

4월 주요일정표

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	아침차량운행 및 건강상태 확인					
10:00~10:30	아침을 열며 (현실요법 / 활력증후 및 건강상태의 확인과 아침운동)					
10:30~11:00	오전간식(영양죽 제공)					
11:00~12:00	터링	민요교실	전래동화 통합활동	음악치료	미술치료	보드게임
12:00~13:30	점심식사 / 개인위생관리(양치)					
13:30~14:30	서예	교구/블럭	인지체조	신체활동	생활체육	14:00~15:00 인지/신체 프로그램
14:30~15:30	인지워크북	실버체조	인지워크북	색종이접기	인지워크북	
15:30~16:00	오후간식(유제품, 빵, 제철과일 등)					
16:00~16:40	보행훈련	기능회복	보행훈련	기능회복 (개인위생관리)	보행훈련	오후 송영 (신정동, 신월동) 16:20 차량출발
16:40~16:50	하루를 마무리 하며 (현실요법)					
16:50~17:30	휴식 / 오후차량운행 (1차 16:50~17:10)					
17:30~18:30	저녁식사 & 개인위생관리 / 오후차량운행 (2차 17:20~18:00)					미운영
18:30~19:00	내몸두드리기	콩고르기	실뽀기	퍼즐	색칠하기	
19:00~20:00	야간차량운행 (1차 19:00 출발, 2차 19:40 출발)					
	시청각 교실					
20:00~21:00	야간차량운행 (3차 20:00 출발)					



※ 4월 주요일정

날 짜	요 일	내 용
4월 3일	금요일	생신 잔치
4월 11일	토요일	토요 운영
4월 24일	금요일	사회적응프로그램 (시장놀이)
4월 25일	토요일	토요 운영

* 생신잔치에 가족의 축하편지를 낭독해 드리고 있습니다. 생신을 맞이하신 어르신의 보호자께서는 추후 개별 연락드리오니 협조 부탁드립니다.

1. 일부 프로그램 변경 안내 (인지미술 → 전래동화통합활동)

프로그램 운영 일정 조정으로 인해 일부 프로그램이 변경되어 안내드립니다.

새로운 강사의 짜임새있고, 즐거운 활동으로 준비하였으니 많은 이해와 협조 부탁드립니다.

2. 4월 토요 운영일 안내

토요운영일은 4월 11일(둘째주), 4월 25일(넷째주) 이오니 참고하여 주시기 바랍니다.

4월 4일(첫째주), 4월 18일(셋째주)는 휴관입니다.

4월 운영일수는 평일 22일, 토요일 2일, 총 24일입니다.

3. 주차안내 (장애인주차구역 일반차량 주차금지)

저희가 이용하고 있는 한빛종합사회복지관에서는 부설 장애인주간이용시설이 운영되고 있습니다. 장애인주차구역은 장애인과 그 가족의 편안하고 안전한 이동을 위한 공간입니다.

작은 배려로 큰 도움을 줄 수 있습니다. 이용 대상자 외 일반차량 주정차는 자제 부탁드립니다.

4. 꽃가루 알레르기의 예방과 관리

겨우내 잠들었던 식물들이 봄이 되면 깨어나 싹을 틔우고 꽃을 피우면서 꽃가루를 대량으로 방출합니다. 또한 따뜻한 날씨와 함께 불어오는 바람은 꽃가루를 널리 퍼뜨려 사람들이 꽃가루에 더 많이 노출되게 합니다. 꽃가루농도가 높은 시기를 확인하고, 실내 환경을 깨끗하게 유지하며, 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 외출 시 마스크, 안경이나 선글라스, 모자를 착용하여 꽃가루 흡입과 접촉을 줄입니다. 알레르기 비염 뾰독 주의보 건강정보지를 보내드리오니 확인하시고 꽃가루가 많이 날리는 봄철 건강하게 지내시길 바랍니다.

5. 차량 업무용 전화

업무폰1 010-5376-8762 / 업무폰2 010-9193-8762

한빛데이케어센터 : 02-2698-9977 / 박해경 팀장 010-9000-1651



2026년 3월 주요활동



생신잔치



보호자의 편지 & 기념사진



사회적응프로그램 (요구르트텍)



가족모임



소방화재훈련

※ 어르신 송영 시간 안내

26년 4월	이름	오전	오후
1	강♥희	08 : 55	17 : 05
2	공♥자	09 : 35	20 : 30
3	권♥정	09 : 30	17 : 45
4	권♥순	08 : 35	19 : 10
5	김♥수	08 : 45	17 : 08
6	김♥수	08 : 07	20 : 15
7	김♥남	08 : 13	20 : 05
8	김♥림	09 : 25	20 : 20
9	김♥선	08 : 40	19 : 25
10	김♥희	08 : 20	19 : 05
11	김♥순	08 : 50	18 : 00
12	김♥자	08 : 15	16 : 55
13	문♥순	08 : 37	17 : 15
14	민♥기	09 : 20	17 : 40
15	서♥식	09 : 00	17 : 30
16	손♥세	08 : 07	19 : 15
17	신♥균	08 : 23	19 : 02
18	우♥순	09 : 25	17 : 55
19	이♥순A	08 : 10	20 : 10
20	이♥순B	08 : 45	17 : 50 19 : 30
21	이♥연	08 : 50	19 : 35
22	임♥구	08 : 30	17 : 25
23	장♥임	08 : 40	-
24	장♥웅	09 : 15	19 : 50
25	홍♥자	08 : 20	20 : 25



1.1 4월 중식 식단표

		1(수)	2(목)	3(금)생신행사	4(토)
		잡곡밥(국내산) 콩비지찌개 돈불고기 새우젓애호박볶음 참나물무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 숙된장국 코다리무조림 돈나물초장무침 버섯무나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 소고기미역국 숙주소불고기 잡채 시금치나물 배추김치(국내산)	-
		676 Kcal	649 Kcal	765 Kcal	
6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토) 운영
서리태밥(국내산) 김치콩나물국 가자미무조림 취나물 자반김 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 연두부계란탕 돈불고기 숙주무침 방풍나물볶음 배추김치(국내산)	비빔밥 아욱된장국 계란후라이 도라지/시금치나물 고사리볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 맑은순두부찌개 메란장조림 얼갈이나물 호박나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 시금치된장국 닭감자볶음 해물완자전 고추치무침 배추김치(국내산)	현미밥 계란파국 짜장소스 감자크로켓 단무지 배추김치(국내산)
756 Kcal	651 Kcal	738 Kcal	720 Kcal	646 Kcal	739 Kcal
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
쌀밥(국내산) 떡만두국 임연수무조림 도토리묵무침 숙주나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 콩나물국 야채훈제오리 해물동그랑땡 애호박볶음 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 미소된장국 코다리조림 꽃맛살샐러드 세발나물무침 배추김치(국내산)	기장밥 쇠고기무국 닭순살볶음 콩나물무침 근대된장무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 아욱국 순살코다리무조림 파리고추멸치조림 들깨무나물 배추김치(국내산)	-
761 Kcal	734kcal	652kcal	765 Kcal	690 Kcal	
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 운영
잡곡밥(국내산) 맑은알탕 돈양배추볶음 오징어실채볶음 실곤약채소무침 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 닭백숙 어묵조림 자반김 방풍나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 청국장 돈불고기 삼색감자채볶음 썩갓나물무침 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 애호박새우젓국 감자닭볶음 느타리볶음 돌미나리무침 배추김치(국내산)	콩나물밥 얼갈이된장국 계란후라이 콩나물무침 무우생채 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 바지락순두부찌개 순살치킨너겟 시금치나물 볶음감자반 배추김치(국내산)
630 kcal	650 kcal	660 kcal	680 kcal	655 kcal	710kcal
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
쌀밥(국내산) 쇠고기무국 돈육김치조림 도라지들깨볶음 돌나물무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 버섯들깨탕 훈제오리아채볶음 두부전/양념장 건파래무침 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 애호박된장국 갈치구이 숙주나물 자반김 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 콩나물황태국 돈불고기 버섯애호박볶음 구이김 배추김치(국내산)		
749 Kcal	629 Kcal	682 Kcal	677 Kcal		

※ 위 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. 데이케어센터 식단은 한빛종합사회복지관 영양사가 작성하여 제공하고 있습니다.



1.2 4월 석식 식단표

		1(수)	2(목)	3(금)생신행사	4(토)
		현미밥(국내산) 황태국 고등어무조림 오이지무침 도토리묵/양념장 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 바지락순두부탕 닭볶음 새우젓애호박볶음 구이김 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 들깨배추된장국 임연수무조림 꽃맛샐러드 고사리들깨나물 배추김치(국내산)	-
		735 kcal	900 kcal	850 kcal	
6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토) 운영
수수밥(국내산) 시금치된장국 야채훈제오리 견과류멸치볶음 쪽파초무침 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 갈비탕 두부조림 실곤약무침 얼갈이배추나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 콩비지탕 캔콩치묵은지조림 당근감자채볶음 미역줄기볶음 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 호박된장국 돈불고기 건파래무침 오이부추무침 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 감자맑은국 가자미무조림 도토리묵/달래장 가지나물 배추김치(국내산)	-
840 kcal	780 kcal	kcal	635 kcal	695 kcal	
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
흑미밥(국내산) 바지락순두부찌개 청경채소불고기 도라지들깨볶음 참나물 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 맑은감자국 고등어조림 메란조림 돌나물/초장 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 유부주머니국 새우까스/소스 느타리버섯볶음 돌자반볶음 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 버섯된장국 조기구이 두부조림 감자채볶음 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 소고기미역국 소불고기 양념연두부 참나물무침 배추김치(국내산)	-
990 kcal	645 kcal	650 kcal	735 kcal	765 kcal	
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 운영
보리밥(국내산) 순두부찌개 코다리무조림 소세지야채볶음 양념깻잎 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 얼갈이된장국 숙주소불고기 구이김 시금치나물 배추김치(국내산)	백미밥(국내산) 숙갓어묵탕 생선까스/소스 오이무침 돌자반볶음 배추김치(국내산)	완두콩밥(국내산) 냉이된장찌개 임연수조림 멸치조림 애호박볶음 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 황태콩나물국 오리훈제 오이무침 도토리묵/양념장 배추김치(국내산)	-
715 kcal	705 kcal	685Kcal	725 kcal	870 kcal	
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
현미밥(국내산) 청국장찌개 닭감자조림 김구이 아몬드멸치볶음 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 순두부백탕 캔콩치무조림 감자볶음 참나물무침 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 참치김치찌개 너비아니구이 야채계란찜 콩나물무침 배추김치(국내산)	백미밥(국내산) 해물유부주머니 삼치무조림 오이무침 돌자반볶음 배추김치(국내산)		
645 kcal	750 kcal	780 Kcal	778 Kcal		



1.3 4월 간식 식단표

4월 1주			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			녹두죽 보리차	크림스프 둥글레차	소고기죽 결명자차	
오후간식			꿀호떡 우유	떠먹는요구르트	잔치기떡 식혜	
4월 2주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토) 운영
오전간식	견과류죽 보리차	소고기스프 보리차	참깨죽 결명자차	감자스프 보리차	흑임자죽 결명자차	양송이스프 보리차
오후간식	팬케이크 요구르트	제철과일	잔치국수 보리차	참붕어빵 보리차	카스타드 결명자차	단팥빵 우유
4월 3주	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	소고기죽 결명자차	크림스프 보리차	단호박죽 둥글레차	야채스프 보리차	콩죽 보리차	
오후간식	후레쉬베리 요구르트	미니핫도그 보리차	제철과일	카스테라 보리차	안홍전빵 우유	
4월 4주	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 운영
오전간식	단호박죽 결명자차	소고기스프 둥글레차	흑임자죽 결명자차	감자스프 보리차	참깨죽 보리차	크림스프 보리차
오후간식	롤케이크 보리차	떠먹는요구르트	제철과일	크리스피롤 요구르트	떡볶이 순대	치즈케익 우유
4월 5주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
오전간식	녹두죽 결명자차	야채스프 보리차	견과류죽 둥글레차	크림스프 보리차		
오후간식	카스타드 결명자차	팬케이크 요구르트	제철과일	꿀호떡 우유		

