

5월 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	실버체조	14:00~15:00 인지/신체 프로그램
14:30~15:30	인지워크북	생활체육	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)					



※ 5월 주요일정

날 짜	요 일	내 용
5월 1일	금요일	노동절 휴무
5월 5일	화요일	어린이날 휴무
5월 8일	금요일	어버이날 행사
5월 9일	토요일	토요 운영
5월 11일	월요일	생신 잔치
5월 14일	목요일	식중독 예방교육
5월 23일	토요일	토요 운영
5월 25일	월요일	부처님오신날 대체공휴일 휴무

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

1. 5월 토요 운영일 안내

토요운영일은 **5월 9일(둘째주)**, **5월 23일(넷째주)** 이오니 참고하여 주시기 바랍니다.
5월 2일(첫째주), **5월 16일(셋째주)**, **5월 30일(다섯째주)**는 휴관입니다.
 5월 운영일수는 평일 18일, 토요일 2일, 총 20일입니다.

2. 5월 휴무일 안내

5월 1일(금) 노동절, **5월 5일(화) 어린이날**, **5월 25일(월) 부처님오신날 대체공휴일**로 휴무하오니 이용에 참고 부탁드립니다.
 가정의 달 5월, 소중한 가족분들과 행복하고 웃음 가득한 시간 보내시길 바랍니다.

3. 센터 내부 도배·장판 공사로 인한 8월 토요운영일 변경

보다 쾌적하고 안전한 환경 조성을 위해 센터 내부 도배·장판 공사가 진행될 예정임을 안내드립니다. 공사 기간은 **8월 1일(토) ~ 8월 8일(토)**까지이며, 그로 인해 토요운영일은 **8월 22일(토)**, **8월 29일(토)**로 변경됩니다. 너른 양해 부탁드립니다.

4. 5월 어버이날 행사를 위한 동영상 요청 안내

5월 어버이날을 맞아 어르신들께 감사와 사랑의 마음을 전하는 뜻깊은 행사를 준비하고 있습니다. 행사 당일 보호자님과 가족분들의 따뜻한 축하 메시지가 담긴 동영상을 어르신들께 보여드리고자 하오니, 짧은 응원 말씀이나 감사 인사를 담아 보내주시면 큰 기쁨이 될 것 같습니다. 보내주신 영상은 어버이날 행사에 소중히 활용될 예정입니다.
 아래 안내되어 있는 핸드폰번호로 문자나 카톡 이용하여 보내주시면 감사하겠습니다.
 가족분들의 많은 관심과 참여 부탁드립니다. 감사합니다.



5. 봄철 알레르기 예방법 안내

따뜻한 봄바람과 함께 꽃가루, 미세먼지로 인한 알레르기 증상이 늘어나는 계절입니다.
건강한 봄을 보내실 수 있도록 봄철 알레르기 예방수칙을 안내드리오니 참고하시길 바랍니다.

6. 차량 업무용 전화

업무폰1 010-5376-8762 / 업무폰2 010-9193-8762
한빛데이케어센터 : 02-2698-9977 / 박해경 팀장 010-9000-1651

7. 50주년 가톨릭데이케어센터협의회 세미나 개최 안내



차량, 더 큰 희망이 있다
서울가톨릭사회복지회

서울가톨릭데이케어협의회 세미나

일시 2026. 05. 21.(목) 14:00 ~ 17:00
장소 가톨릭회관 1층 강당(서울시 중구 명동길 80)
주제 서울가톨릭데이케어센터의 과거, 현재, 그리고 미래
내용 - 서울가톨릭데이케어센터 운영과정과 성과
- 좋은돌봄실천 사례발표
- 서울가톨릭데이케어센터 발전방안

사회복지법인
서울가톨릭사회복지회 서울가톨릭데이케어협의회

2026년 4월 주요활동



생신잔치



보호자의 편지 & 기념사진



사회적응프로그램 (시장놀이)



어르신 작품



※ 어르신 송영 시간 안내

26년 5월	이름	오전	오후
1	강♥희	08 : 45	17 : 05
2	공♥자	09 : 25	20 : 30
3	권♥정	09 : 30	17 : 40
4	권♥순	08 : 35	19 : 10
5	김♥수	08 : 07	20 : 15
6	김♥남	08 : 13	20 : 05
7	김♥림	09 : 20	20 : 20
8	김♥선	08 : 45	19 : 25
9	김♥희	08 : 20	19 : 05
10	김♥순	08 : 17	17 : 00
11	김♥자	08 : 15	16 : 55
12	문♥순	08 : 40	17 : 10
13	민♥기	09 : 15	17 : 35
14	서♥식	09 : 00	19 : 20
15	손♥세	08 : 07	19 : 20
16	신♥균	08 : 23	19 : 02
17	우♥순	09 : 25	17 : 50
18	이♥순A	08 : 10	20 : 10
19	이♥순B	08 : 48	17 : 45 19 : 30
20	이♥연	08 : 53	19 : 35
21	임♥구	08 : 30	17 : 25
22	장♥임	08 : 40	-
23	장♥웅	09 : 15	19 : 50
24	홍♥자	08 : 20	20 : 25



1.1 5월 중식 식단표

				1(금)	2(토)
				노동절	
4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토) 운영
현미밥(국내산) 얼갈이된장국 제육볶음 애호박볶음 상추쌈 배추김치(국내산)	어린이날	차조밥(국내산) 감자옹심이 코다리무조림 들깨무우나물 방풍나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 소고기미역국 소불고기 모듬전 천사채샐러드 배추김치(국내산)	장어덮밥 얼갈이배추국 유자청샐러드 계란찜 참나물겉절이 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 미소된장국 치킨너겟 가지무침 오이부추무침 배추김치(국내산)
757Kcal		785Kcal	760Kcal	852Kcal	725Kcal
11(월)생신행사	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
쌀밥(국내산) 쇠고기미역국 소불고기 잡채 새우젓애호박볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 콩비지찌개 가자미무조림 매콤어묵볶음 오이지무침 배추김치(국내산)	잡곡밥 버섯애호박찌개 돈불고기 콩나물무침 양배추쌈 배추김치(국내산)	쌀밥 복어국 임연수무조림 연두부/양념장 메란장조림 배추김치(국내산)	잡곡밥 시금치된장국 메란장조림 숙주나물 얼갈이겉절이 배추김치(국내산)	
730Kcal	775Kcal	757Kcal	640Kcal	640Kcal	
18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토) 운영
현미밥(국내산) 어묵탕 생선까스/소스 청경채볶음 감자당근조림 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 청국장찌개 조기구이 피망어묵조림 오이지무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 쇠고기무우국 계란찜 가지나물 양념깻잎지 배추김치(국내산)	콩나물밥 얼갈이된장국 계란후라이 콩나물무침 무우생채 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 순두부찌개 감자닭볶음 비름나물 파리고추멸치볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 소고기무국 두부스테이크 숙주나물 브로콜리숙회/초장 배추김치(국내산)
726Kcal	750Kcal	755Kcal	655kcal	730Kcal	715kcal
25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
대체공휴일	쌀밥(국내산) 동태맑은탕 갈치살무조림 맛살피망볶음 콩나물무침 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 열무된장국 돈불고기 꽃맛살샐러드 고사리나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 닭곰탕 코다리무우조림 마늘종볶음 김자반 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 쫄갓유부주머니국 호박전 콩나물무침 두부쫄갓무침 배추김치(국내산)	
	683Kcal	730Kcal	780Kcal	755Kcal	

※ 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 5월 석식 식단표

				1(금)	2(토)
				노동절	
4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
잡곡밥(국내산) 콩나물북어국 임연수무조림 시금치나물 양념깻잎 배추김치(국내산)	어린이날	현미밥(국내산) 버섯들깨탕 훈제오리아채볶음 미역줄기볶음 구이김 배추김치(국내산)	백미밥 순두부국 생선까스/소스 가지양념무침 시금치나물 배추김치(국내산)	현미밥 콩비지찌게 돈불고기 상추쌈 감자조림 배추김치(국내산)	
710 kcal		629 kcal	864 kcal	815 kcal	
11(월)생신행사	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
수수밥(국내산) 청국장 콩치캔김치볶음 애너타리볶음 청포묵무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 근대국 훈제오리아채볶음 두부조림 애호박볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 맑은알탕 코다리무조림 김구이 야채실곤약무침 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 콩나물국 돈불고기 시금치무침 야채계란말이 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 소고기무국 코다리무조림 짜리고추멸치볶음 김자반 배추김치(국내산)	
668 kcal	650 kcal	630 kcal	750 kcal	685 kcal	
18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
흑미밥(국내산) 소고기무국 너비아니구이 새우마늘쫀조림 오이부추무침 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 콩나물북어국 닭감자조림 두부조림 세발나물 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 근대된장국 가자미무조림 도토리묵/달래장 고추잎나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 갈비탕 해물완자전 메란장조림 애호박볶음 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 청국장 조기구이 가지나물 바라깻잎볶음 배추김치(국내산)	
615 kcal	620 kcal	695 kcal	646 kcal	755 kcal	
25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
대체공휴일	백미밥(국내산) 콩비지찌게 소불고기 도라지무침 가지나물 배추김치(국내산)	완두콩밥(국내산) 호박된장찌게 임연수무조림 멸치볶음 두부툇무침 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 호박된장찌게 돼지고기메란장조림 양념연두부 참나물무침 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 해물순두부찌개 삼치무조림 감자고로케 미역줄기볶음 배추김치(국내산)	
	768 kcal	725 kcal	657 kcal	778 kcal	



1.3 5월 간식 식단표

5월 1주					1(금)	2(토)
오전간식					노동절	
오후간식						
5월 2주	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토) 운영
오전간식	소고기죽 보리차	어린이날	단호박죽 보리차	참깨죽 동글레차	견과류죽 보리차	소고기스프 동글레차
오후간식	떠먹는요구르트		안흥찐빵 보리차	크리스피롤 요구르트	후레쉬베리 보리차	고구마케익 요구르트
5월 3주	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전간식	흑임자죽 결명자차	소고기죽 보리차	참깨죽 보리차	야채스프 보리차	녹두죽 결명자차	
오후간식	꿀설기 식혜	후레쉬베리 요구르트	제철과일	쿠키 우유	떠먹는요구르트	
5월 4주	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토) 운영
오전간식	견과류죽 동글레차	녹두죽 보리차	소고기죽 결명자차	흑임자죽 보리차	단호박죽 결명자차	양송이스프 보리차
오후간식	카스타드 두유	호떡 요구르트	잔치국수 우유	제철과일	찐감자 두유	슈크림빵 요구르트
5월 5주	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전간식	대체공휴일	소고기죽 동글레차	크림스프 보리차	녹두죽 결명자차	견과류죽 보리차	
오후간식		크리스피롤 요구르트	떠먹는요구르트	미니핫도그 보리차	제철과일	

