

글로리 데이케어센터 04월 가정통신문

[평일 이동서비스 시간안내]

W(흰색) : 010-7772-2833

S(은색) : 010-8197-2833

이 름	오전	오후
강길원	8:21	18:27
고광열	8:16	16:20
강양금	8:00	18:15
김명심	8:13	18:20
김옥단	8:46	17:28
김증	8:50	16:51
김향례	8:20	18:25
류귀영	8:25	16:40
박순배	8:22	16:35
박론순	9:30	17:34
배순노	8:10	18:50
서영석	8:27	16:29
오순이	8:29	18:08
안동진	8:53	17:43
이금례	9:24	18:35
이순녀	9:33	18:23
이순덕	9:31	18:10

이 름	오전	오후
이영애	8:31	18:31
이용주	9:05	18:16
이정수	8:04	16:25
임명훈	9:10	17:12
임숙분	8:07	18:18
장근식	7:50	18:20
장순균	9:00	17:00
장춘자	8:30	17:05
장태훈	8:40	16:50
정순례	10:57	18:57
주명순	8:33	18:33
차병곤	9:40	18:29
최창환	9:17	17:21
최화자	8:30	18:45
허봉학	9:36	17:36
유동순	9:15	18:25
한용대	8:15	16:46

[공휴일/토요일 센터 운영 (09:00-17:30) 및 차량 시간 안내]

- 프로그램 : 이동서비스, 건강관리, 미술활동, 중식, 놀이활동 등
- 공휴일과 토요일은 출석인원에 맞춰 차량 승·하차시간을 **전 날** 별도 안내하고 있습니다. 카카오톡 공지를 참조해주시고, 많은 이용 바랍니다.

※ 9:00이전 & 18:00이후의 긴급 연락은 **휴대전화**로 연락주세요.
(HP. 010-7772-2833 / Tel.02-6672-2833 / 010-8197-2833)

[일과 시간표]

요일 시간	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	송영서비스(입소)					9시~
10:00~11:00	아침인사 · 뉴스&소식 · 출석확인 · 건강체크 · 건강체조					
11:00~12:00	인지활동	인지향상	인지활동	실버 레크레이션	인지 놀이치료	미술활동
12:00~13:30	중식 · 양치 · 휴식 및 TV시청					
13:30~14:00	걷기·재활 운동 · 목욕서비스 · 취미활동 · 이미용 서비스					
14:00~15:00	웃음치료	실내스포츠	민요교실	건강교실	실버체조	놀이활동
15:00~16:00	간식 · 일기쓰기, 귀가준비					
16:00~17:00	송영서비스(귀가) · 환경정리 · 인지놀이활동					16:30~17:30
17:00~19:30	야간 케어 서비스(석식 · 투약)					
	송영서비스(야간) / 취미활동 · TV 시청					

[04월 센터 동향]

※ 4월 생신잔치 : 4/6(월) 13:30

생신어르신 : 최화자 어르신(-2.19)

생신을 축하드립니다. 오늘도 내일도 건강하게! 행~복하게!



[04월 건강체크(혈당,체중,복부둘레)] 넷째 화요일(27일)

※ **건의사항** 등 센터에 전달하고 싶은 말씀이 있으시면 언제든지 전화, 문자, 카카오톡, 메모 등을 이용하여 전달 해주세요.

가족들의 관심과 표현이 어르신을 더 행복하게 만듭니다~^^

4. 정보제공 - 상황별 감염병 예방수칙

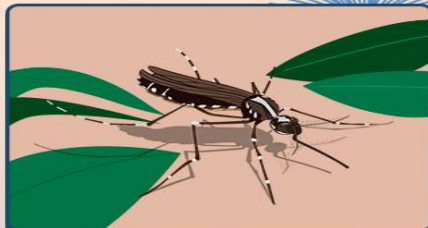
상황별 감염병 예방수칙



호흡기 감염병
명절 모임 시 감염 유의



수인성·식품매개감염병
음식 섭취 및 개인위생 유의



모기매개감염병
동남아시아 등 여행 시 유의



해외 감염병
여행 전·후 건강 확인



인플루엔자·코로나19
감염 고위험군 예방접종

호흡기 감염병 예방수칙

인플루엔자는 흔히 독감이라고 불리며
기침, 재채기 등을 통해 사람 간 전파되는 급성 호흡기 질환입니다.
개인위생 관리와 기침예절 실천에 함께 해요!

- 1 올바른 손씻기 생활화**
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상
씻지 않은 손으로는
눈, 코, 입 만지지 않기

- 3 실내에서는
자주 환기하기**

- 2 기침예절 실천하기**
- 휴지나 옷소매로 입과 코 가리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기
- 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기

- 4 증상 발현 시 의료기관 방문하기**
- 발열 및 호흡기 증상이 생기면 진료받기
- 의료기관 방문 시 마스크 착용은 필수



4. 정보제공 - 상황별 감염병 예방수칙

수인성·식품매개감염병 예방관리

오염된 음식 혹은 물은 섭취했을 때 발생하는 감염병으로 설사·구토·복통 등의 증상을 동반할 수 있습니다.
안전한 음식 섭취 및 개인위생 관리를 철저히 해주세요!

1 올바른 손씻기 생활화
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상

2 설사 증상이 있는 경우,
음식 준비 및 조리하지 않기

3 채소, 과일은 깨끗한 물에
충분히 씻어 먹기

4 위생적으로 조리하기
- 칼·도마는 조리 후 소독
- 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용

5 음식은 충분히 익혀 먹기

6 물은 끓여 마시기



모기매개감염병 예방관리

*덴기열, 치쿤구니야열, 지카바이러스 감염증, 황열, 웨스트나일열, 일본뇌염, 말라리아

병원체에 감염된 모기에 물려 사람에게 전파되는 감염병으로 위험지역을 방문할 경우 감염 위험이 존재합니다.
여행 전·중·후 예방수칙을 꼭 확인하세요!



방문 전	방문 중	방문 후
*말라리아 · 의료기관에서 예방약 처방받아 복용하기 *황열 · 위험지역 방문 최소 10일 전 예방 접종하기 · 모기기피 용품 및 상비약 준비하기	· 모기가 많은 풀 숲과 산 속은 피하기 · 외출 시 밝은 색 긴 옷을 착용하고, 모기기피제 사용하기 · 방충망 또는 모기장이 있는 곳에서 생활하기	· 귀국 후 2주 이내 의심증상 발생 시 의료기관 방문하기 *해외 방문력 고지 · 4주 동안 헌혈 금지

4. 정보제공 - 상황별 감염병 예방수칙

해외 감염병 예방관리

방문 국가의 감염병 예방정보를 미리 확인하고,
귀국 후 2주 이내 발열·기침·인후통 등 호흡기 증상이 있다면
전국 공항·항만 검역소에서 무료로 검사 받으세요!

1 여행 전,
여행건강오피셜에서
감염병 예방정보 확인

2 여행 중,
손 씻기, 야생동물 만지지 않기 등
예방수칙 지키기

3 여행 후,
아플 땐? 공항·항만에서
호흡기 감염병 무료검사 받기!



발열



기침



인후통

인플루엔자·코로나19 예방접종

감염 시 중증·사망 위험이 높은
65세 이상의 어르신, 임신부, 어린이, 청소년 등은
설 연휴 전 미리 백신 접종을 완료해 주세요!

예방접종 대상

인플루엔자		코로나19
65세 이상 '60.12.31. 이전 출생자		65세 이상 '60.12.31. 이전 출생자
임신부		감염취약시설 입원·입소자 및 면역 저하자 (연령과 관계 없이 6개월 이상의 대상자 모두)
생후 6개월~13세 '12.1.1.~25.8.31 출생자	2회 접종 대상*	
	1회 접종 대상*	

*2회 접종 대상: 과거 접종력이 없거나, 기존에 1회만 접종받은 6개월 이상 9세 미만

*1회 접종 대상: 2회 접종 대상 외 6개월 이상 13세 이하

설 연휴 기간 동안 인플루엔자와 코로나19 예방접종이 가능한
지정의료기관 및 보건소는

예방접종도우미 누리집(nip.kdca.go.kr)을 확인해 주세요.

4. 정보제공 - 상황별 감염병 예방수칙

감염병 예방수칙 지키고

감염병 의심증상이 있는 경우
가까운 보건소나 1339 콜센터로 신고해 주세요.



글로리 데이케어센터 03월 활동사진

[봄 추위를 이기는 즐거운 레크레이션!!]



글로리 데이케어센터 03월 활동사진

[즐거운 여가활동 시간 !!]



글로리 데이케어센터 03월 활동사진

[족욕과 손,발톱 케어로 건강하고 깨끗하게 !! ^^]



글로리 데이케어센터 03월 활동사진

[즐거운 레크레이션과 함께 집중력 향상 !!]



글로리 데이케어센터 03월 활동사진

[무너질까 조마조마~ 집중력 킹을 찾아라!!]



글로리 데이케어센터 03월 활동사진

[춘삼월 꽃 만들기!!]



글로리 데이케어센터 03월 활동사진

[어른신들의 정성이 가득~ 날마다 빛어지는 멋진 작품들]



글로리 데이케어센터 03월 생신잔치

[모두에게 축하받는 시간! 기쁨은 배가 됩니다~]



글로리 데이케어센터 04월 식단표(1)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
점심			백미밥 복엇국 닭살장조림 무나물볶음 브로콜리숙회, 초장 배추김치	백미밥 순두부찌개 임연수구이 맛살양배추볶음 방풍나물새콤무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 훈제오리구이 마늘종볶음 죽순채소무침 배추김치	백미밥 사골곰탕 오징어채소무침 햄채소볶음 김가루무침 배추김치
저녁			백미밥 애호박찌개 불락구이 검은콩조림 고추치무침 배추김치	백미밥 맑은미역국 돈육굴소스볶음 감자조림 도토리묵무침 배추김치	백미밥 가자미숙국 소고기오이볶음 연근조림 고들빼기무침 배추김치	
날짜	6	7	8	9	10	11
점심	백미밥 얼큰오징어국 돈육가지볶음 모듬버섯나물 비름나물무침 배추김치	백미밥 순살감자탕 옥수수달걀말이 건파래자반볶음 치커리양파무침 배추김치	백미밥 둘깨숙국 두부볶음 참치양배추볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 건새우아육국 소시지파프리카볶음 청경채나물 무말랭이무침 배추김치	백미밥 얼큰소고기국 닭갈비 깻잎순볶음 꽃맛샐러드 배추김치	백미밥 돈육고추장찌개 고등어무조림 애호박나물볶음 묵은지무침 열무김치
저녁	백미밥 된장찌개 소불고기 양배추찜, 찜장 부추겉절이 열무김치	백미밥 비지찌개(돈육X) 돼지목살구이 연근조림 상추매실청무침 열무김치	백미밥 시금치된장국 삼치조림 파리고추찜 청포묵미나리무침 배추김치	백미밥 감자양파국 돈육등갈비찜 머위대나물볶음 브로콜리된장무침 배추김치	백미밥 맑은동태탕 두부김치찜 가지나물볶음 숙주나물무침 열무김치	
날짜	13	14	15	16	17	18
점심	백미밥 우렁된장국 돈육사태찜 토란대나물볶음 부추무침 배추김치	백미밥 맑은미역국 오징어볶음 궁채둘깨볶음 오이토마토무침 배추김치	백미밥 우거지해장국 닭살숙주볶음 우영채볶음 우무묵무침 배추김치	백미밥 새우살묵국 청국장동태조림 브로콜리볶음 고추찜양념무침 배추김치	백미밥 부추양파국 간장오리불고기 매콤애호박볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 배추닭국 새우살콩나물찜 머위대나물볶음 시금치나물무침 열무김치
저녁	백미밥 실파달걀국 고등어시래기조림 묵이버섯볶음 깻잎새콤무침 배추김치	백미밥 채개장 돈육된장불고기 가지나물볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 게살스프 마파두부 공심채볶음 짜사이무침 배추김치	백미밥 김치국 돈육채소볶음 건파래자반볶음 취나물들기름무침 열무김치	백미밥 알탕 동그랑땡구이 표고버섯볶음 맛살오이냉채 배추김치	

글로리 데이케어센터 04월 식단표(2)

날짜	20	21	22	23	24	25
점심	백미밥 온도토리묵국 돈육불고기 양송이버섯조림 얼갈이겉절이 얼무김치	백미밥 감자양파국 새우살구이 고구마순볶음 숙갓유부무침 배추김치	백미밥 감자옹심이국 두부찜, 양념장 미역줄기볶음 맛살겨자냉채 배추김치	백미밥 수제비국 고등어구이 머위나물볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 참치미역국 닭살숙주볶음 검은콩조림 오이무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 주꾸미볶음 탕평채 무쌈*깻잎 배추김치
저녁	백미밥 매생이떡국 매콤두부조림 양파볶음 브로콜리깨소스무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈수육 호박엿, 찜장 무말랭이무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 가자미무조림 고사리나물볶음 죽순채소무침 배추김치	백미밥 홍합탕 뼈없는소고기찜 건새우양배추볶음 부추된장무침 배추김치	백미밥 완자맑은탕 볼락구이 양파볶음 비름나물무침 배추김치	
날짜	27	28	29	30		
점심	백미밥 새우살실파국 돈육짜장볶음 감자조림 콩나물새콤무침 배추김치	백미밥 어묵국 두부스테이크 파프리카볶음 꽃맛살샐러드 배추김치	백미밥 버섯찌개 갈치구이 무조림 취나물무침 배추김치	백미밥 버섯전골 돈육두부조림 건파래자반볶음 청경채나물무침 배추김치		
저녁	백미밥 명란묵국 고등어김치찜 버섯애호박나물볶음 마늘종무침 얼무김치	백미밥 조랭이떡국 소고기양배추볶음 단호박조림 고추지무침 배추김치	백미밥 돈육배춧국 두부잡채 잔멸치볶음 마늘고추장무침	백미밥 부추바지락살국 미트볼채소구이 들깨우영볶음 오이무침 배추김치		

▶ 상기 식단은 물가상승 및 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

주요재료 원산지	
백미, 찹쌀	국내산
채소류(배추, 야채 등)	국내산
고춧가루	국내산/수입산
생선류	국내산/수입산
해물류	국내산/수입산
쇠고기	국내산/수입산
돼지고기	국내산
닭, 오리	국내산/수입산

식품의약품안전처
※ 성인 식품별 적정 염도 ※
성인 0.8% 이하
(일반식 기준)

출처: 2026년 04월 하남시 어린이 사회복지급식관리지원센터 식단표