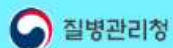


2026.4.28.



땀뚱 이달의 건강소식 진드기 물림 예방수칙



야외활동 시, 어떻게 예방할 수 있나요?

밝은색 긴 옷과 모자를 착용하고,
진드기 기피제를 수시로 사용하세요.

풀밭에서는 돛자리를 사용하고,
옷은 벗어 두지 않도록 주의해 주세요!



야외활동 시 예방수칙



밝은색 긴 옷과
모자, 목수건 착용하기



진드기 기피제
수시로 사용하기



풀밭에 앉거나 누울 때
돛자리 사용하기



풀밭에 옷 벗어 두거나,
용변 보지 않기



이용 어르신들께서는 인플루엔자, 코로나19 등 감염병 예방을 위해
센터 등원 시 반드시 마스크(KF94) 착용을 부탁드립니다.

2026년 5월 가정통신문

♡ 항상 건강하시고 가정에
좋은 일만 가득하시기를 바랍니다 ♡



☎ 전 화 (02) 835-1110 / 010-3292-1983
☎ 송영차량 스타렉스3133 : 010-9610-2705
스타리아7917 : 010-9613-2705

♥ 센터장 인사

안녕하세요? 평소 우리는 부모님과 비슷한 연세의 어르신을 보면 자연스레 부모님을 떠올리곤 합니다. 그리고 늘 잊지 못합니다. 그만큼 부모님은 우리 삶의 근원이기 때문입니다.

오늘은 예부터 부모님 은혜를 전해온 부모은중경 10훈을 통해서 부모님의 은혜와 감사의 마음을 가슴속 깊이 되새겨보고자 합니다.

첫 번째는 자녀를 뱃속에 품고 10달 동안 보호해 주신 은혜입니다. 두 번째는 출산의 극심한 고통을 참으며 생명을 탄생시켜 주신 은혜입니다. 세 번째는 아이를 낳고 모든 고통과 근심을 잊고 기쁨으로 감싸주신 은혜입니다. 네 번째는 자식에게 좋은 것을 주기 위해 단것은 뺀고 쓴 것은 삼키신 은혜입니다. 다섯 번째는 자식은 마른자리에 눕히고 부모는 젖은 자리를 마다하지 않는 은혜입니다. 여섯 번째는 자신의 피와 살을 나누듯 젖을 먹여 길러주신 은혜입니다. 일곱 번째는 자식의 더러움을 마다하지 않고 깨끗하게 씻겨주신 은혜입니다. 여덟 번째로는 먼 길을 떠날 때까지도 끝없이 걱정하고 생각해주시는 은혜입니다. 아홉 번째는 자식의安危를 위해 죄를 짓는 일도 마다하지 않는 은혜입니다. 열 번째는 마지막 순간까지도 자식을 불쌍히 여기고 사랑해 주시는 은혜입니다.

누구에게나 부모님의 사랑은 우리 가슴속에 영원히 남아 있습니다. 조건이 없는 무한한 사랑이기 때문입니다. 환갑이 넘은 자식에게도 부모님의 사랑은 변함이 없습니다. 어머님! 아버님! 사랑합니다. 그리고 마음속 깊이 감사드립니다. 늘 건강 하시길 바랄 뿐입니다.

감사합니다.

2026. 05. 04.



서울희망데이케어센터장 양 수 윤 올림



5월 식단표



					1(금)	2(토)
점심					잡곡밥 호박고추장찌개 연양불고기 한식잡채 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 순살닭갈비 청포묵양념장 참나물사과무침 배추김치
간식					떡류	제철과일
저녁						
	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
점심	잡곡밥 소고기무국 고추장불고기 양배추&쌈장 제철나물 배추김치	잡곡밥 김치국 동육채소볶음 건새우마늘중 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 근대국 훈제오리채소볶음 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 쌈장삼겹볶음 고구마조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 연양불고기 잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살골소스볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 맑은미역국 오징어볶음 청포묵김가루무침 제철나물 배추김치		잡곡밥 수제비국 생선조림 그린빈스볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 단호박카레 팝콘치킨 무생채 배추김치	잡곡밥 두부새우전국 닭살오이무침 도토리묵8양념장 제철나물 배추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

* 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

5월 식단표						
	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
점심	잡곡밥 맑은부대찌개 돈파불고기 오복치무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 빼어난닭갈비 잔멸치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 옛날사라다 배추김치	잡곡밥 닭개장 생선조림 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 안동찜닭 건새우마늘쫀 고들배기 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장제육 청포묵양념장 양념깨잎지 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 건새우된장국 해물콩나물찜 계란장조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 감자채볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 황태해장국 닭볶음탕 곤약불어묵조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 맛살계란탕 돈짜장 과일랑수엣 무생채 배추김치	잡곡밥 장터국밥 돈육채소볶음 청경채볶음 양배추콘샐러드 배추김치	
	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
점심	잡곡밥 건새우된장국 순대볶음 매추리알어묵조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 동태살찌개 데리야끼치킨 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 돈육카레 생선까스&소스 양념깨잎지 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈육채소볶음 멸치볶음 흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 안동찜닭 오이송추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 연양불고기 알감자조림 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 김치찌개 부추산적 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 채개장 돈파불고기 단호박샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 수육 한식잡채 무무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 생선무조림 건새우마늘쫀 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 제육볶음 채소두부무침 상추겉절이 배추김치	
	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	잡곡밥 청국장찌개 고추장불고기 한식잡채 흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 오리훈제볶음 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 김치돈육볶음 올방개묵양념장 양배추콘샐러드 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 순살닭갈비 마늘쫀무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 채개장 데리야끼치킨 채소마요샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 간장제육 상추겉절이 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁		잡곡밥 맑은부대찌개 돈육피망볶음 연근조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 팽이미소국 단호박카레 생선까스&소스 무생채 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 모듬해물찜 그린빈스볶음 들깨고사리나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 제육볶음 청포묵양념장 오이장아찌 재추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
 * 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

♥ 센터소식 및 공지사항

첫째, 저희 센터는 **토요일과 공휴일은 17시30분까지 정상** 운영합니다.
(5월1일, 5일, 25일 / 6월3일, 6일)

둘째, 코로나, 독감 예방접종을 하셨더라도 안전한 공동생활을 위해 개인위생(특히 손 씻기 등)을 지켜 주시고, 외출 시(센터포함) 꼭 마스크 착용에 신경써주시길 당부 드립니다. 발열, 호흡기 증상이 있을 시 센터 담당 간호사에게 연락 바랍니다. (☎ 010-2373-1983)

셋째, **5월 8일(금)에는 어르신 생신잔치**를 진행합니다.

넷째, 어르신의 송영 차량 이용 시 변경사항이 있으시면 미리 연락주시기 바랍니다. 송영 시간과 코스는 도로사정과 어르신의 출석여부에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. 양해하여 주시기 바랍니다.

다섯번째, 이용료 납부일은 **매달 20일까지**입니다. (센터의 원활한 운영을 위하여 미납된 이용료는 아래 계좌로 입금 부탁드립니다.)
계좌번호 485501-01-355176 (국민은행)
(입금자명: 서울희망데이케어센터)

어르신 사진

어르신 사진

☺ 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며
 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다 ☺

***어르신

[illegible]

■ 건강한 자는 모든 희망을 안고, 희망을 가진 자는 모든 꿈을 이룬다 - 아라비아

서울 희망 데이케어센터



4일(월)	5일(화)	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)
동화책 칠하기 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	점심따라그리기 (인지활동)
노래교실 (인지활동)	단어찾기 (인지활동)	똑같이그리기 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	생신잔치 (사회적응)	미니농구 (동작활동)
색깔판뒤집기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	점시로공전달하기 (동작활동)	색종이모자이크 (인지활동)	어버이날행사 (사회적응)	노래교실 (인지활동)
11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)	16일(토)
동요따라쓰기 (인지활동)	돈계산하기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	만다라색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	OX퀴즈 (인지활동)	도형인지활동 (인지활동)	관찰학습암호 (인지활동)	도안색칠하기 (인지활동)	웃놀이 (동작활동)
제기던지기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	탁구공윙기기 (동작활동)	실버인지공예 (인지활동)	고리던지기 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)	23일(토)
감염병예방교육 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	도안색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	같은그림색칠하기 (인지활동)	나는누구일까요 (인지활동)	부부의날 (인지활동)	색깔인지활동 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
컵전달하기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	색깔공받기 (동작활동)	공동작품만들기 (사회적응)	휴지말기게임 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
25일(월)	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)
원손오른손인지활동 (인지활동)	홀수짝수찾기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	화투색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	속담맞추기 (인지활동)	기억인지활동 (인지활동)	관찰학습도형 (인지활동)	주사위게임 (동작활동)
공룡겨널기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	미니컬링 (동작활동)	순서대로오려붙이기 (인지활동)	오자미풍선치기 (동작활동)	노래교실 (인지활동)

※ 1교시 10:30~11:30, 2교시 14:00~15:00, 3교시 15:30~16:30