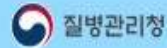


2026.3.27.



뽕뽕 이달의 건강소식 **봄철 알레르기 예방수칙**



봄철 알레르기 예방수칙은?



꽃가루·먼지 많은 날
외출 자제하기



외출 시
마스크·안경 착용하기



귀가 전 옷에 묻은
꽃가루·먼지 털기



손씻기·세안으로
개인위생 관리하기



실내 청소로
깨끗한 환경 유지하기



침구류·가구 주기적으로
세탁·청소하기



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

2026년 4월 가정통신문



♥ 항상 건강하시고 가정에
좋은 일만 가득하시기를 바랍니다 ♥

서울 희망 데이케어센터

☎ 전 화 (02) 835-1110 / 010-3292-1983

☎ 송영차량 스타리아3133 : 010-9613-2705

스타렉스7917 : 010-9610-2705

♥ 센터장 인사

안녕하세요? 요즘 여의도 둘레길은 하얀 벚꽃과 노란 개나리꽃이 한창입니다. 꽃을 보시고 콧노래를 부르시며 너무나 좋아하십니다. 어르신들께서 즐거워하실 때에는, 늘 건강하시고, 좋은 세상, 오래오래 사시길 더욱 더 바라는 마음입니다.

이제는 100세 시대입니다. 의학계 전문가들이 세계 각지에 사는 100세 이상 어르신들의 생활습관과 환경을 연구한 결과에 의하면 몇 가지 공통점이 발견되었습니다.

첫째는 건강한 식습관이었습니다. 장수하는 사람들의 대부분은 식단에 주의 기울입니다. 가공식품과 설탕 섭취를 줄이고 신선한 과일, 채소, 콩류, 견과류, 올리브유 같은 건강한 지방을 많이 섭취합니다.

두 번째는 일상생활에서 꾸준히 신체활동을 하십니다. 우리 센터에도 105세 되신 어르신이 예전에 계셨는데, 잠시도 가만히 계시지 않으셨던 기억이 납니다. 걷기, 가벼운 스트레칭, 가정내 일, 또는 정원가꾸기와 같은 신체활동을 통해 신체를 활발히 움직입니다.

세 번째는 긍정적인 사회적 관계와 인간관계입니다. 가족, 친구, 지역사회와의 활발한 교류는 정신건강을 지키고 스트레스를 줄여줍니다.

네 번째는 스트레스 관리입니다. 장수하는 어르신들은 나름대로 스트레스 관리 방법을 갖고 계십니다. 노래 부르거나 음악 감상은 좋은 예입니다.

다섯 번째는 적절한 수면도 건강과 장수에 필수적입니다. 충분하고 질 좋은 수면은 장수에 중요합니다. 대부분의 장수하는 어르신들은 매일 밤 7~8시간의 수면을 취하며, 수면의 질을 높이기 위해 일정한 수면 습관을 유지합니다.

여섯 번째는 충분한 수분을 섭취합니다. 우리 몸은 약 65%가 물로 이루어져 있습니다. 특별한 경우를 제외하고는 보통 하루에 2리터 정도의 수분을 필요로 합니다. 따라서 가능한 일정 양을 꾸준히 드셔야 합니다.

일곱 번째는 자신의 삶의 목적의식을 갖고 보다 능동적이고 적극적인 삶을 살아가시는 것도 백세시대 삶을 맞이하는 또 하나의 비결이 아닌가 생각합니다.

지금은 연초록 새싹이 어디서나 반가운 새봄입니다. 어르신 댁내, 다가온 봄기운처럼, 활기차고 건강한 하루하루가 되시길 기원 드립니다.

감사합니다.

2026년 04월 07일

서울희망데이케어센터장 양 수 윤 올림



4월 식단표



			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
점심			잡곡밥 북어무채국 제육볶음 청경채사과무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 그린빈스볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 돈육오징어볶음 한식잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 동태살맑은국 매콤돈채소볶음 들깨고사리나물 부추무침 배추김치
간식			떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁			잡곡밥 참치김치찌개 파인애플함박 오이송송무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵온사발 순대볶음 계란장조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 돈파불고기 감자샐러드 제철나물 배추김치	
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥 소고기무국 오징어볶음 간장고구마조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은부대찌개 간장제육 흑임자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 탕평채 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우무국 순살닭갈비 청경채볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장불고기 오이치커리무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 채개장 돈육쪽찜 양배추콘샐러드 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 닭개장 돈파불고기 무생채 제철나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 동태무조림 크래미달걀볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 단호박카레 토마토소스미트볼 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈육김치찜 건파래볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 장터국밥 데리야끼치킨 청포묵양념장 상추겉절이 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.





4월 식단표



	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 나가사끼짬뽕 마파두부 청경채볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 닭살바베큐조림 부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 고추장불고기 참치마요샐러드 제철나물 배추김치	비빔밥 청국장찌개 소고기 볶음 콩나물, 당근 볶음 제철나물, 상추채 무생채	잡곡밥 육개장 연양불고기 숙갓두부무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 간장제육 파스타샐러드 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 순살감자탕 돈파불고기 견과류멸치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 간장제육 무생채 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 돈육카레 계란장조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 닭개장 수육 무무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 닭살김치조림 단호박조림 제철나물 배추김치	
	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 맑은미역국 어항가지 물만두&초간장 제철나물 배추김치	잡곡밥 건새우된장국 닭살두루치기 감자채볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 동태맑은국 간장찜닭 한식잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 조갯살된장국 제육볶음 양배추콘샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 오삼불고기 감자조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 간장제육 연근조림 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 순살감자탕 오징어상갈살볶음 청포묵김가루무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 돈파불고기 고구마샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 소고기장터국 양배추참치볶음 단호박조림 제철나물 배추김치	잡곡밥 계란부추국 돈육짜장 짜사이무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈육숙주볶음 제철나물 배추김치	
	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
점심	잡곡밥 배추된장국 훈제오리채소볶음 느타리초무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 제육볶음 양배추된장무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 간장제육 멸치마늘쫄볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 순살찜닭 상추겉절이 제철나물 배추김치		
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일		
저녁	잡곡밥 부대찌개 간장불고기 단호박샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 데리야끼치킨 실곤약야채무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 조갯살맑은국 춘천닭갈비 청포묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 단호박카레 생선가스&소스 무생채 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.

♥ 센터소식 및 공지사항

첫째, 저희 센터는 **토요일과 공휴일은 17시30분까지 정상** 운영합니다.

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, **4월 2일(목)에는 어르신 생신잔치**를 진행하였습니다.

4월 3일(금)에는 영등포공원으로 바깥 나들이를 진행하였습니다.

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

		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
		실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	계절색칠하기 (인지활동)
		달력만들기 (인지활동)	생신잔치 (사회적응)	시장에가면 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
		접시로공전달하기 (동작활동)	종류구분하기 (인지활동)	제기던지기 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
건강한식생활 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	도안색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	노래따라쓰기 (인지활동)	잔말놀이 (인지활동)	봄꽃색칠하기 (인지활동)	사자성어따라쓰기 (인지활동)	웃놀이 (동작활동)
고리던지기 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	색깔공받기 (동작활동)	두뇌퍼즐게임 (인지활동)	계란판다트 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
동화색칠하기 (인지활동)	돈계산하기 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	만다라색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	똑같이색칠하기 (인지활동)	그림자찾기 (인지활동)	기억인지활동 (인지활동)	숫자이어그리기 (인지활동)	미니농구 (동작활동)
풍선놀이 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	색깔찾기게임 (동작활동)	공동작품만들기 (사회적응)	공기돌모으기 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
동요따라쓰기 (인지활동)	사칙연산 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)	김수경노래교실 (인지활동)	화투색칠하기 (인지활동)
김혜자노래교실 (인지활동)	단어찾기 (인지활동)	틀린그림찾기 (인지활동)	응급처치 심폐소생술 (사회적응)	홀수짝수찾기 (인지활동)	주사위게임 (동작활동)
풍선야구 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	종이컵날리기 (동작활동)	아트브레인 (인지활동)	집게놀이 (동작활동)	노래교실 (인지활동)
27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)		
교통안전교육 (인지활동)	시계활동지 (인지활동)	실버인지체조 (인지활동)	웃음치료 (인지활동)		
김혜자노래교실 (인지활동)	감정표현하기 (인지활동)	종류구분하기 (인지활동)	속담완성하기 (인지활동)		
미니골프 (동작활동)	종이접기 (인지활동)	오자미던지기 (동작활동)	순서대로오려붙이기 (인지활동)		

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