기, 색칠하기, 수개념, 한글 및 한자 따라쓰기) 등 맞춤형으로 진행됩니다.
- ※ 신체활동형 프로그램 : 실버체조, 튜빙밴드, 실버스포츠, 안마의자, 족욕, 공기압마사지, 간섭파 치료 등이 수시로 진행됩니다.
- ※ 놀이치료 프로그램 : 바둑, 장기, 화투, 퍼즐, 철교, 독서 등이 수시로 진행됩니다.
- ※ 물리치료 : 개인별 맞춤형으로 제공됩니다.
- ※ 족욕, 노래교실, 놀이치료, 걷기운동 프로그램은 상시 운영됩니다.
- ※ 이미용서비스 : 월1회 박준뷰티랩 사회공헌팀과 함께 합니다.
- ※ 상기 프로그램 일정은 사정에 따라 변동 될수 있습니다.

***실버웨이복지법인**
SILVERWAY WELFARE CORPORATION

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
간식			새우브로콜리죽	단호박죽	흑임자죽	옥수수죽
점심			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			다시마우국	미소장국	잔치국수	북어계란국
			고등어무조림	돈까스	메밀전병	돈육김치볶음
			열무된장나물	도토리묵&양념장	연근흑임자무침	편두부
			명엽채볶음	실곤약참나물겨자무침	치커리유자무침	멸치볶음
열량			김치	김치	김치	김치
간식			752	802	792	762
			호떡 / 이온음료	참외 / 요플레	젤렌드워치 / 요구르트	곡물과자 / 발음료
저녁			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			소고기미역국	콩나물국	얼갈이된장국	콩비지찌개
			조항벽비엔나볶음	돈채피망볶음	토마토미트볼	이면수구이
			가지나물	감자조림	고구마맛탕	청포묵숙주무침
			상추무침	얼갈이겉절이	오이부추무침	구이김
열량			822	749	780	794
날짜	6	7	8(도봉·생신잔치)	9	10	11
간식	소고기야채죽	옥수수죽	새우야채죽	호박죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭곰탕&소면사리	계란파국	바지락미역국	건새우아욱국	근대된장국	순두부찌개
	야채튀김	마파두부	꾸꾸미돈불고기	맛살스크램블에그	코다리무조림	돈육두부조림
	건파래볶음	도토리묵&양념장	잡채	가지볶음	탕평채	숙주나물무침
	치커리사과무침	천사채샐러드	취나물무침	돌나물&초장	참나물겉절이	콩자반
열량	723	790	755	777	785	781
간식	도넛 / 통글레차	곡물과자 / 망고주스	유과 / 식혜	전병 / 매실차	몽쉘통동 / 요구르트	와플 / 두유
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치어묵국	콩나물국	감자국	다시마우국	유부장국	북어채우국
	새우까스&타르타르	이면수카레구이	두부구이&양념장	달걀양배추볶음	카레라이스	떡갈비야채볶음
	감자조림	버섯볶음	모듬칠리볶음	롯데부추침	김말이튀김	연근조림
	채소겉절이	익힌채소&쌈장	부추겉절이	콩나물무침	얼무된장나물	고추된장무침
열량	794	802	782	763	744	719
날짜	13	14	15	16	17	18
간식	호박죽	닭죽	흑임자죽	옥수수죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	사골만두국	소고기미역국	온메밀국수	어묵국	청국장
	치킨까스&소스	메밀전병	돈불고기	비빔야채만두	코다리무조림	궁중떡볶이
	도토리묵참나물무침	어묵야채볶음	잡채	콩조림	감자채볶음	계란장조림
	우영조림	상추겉절이	들깨고사리나물	양배추샐러드&드레싱	부추무침	숙주나물
열량	753	812	782	772	766	788
간식	미니파운드 / 요거얌얌	호떡 / 통글레차	유과 / 식혜	와플 / 미숫가루	치즈케이크/요구르트	초코파이 / 배음료
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	근대된장국	육개장	근대된장국	어묵김치국	감자국	콩나물국
	계란찜	동그랑땡전	탕수육	가자미구이	육우떡볶이	닭고기파장조림
	가지고기볶음	콩조림	메추리알조림	오이맛살초무침	두부구이	감자채볶음
	멕시코샐러드	얼갈이겉절이	콩나물무침	청경채버섯국소스볶음	야채샐러드&드레싱	무생채
열량	784	820	791	774	802	732
▷원산지표기: 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 통태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지):-국내산,김치(배추,고추가루):-중국산, 두부(대두):-외국산						

[4월 식단표]

영양사:이인숙

날짜	20	21	22	23	24	25
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥 사골파국	잡곡밥 콩나물국	잡곡밥 우동장국	잡곡밥 들깨무채국	잡곡밥 콩가루배추국	잡곡밥 버섯들깨탕
	간pong오징어볶음	찜닭	생선까스&타르타르	제육볶음	삼치카레구이	오징어볶음
	감자조림	멸치시래기조림	건새우무조림	상추&쌈장	버섯볶음	연근튀김
	돈나물&초장	마카로니샐러드	콩나물들깨무침	물만두	치커리사과샐러드	얼갈이겉절이
	간장마늘종지	무판지채무침	무말랭이무침	숙주미나리무침	해초무침	해초무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	773	772	758	756	789	758
간식	수수부꾸미/ 대추차	곡물과자/ 요구르트	소보로빵 / 두유	웨하스 / 요거얌얌	찰보리빵 / 매실차	호떡 / 사과주스
저녁	잡곡밥 근대된장국	잡곡밥 콩나물새우젓국	잡곡밥 사골우거지국	잡곡밥 유부팽이국	잡곡밥 바지락미역국	잡곡밥 새우젓콩나물국
	돈불고기	고등어무조림	계란말이	돈육강정	훈제오리야채볶음	너비아니
	청포묵무침	부추전	햄마늘종볶음	들깨무나물	불어묵곤약조림	감자조림
	콩나물무침	고추잎무침	파래김&양념장	상추무침	단호박샐러드	오징어젓무말랭이무침
	양념깻잎지	짜사이무침	궁채절임	양파장아찌	무쌈	마늘종지
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	809	784	774	780	811	772
날짜	27	28	29	30		
간식	팥죽	계란죽	소고기야채죽	단호박죽		
점심	잡곡밥 콩나물국	잡곡밥 복어채무국	잡곡밥 팽이계란국	잡곡밥 호박두부된장국		
	돈육숙주볶음	해물부추전	닭갈비	이면수구이		
	물만두	연두부&양념장	모듬컬리볶음	파리고추매추리알조림		
	미역줄기볶음	얼갈이겉절이	시금치겉절이	콩나물무침		
	고추잎무침	양배추피클	고들빼기무침	궁채절임		
	김치	김치	김치	김치		
열량	799	782	798	782		
간식	웨하스 / 대추차	딸기잼식빵 / 두유	오프 / 요구르트	쿠키 / 요플레		
저녁	잡곡밥 동태탕	잡곡밥 어묵김치국	잡곡밥 콩가루배추국	잡곡밥 유부장국		
	두부조림	함박스테이크	제육김치볶음	하이라이스		
	건새우마늘종볶음	곤약조림	계란후라이	김말이튀김		
	양배추통들깨무침	오복지무침	숙주나물	참나물겉절이		
	간장깻잎지	양상추샐러드	미역초무침	마늘쫄락교무침		
	김치	김치	김치	김치		
열량	796	812	803	799		
	>원산지표기: 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 해물원자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 궁치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산					