

2026년 04월 가정통신문

안녕하세요. 더조은주간보호센터입니다.

하나 둘 피어가는 꽃들에 따스한 봄기운이 가득한 4월입니다.

주위를 둘러보면 새싹만 있던 나무에 꽃들이 만개하기 시작하였습니다.

보호자님 가정에도 꽃길 같은 한 달이 되시길 기원합니다.

※ 4월 공지사항 ※

◎ 4월 2일(목요일) 14시에 소방교육 있습니다.

◎ 4월 14일(화요일) 이미용봉사 9시에 있습니다.

◎ 4월 14일(화요일) 14시에 생신잔치 있습니다.<김*희, 김*순>

◎ 매주 화요일 진행되었던 하하호호 수업이 강사님의 건강문제로 인해 중단됩니다.
새로운 프로그램을 계획 중이오니 추후 안내드리겠습니다.

- 매주 월요일부터 토요일까지 다양한 맞춤형 프로그램(운동, 음악, 미술 등)을 제공하여 어르신들의 신체적, 정서적 건강을 증진시킬 수 있도록 돕고 있습니다.

- 봄철에는 일교차가 매우 크고 미세먼지, 꽃가루, 황사가 발생합니다.

외출 후 손 씻기, 충분한 수분 섭취, 체온조절, 외출 시 마스크 착용, 실내환기 등 개인 위생에 각별히 신경써주시길 바랍니다.

▶ 마스크 착용하고 오실 수 있게 챙겨주시면 감사하겠습니다.

▶ 센터에 못 나오실 경우 미리 사무실로 연락 주시길 바랍니다.

▶ 궁금하신 사항이나 요청 사항이 있을 시 사무실로 연락 주시면 됩니다.

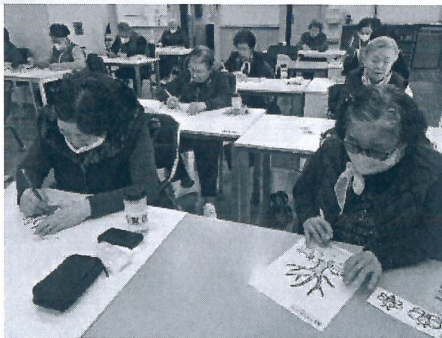
▶ 사무실 연락처: 042-335-4860



3/11(수요일)
튼튼실버 수업시간 공을 옆사람에게 떨어트리지 않고 옮겨보셨습니다.



3/13(금요일)
클로버시니어 수업시간 발로 컬링판을 밀어 높은 점수를 얻기 위해 노력하셨습니다.



3/23(월요일)
인지활동시간 물감과 색연필을 이용해 벚꽃 나무를 만들어보셨습니다.



3/30(월요일)
소도구 시간 탄력밴드를 이용해 상체운동을 해보셨습니다.

4월 식단표

월	일	요일

구분				4월 1일 수요일	4월 2일 목요일	4월 3일 금요일	4월 4일 토요일	
아침				백미밥/야채죽 사골곰탕 연두부&양념간장 표고당근볶음 미역이쑀우침 김치	백미밥/야채죽 복어해장국 두부새우정국 스크램블에그 홍합살무조림 얼갈이생채 김치	백미밥/야채죽 북어해장국 메추리알곰약조림 브로콜리숙회&초장 무짜지무침 김치	백미밥/야채죽 근대된장국 등그함명 새송이조림 봄동겉절이 김치	
				흑미밥/소고기죽 얼큰콩나물국 돈육순장볶음 야끼장황 단무지무침 김치	흑미밥/바지락살죽 미역국 해물찜탕 호박볶음 양상추그린샐러드 김치	흑미밥/새우살죽 정국장 스모크햄볶음 어항가지볶음 콩나물무침 김치	흑미밥/계란죽 사골곰탕 목은지계육볶음 꼬시래기두부무침 상추겉절이 김치	
점심				백미밥/브로콜리죽 팽이유부장국 팔콘치킨유리키 꼬시래기야채무침 연근조림 김치	백미밥/표고버섯죽 얼무된장국 고기산적야채볶음 맛살그린빈스볶음 시래기된장찌짐 김치	백미밥/참깨죽 얼무된장국 돈제피망볶음 단호박굴찜 들깨무나물 김치	백미밥/홍합살죽 어육국 치킨까스 옛날사라다 도시락김 김치	
	구분	4월 5일 일요일	4월 6일 월요일	4월 7일 화요일	4월 8일 수요일	4월 9일 목요일	4월 10일 금요일	4월 11일 토요일
아침		백미밥/야채죽 버섯들깨탕 참치양배추볶음 블어죽조림 건파래볶음 김치	백미밥/야채죽 매생이무채국 너비야니조림 고사리들깨볶음 정경채된장무침 김치	백미밥/야채죽 콩가루배추국 메추리알곰약조림 단호박굴찜 새송이볶음 김치	백미밥/야채죽 달걀탕 계란찜 튀두부부침 배추간장찜 김치	백미밥/야채죽 맑은버섯탕 잡채어육볶음 건파래볶음 정경채생채 김치	백미밥/야채죽 북어해장국 스크램블에그 맛살그린빈스볶음 오징어찜 김치	백미밥/야채죽 들깨미역국 스모크햄볶음 연근조림 봄동참깨샐러드 김치
		흑미밥/단호박죽 야채계란국 카레라이스 고로케튀김 무생채 김치	흑미밥/바지락살죽 근대된장국 간장불고기 햄감자채볶음 해초샐러드 김치	흑미밥/시금치된장죽 참콩국 하이라이스 탕수육 짜사이무침 김치	흑미밥/가리비살죽 홍합살미역국 콜소스닭볶음 고구마순달지짐 오이무추무침 김치	흑미밥/닭죽 민물새우수제비탕 생선까스 마카로니콘샐러드 미역줄기볶음 김치	흑미밥/계란죽 도토리묵국 비빔밥&양념고추장 김치	흑미밥/새우살죽 시금치된장국 닭가자랑채 말불고기 느타리들깨볶음 김치
저녁		백미밥/소고기죽 김치콩나물국 계란찜 미역줄기볶음 건새우볶음 김치	백미밥/죽수죽 부대찌개 두부스틱강정 맛살야채볶음 봄동참깨무침 김치	백미밥/소고기죽 맑은순두부새우정국 양념가리비살무침 스크램블에그 도시락김 김치	백미밥/단호박죽 콩나물국 비엔나볶음 파리고추아볶음 참나물무생채 김치	백미밥/죽임죽 시금치된장국 묵은지돼지두루지기 가지볶음 상추쌈&쌈장 김치	백미밥/바지죽 사골곰탕 모듬버섯된장무침 아삭이양파된장무침 미역조무침 김치	백미밥/브로콜리죽 계란국 마파두부덮밥소스 동그함명 김치
	날짜	4월 12일 일요일	4월 13일 월요일	4월 14일 화요일	4월 15일 수요일	4월 16일 목요일	4월 17일 금요일	4월 18일 토요일
아침		백미밥/야채죽 계란국 해물완자죽 베이컨양배추볶음 콩샐러드 김치	백미밥/야채죽 계란국 매생이계란찜 도라지나물볶음 별무겉절이 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 등그함명 건파래볶음 무말랭이겉절이무침 김치	백미밥/야채죽 근대된장국 비엔나피망볶음 연근조림 연근조림 얼갈이된장무침 김치	백미밥/야채죽 정국장 스크램블에그 연근조림 얼갈이된장무침 김치	백미밥/야채죽 북어국 연두부&양념간장 어육줄기볶음 봄동겉절이 김치	백미밥/야채죽 팽이유부장국 메추리알곰약조림 가지볶음 미역조무침 김치
		흑미밥/참깨죽 어육국 너비야니조림 바지락볶음우동 브로콜리흑임자무침 김치	흑미밥/단호박죽 콩나물국 목은지닭볶음 호박볶음 양배추쌈&쌈장 김치	흑미밥/가리비살죽 유부김치국 불어묵만두찜 우렁조림 부추오이무침 김치	흑미밥/새우살죽 바지찌개 돈육버섯볶음 멸치파리고추아볶음 상추쌈&쌈장 김치	흑미밥/닭죽 사골미역국 치킨치킨강정 맛살그린빈스볶음 숙주나물무침 김치	흑미밥/홍합살죽 참콩국 간장두부조림 호박새우볶음 들깨무나물 김치	흑미밥/닭죽 계란국 간장두부조림 호박새우볶음 들깨무나물 김치
저녁		백미밥/표고버섯죽 미역국 순한고추장찌개 시금치나물무침 부추적채무침 김치	백미밥/계란죽 맑은새우순두부국 카레라이스 고로케튀김 단무지무침 김치	백미밥/죽임죽 북어국 돈제가지볶음 전사채샐러드 브로콜리숙회&초장 김치	백미밥/복수죽 어육국 함박스테이크조림 미역줄기볶음 양상추그린샐러드 김치	백미밥/참깨죽 시금치된장국 한식잡채 감자채볶음 세발나물무침 김치	백미밥/고구마죽 부추계란국 스모크햄볶음 탕평채 건새우나물볶음 김치	백미밥/시금치된장죽 콩나물국 해물버섯덮밥소스 계란야채볶음 간파래볶음 김치
	날짜	4월 19일 일요일	4월 20일 월요일	4월 21일 화요일	4월 22일 수요일	4월 23일 목요일	4월 24일 금요일	4월 25일 토요일
아침		백미밥/야채죽 계란국 후랑크소시지&케첩 단호박굴찜 오목채무침 김치	백미밥/야채죽 다시마무채국 두부스틱 감자근약조림 표고버섯볶음 양념겉절이 김치	백미밥/야채죽 사골곰탕 불어묵볶음 간파래샐러드 세발나물무침 김치	백미밥/야채죽 콩가루배추국 계란찜 건파래볶음 무말랭이무침 김치	백미밥/야채죽 북어국 메추리알곰약조림 느타리숙순들깨볶음 오이지무침 김치	계란국 달걀탕 소시지오코라볶음 우민찌가지볶음 봄동참깨샐러드 김치	백미밥/야채죽 순두부새우정국 잡채어육볶음 크렌베리멸치볶음 배추간장찜 김치
		흑미밥/브로콜리죽 홍합살미역국 닭강조림 새송이피망볶음 미나리무생채 김치	흑미밥/닭죽 참콩국 짜장덮밥소스 탕수육 짜사이무침 김치	흑미밥/가리비살죽 근대된장국 갯일닭볶음 호박볶음 오이미역조무침 김치	흑미밥/양송이죽 부대찌개 미니돈까스 마카로니샐러드 감자채볶음 김치	흑미밥/소고기죽 미역국 묵은지돼지두루지기 도토리묵야채무침 부추콩나물무침 김치	흑미밥/계란죽 시금치된장국 닭안식거자냉채 사각어육볶음 참나물무생채 김치	흑미밥/소라죽 콩나물국 고기산적데리야끼조림 홍합살볶음우동 미역줄기볶음 김치
점심		백미밥/소고기죽 시락국 코다리조림 고추장오이무침 다시마튀김 김치	백미밥/표고죽 유부어육국 돈제숙주볶음 꼬시래기야채무침 정경채겉절이 김치	백미밥/단호박죽 맑은순두부계란국 토마토소스미트볼조림 홍합살&사리찌짐 부추적채무침 김치	백미밥/새우살죽 시금치된장국 두부두루지기 어육볶음 옛날사라다 김치	백미밥/죽임죽 오만송이된장찌개 비빔만두 스크램블에그 시금치나물무침 김치	백미밥/홍합살죽 들깨수제비국 생선까스 브로콜리미역볶음 도시락김 김치	백미밥/참깨죽 시락국 백순대볶음 새송이호박볶음 양념고추치 김치
	날짜	4월 26일 일요일	4월 27일 월요일	4월 28일 화요일	4월 29일 수요일	4월 30일 목요일		
아침		백미밥/야채죽 미역국 두부조림 올밤죽김무침 별무겉절이 김치	백미밥/야채죽 매생이무채국 감자근약조림 시래기찌짐 파래자반볶음 포기김치	백미밥/야채죽 버섯완자국 떡갈비조림 들기름무나물 깻잎지 포기김치	백미밥/야채죽 바지락살미역국 메추리알곰약조림 첫갈우재무침 도시락맛김 포기김치	백미밥/야채죽 콩가루시래기국 계란숙주볶음 단호박샐러드 정경채무침 포기김치		
		흑미밥/바지락살죽 숙갓어육탕 돈육가지덮밥소스 스크램블에그 도라지초무침 김치	흑미밥/닭죽 계란탕 돈육김치볶음 햄감자채볶음 세발나물 포기김치	흑미밥/닭죽 백평탕 달걀숙신볶음 느타리호박볶음 다시마채조장무침 포기김치	흑미밥/새우살죽 날갈이된장국 카레라이스 감자조림 봄동무추무침 포기김치	흑미밥/닭죽 순두부새우정국 떡갈비조림 올밤죽김무침 다시마채무침 포기김치		
저녁		백미밥/닭죽 얼갈이된장국 닭갈비 갯순나물무침 무짜지무침 김치	백미밥/매생이죽 얼갈이미소장국 생선까스 우렁채조림 참나물무생채 포기김치	백미밥/소고기죽 된장찌개 두부조림 브로콜리숙회 오이지 포기김치	백미밥/단호박죽 콩나물국 간장불고기 브로콜리흑임자무침 멸치나물 포기김치	백미밥/브로콜리죽 김치국 후르츠탕수육 민물새우무조림 근대된장나물 포기김치		

2020년 4월 프로그램 일정표

				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
1 주	오 전			인지활동 4월 달력만들기	미술치료 봄 맞이 대청소	클로버 시니어 (외부)	미술치료 공원풍경색칠하기
	오 후			튼튼실버(외부)	소방교육	인지활동 식목일	규칙게임(신체) 볼링
		6 한식	7	8	9	10	11
2 주	오 전	노래교실(외부)	지필활동 노래 가사 따라쓰기	미술치료 얼굴 꽃 화분	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 숫자 찾아보기
	오 후	인지활동 한식	규칙게임(신체) 주사위 던지기	튼튼실버(외부)	인지활동 숨은그림찾기	미술치료 민들레 꽃	규칙게임(신체) 윷놀이
		13	14	15	16	17	18
3 주	오 전	노래교실(외부)	미술치료 꽃 캘리그래피	인지활동 봄 협동화	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 만다라 색칠하기
	오 후	지필활동 수학문제풀이	생신잔치	튼튼실버(외부)	미술치료 진달래 화전	인지활동 봄 모빌 만들기	규칙게임(신체) 비석치기
		20 곡우	21	22	23	24	25
4 주	오 전	노래교실(외부)	지필활동 가로세로퍼즐	미술치료 봄 수레 만들기	말랑말랑 노인건강운동 (외부)	클로버 시니어 (외부)	미술치료 집마당 색칠하기
	오 후	인지활동 곡우	규칙게임(신체) 핑퐁 게임	요리활동	인지활동 옛날 시장	미술치료 빙고	규칙게임(신체) 컬링
		27	28	29	30		
5 주	오 전	노래교실(외부)	인지활동 미세먼지 알아보기	미술치료 바람개비 만들기	말랑말랑 노인건강운동 (외부)		
	오 후	미술치료 액자 색칠하기	세상뉴스전하기	튼튼실버(외부)	지필활동 봄 시 따라적기		

*프로그램 일정은 주간보호센터 일정에 따라 변경될 수 있습니다.