

2026년 05월 가정통신문

안녕하세요. 밝은미소재가실버케어입니다.

따뜻한 봄기운이 한층 깊어지는 5월입니다. 항상 보내주시는 관심과 협조에 깊이 감사드립니다. 5월은 일교차와 미세먼지, 황사 등으로 건강관리에 주의가 필요한 시기입니다. 외출 시 마스크 착용과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 해주시고, 어르신들의 건강상태 변화에도 더욱 세심한 관심 부탁드립니다. 센터에서도 어르신들께서 안전하고 건강하게 지내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

- 신규 어르신 및 결석 어르신과 기상, 교통상황 등에 따라 **송영 시간이 변경**될 수 있는 점 양해 바랍니다. 안전한 송영을 위하여 보호자께서 배웅을 함께 해주시길 부탁드립니다.

- 가정에서의 **어르신의 낙상, 감기(독감, 코로나 증상), 컨디션 저조 등이 관찰되면 사전에 사회복지사(또는 사무실)에게 꼭 연락** 부탁드립니다.

▶ 공지사항

1. **인지 전담반 운영** : 낮 시간 동안 돌봄이 필요한 수급자에게 치매전문교육을 이수한 프로그램 관리자, 간호조무사, 요양보호사가 상주하며 개인의 특성에 맞춤 치매특화 프로그램으로 인지정서지원과 건강관리 서비스를 제공하고 있습니다.

※ 5월 03일(일), 10일(일) 센터 운영 하오니 이용을 희망하시는 분께서는 연락바랍니다.

※ 2026년부터 공휴일도 토요일처럼 저녁식사 없이 귀가하십니다.

2. **CMS(자동이체) 수납일 11일입니다.** CMS(자동이체)를 신청하신 보호자님께서서는 참고하시길 바랍니다.

3. **5월 15일(금) 어르신 생신잔치**를 진행합니다. 센터에서 준비 하는 생신상에 보호자님께서 보내주신 음식을 더하여 더욱 풍성하게 준비하도록 하겠습니다. 감사합니다.

- 주인공 어르신께서는 해당일에 결석하지지 않도록 해주세요.

이*순 어르신 1938년 04월 06일(음력)

허*자 어르신 1941년 04월 13일(음력)

나*남 어르신 1945년 05월 16일(양력)

4. 지각/결석/조퇴 등 주간보호 이용 계획이 변경되는 경우 사전(최소 3일 전) 연락바랍니다.

- 개인사정으로 센터를 이용하지 못하실 경우, 미이용(결석)에 대한 수가가 최대 5일까지 본인부담 청구되오니 꼭 연락 바랍니다. 사전에 연락을 주시지 않아 식사취소가 되지 않을 경우 식사비가 청구되오니 꼭 연락부탁드립니다.

5. 귀중품 및 고가의 물품은 센터로 가지고 오시지 않도록 부탁드립니다.

개인의 부주의로 인한 소지품 분실 및 도난에 대해 따로 책임지지 않으니 만약 가지고 오셨을때에는 사무실에 맡겨두시기 바랍니다.

6. 매주 월요일(일반실), 화요일(인지전담실) 목욕 서비스제공합니다.

7. 26년 3월부터 자원봉사자 개인사정으로 인해 이미용서비스가 보류되오니 양해부탁드리고 차후 일정변경시 재 공지 드리겠습니다.

일 정		프 로 그 램
매주	매일	현식인식훈련
	월요일	실버브레인
	화요일	실버인지미술
	수요일	노래교실
	목요일	도구인지건강체조
	금요일	실버힐링요가
첫째주	토요일	동구예술공연단
둘째주	토요일	유니베라 공연단
셋째주	월요일	하모니카 공연단
셋째주	금요일	한마음색소폰공연 및 생신잔치
넷째주	토요일	행진예술공연단
다섯째주	수요일	두단색소폰공연
다섯째주	금요일	동구급식관리지원센터(영양교육&에코백만들기)
다섯째주	토요일	동구가족봉사단
수 시		디지털인지훈련

▶ **본인부담금 안내사항** : 매월 5~10일 본인부담금 청구서 발급 예정이며, 계좌이체시 어르신 성함으로 이체 바랍니다. 자동이체(CMS)를 신청하신 분은 **매월 결제일 자동이체** 되오니 통장 잔고 확인 해 주시고, 자동이체 신청 및 본인부담금 관련 문의는 센터(☎201-9979)로 연락바랍니다.

※ 밝은미소 가족분들의 사업장을 서로 애용하여 서로에게 작은 힘이 되었으면 합니다. 등록을 원하시는 분은 연락주시면 면 등록해 드리겠습니다.



밝은미소재가실버케어 가족사업장 안내

교촌치킨 화정점

울산광역시 중구 대학길 177
TEL : (052) 201-9191

아이사랑 안경점 [서부점]

울산광역시 동구 방어진순환도로 919
TEL : (052) 233-9934

상해손짜장

울산광역시 동구 꽃바위로 198-1
TEL : (052) 201-3034

스크린노래방

울산광역시 동구 내진길 72
TEL : (052) 235-2149

수억세탁

울산광역시 동구 진성12길 92
TEL : (052) 233-3660

온누리통신 [휴대폰판매점]

울산광역시 동구 방어동 1025-2
TEL : (052) 232-3034

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

밝은미소 재가실버케어

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 콩주머니 던지기 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 투호 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤)실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 달력 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	2 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 가정의 달 5월 색칠하기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 달력 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타(일반) 울산동구예술단 13:30~14:30(60분)(자) 기타(치매전담실) 울산동구예술단 14:30~15:30(60분)(자)
3 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 색판 뒤집기 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 색판 뒤집기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 숫자에 맞게 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 숫자에 맞게 색칠하기 14:00~15:00(60분)	4 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(일반) 안전교육 10:20~11:20(60분) 인지(치매전담실) 실버브레인 12회차(버스색칠하기) 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) OX퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(외)	5 어린이 날 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 탁구공넣기(컵) 10:00~11:00(60분) 사회(치매전담실) 안전교육 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 어린이날 색칠하기 14:00~15:00(60분)	6 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 탁구 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 종이컵 세우기 10:20~11:20(60분) 인지(치매전담실) 수준별 만다라 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(일반) 어린이날 색칠하기 14:00~15:00(60분)	7 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 종이컵 세우기 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 탁구 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 공원풍경 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	8 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 가족(일반) 어버이날 행사 10:20~11:20(60분) 가족(치매전담실) 어버이날 행사 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤)실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 마트진열대 꾸미기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	9 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 공원풍경 색칠하기 10:20~11:20(60분) 인지(치매전담실) 봄꽃축제 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타(일반) 유니베라음악봉사 13:30~14:30(60분)(자) 기타(치매전담실) 유니베라음악봉사 14:30~15:30(60분)(자)

10 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 알까기 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 알까기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 똑같이 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 똑같이 색칠하기 14:00~15:00(60분)	11 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 남산 봄 풍경 색칠하기 10:20~11:20(60분) 인지(치매전담실) 실버브레인 13화차(송아지색칠하기) 10:20~11:20(60분) 기타(일반) 하모니카 연주 13:30~14:30(60분)(자) 기타(치매전담실) 하모니카 연주 14:30~15:30(60분)(자)	12 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 투호 10:00~11:00(60분) 사회(치매전담실) 다큐멘터리 시청 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버인자미 술 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) OX퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버인자미 술 15:00~15:30(30분)(외)	13 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(일반) 다큐멘터리 시청 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 가위 바위 보 빨래집게 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 수준별 한글 공부 14:00~15:00(60분)	14 신체(일반) 페트병 당기기 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(치매전담실) 페트병 탁구공 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 색깔을 찾아라-활동지 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	15 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 카네이션 만들기 10:20~11:20(60분) 인지(치매전담실) 카네이션 만들기 10:20~11:20(60분) 가족(일반) 생신 잔치&한마음 색소폰공연 13:30~14:30(60분) 가족(치매전담실) 생신 잔치&한마음색소폰공연 14:30~15:30(60분)	16 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 봄 풍경 색칠하기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 봄유채꽃 색칠하기 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 페트병 당기기 14:00~15:00(60분) 신체(일반) 팽귤 일을 깨기 14:00~15:00(60분)
17	18 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 실버브레인 14화차(화투색칠하기) 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 야구공 갯수 & 야구장 색칠하기 10:20~11:20(60분) 사회(일반) 야외 나들이 13:30~14:30(60분) 사회(치매전담실) 야외 나들이 14:30~15:30(60분)	19 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 페트병 탁구공 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 탁구공넣기(그릇) 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버인자미 술 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) OX퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버인자미 술 15:00~15:30(30분)(외)	20 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 풍선 배드민턴 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 게이트볼 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 선긋기 공부 14:00~15:00(60분)	21 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 골프 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 펭귄 얼음 깨기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 산의 봄 풍경 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	22 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 고리던지기 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 그릇배드민턴 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤)실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 남산 봄 풍경 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	23 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(일반) 부처님 오신날 색칠하기 10:20~11:20(60분) 인지(치매전담실) 부처님 오신날 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타(일반) 행진예술공연 13:30~14:30(60분)(자) 기타(치매전담실) 행진예술공연 14:30~15:30(60분)(자)

24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(치매전담실) 풍선 배드민턴 10:20~11:20(60분) 신체(일반) 풍선바가지 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 실버브레인 15회차(캐나다국기 색칠하기) 14:00~15:00(60분)	26 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 게이트볼 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 풍주머니 던지기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) OX퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(외)	27 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 봄 유채꽃 색칠하기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 육지 바다 동물 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타(일반) 두단색소폰 13:30~14:30(60분)(자) 기타(치매전담실) 두단색소폰 14:30~15:30(60분)(자)	28 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 계란판 양궁 10:00~11:00(60분) 신체(치매전담실) 풍선바가지 10:20~11:20(60분) 인지(일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 야구공 갇수 & 야구장 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	29 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회(일반) 위생안전관리교육 및영양교육 10:20~11:20(60분)(자) 사회(치매전담실) 위생안전관리교육 및영양교육 10:20~11:20(60분)(자) 인지(일반) (맞춤) 실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지(치매전담실) 육지바다동물 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	30 신체(일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지(치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체(일반) 가위 바위 보 빨리집게 10:20~11:20(60분) 신체(치매전담실) 고리던지기 10:20~11:20(60분) 인지(일반) 미술활동-동구가족봉사단 13:30~14:30(60분) 인지(치매전담실) 미술활동-동구가족봉사단 14:30~15:30(60분)
31						

2026 년 5 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜					1 754 kcal	2 829 kcal
중식					흑임자죽/백미밥 우민찌미역국 방어살구이 가마보꼬조림 콩나물무침 배추김치	새우살죽/백미밥 열무된장국 두부차돌조림 생선까스/어니언소스 부추오이생채 배추김치
석식						
날짜	4 729 kcal	5 752 kcal	6 833 kcal	7 760 kcal	8 947 kcal	9 701 kcal
중식	호박죽/백미밥 동태지리 김치불고기 김말이튀김 양배추파프리카무침 배추김치	타락죽/잡곡밥 방아잎된장찌개 코다리조림 궁중고기말이 미나리무생채 배추김치	팔죽/ 백미밥 유부어묵국 닭도리탕 크래미미역줄기볶음 열무쌈장나물 배추김치	닭녹두죽/잡곡밥 시금치감자국 적어구이 미트볼볶잡 툇무침 배추김치	전복소라죽/백미밥 들깨시래기국 삼겹수육 가리비야채무침 상추쌈/쌈장 배추김치	들깨죽/백미밥 소고기국 오징어간장볶음 계란찜 도라지생채 배추김치
석식	백미밥749kcal 시락국 조기구이 마파가지볶음 해파리냉채 배추김치		백미밥897 kcal 순두부계란탕 유산슬 탕수육강정 짜사이채무침 배추김치	백미밥837 kcal 우렁된장국 샤브불고기 호박채전 무생채 배추김치	백미밥818 kcal 김치국 임연수조림 소시지전 시금치나물 배추김치	
날짜	11 796 kcal	12 797 kcal	13 737 kcal	14 832 kcal	15 790 kcal	16 860 kcal
중식	오징어죽/백미밥 닭샤브국 갈치조림 감자채볶음 오이참나물무침 배추김치	단호박죽/잡곡밥 보리새우미역국 쭈돈불고기 두부스틱강정 아삭고추무침 배추김치	땅콩죽/백미밥 버섯계란국 목화탕수육 건새우마늘종무침 연근우영조림 배추김치	소고기야채죽/잡곡밥 김치순두부찌개 고등어카레구이 떡갈비조림 콩나물김가루무침 배추김치	깨죽/백미밥 북어국 찜닭 어묵파리초볶음 다시마채무침 배추김치	매생이게살죽/백미밥 다슬기국 돈채피망볶음 잔멸치고추장볶음 된장깻잎지 배추김치
석식	백미밥728 kcal 콩나물국 우불고기 가지전 부추적채무침 배추김치	백미밥802 kcal 감자고추장찌개 적어조림 궁중떡볶이 얼갈이나물 배추김치	백미밥877 kcal 동태국 돈장조림 고구마샐러드 고추잎지 배추김치	백미밥767 kcal 시금치국 낙지볶음 두부계란전 무생채 배추김치	백미밥730 kcal 숙주소고기국 가자미구이 버섯들깨찜 실곤약무침 배추김치	

2026 년 5 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	18 850 kcal	19 762 kcal	20 789 kcal	21 805 kcal	22 763 kcal	23 725 kcal
중식	흑임자땅콩죽/백미밥 곤약탕국 오리주물럭 병아리콩조림 치커리무침 배추김치	우민찌야채죽/잡곡밥 콩가루시락국 가자미조림 베이컨청경채볶음 도라지오이생채 배추김치	호박죽/백미밥 어묵수제비탕 솔방울오징어조림 소고기잡채 열무액젓무침 배추김치	순두부계살죽/잡곡밥 미소미역국 돈육감자조림 해물콩나물찜 시금치나물 배추김치	녹두죽/백미밥 소고기해장국 삼치김치조림 버섯굴소스볶음 진미부추무침 배추김치	바지락죽/백미밥 꽃게된장찌개 계란조림 충무식오뎡무침 미역나물 배추김치
석식	백미밥725 kcal 냉이콩나물국 참치두부양념조림 칠리새우 참나물무침 배추김치	백미밥732 kcal 미역국 돈김치볶음 해물완자전 양상추샐러드 /키위소스 배추김치	백미밥727 kcal 근대국 코다리시래기찜 오물렛 파래무침 배추김치	백미밥726 kcal 순두부알탕 닭갈비 단호박찜 무초절이 배추김치	백미밥707 kcal 호박젓국 함박파인조림 창란젓무침 깨순볶음 배추김치	
날짜	25 776 kcal	26 828 kcal	27 723 kcal	28 787 kcal	29 800 kcal	30 846 kcal
중식	콩죽/백미밥 바지락콩나물국 등심돈까스/참깨소스 고구마카레 비트무생채 배추김치	단호박죽/잡곡밥 대구탕 오리훈제표고볶음 고사리들깨찜 깻잎지 배추김치	닭들깨죽 참치해초비빔밥 유부팽이장국 모듬해초, 양배추, 참치 메추리알조림 초고추장/요구르트 배추김치	새우살죽/잡곡밥 시락국 갈치조림 감자꽃맛샐러드 시금치느타리나물 배추김치	참깨죽/백미밥 가쓰오잠뽕국 우불고기 콩나물겨자냉채 미역줄기볶음 배추김치	옥수수죽/백미밥 감자옹심이국 고등어조림 건새우호박볶음 데친쌈추쌈/젓갈 배추김치
석식		백미밥769 kcal 배추국 간장불고기 북어채무침 곤드레볶음 배추김치	백미밥746 kcal 전복소لامي역국 동태전 옥수수버터볶음 열무나물 배추김치	백미밥901 kcal 매생이계란국 씨앗닭강정 멸치무조림 가지나물 배추김치	백미밥758 kcal 감자채국 적어구이 마파두부 비름나물무침 배추김치	

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)

닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),꽂이캔(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산)

갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)

햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산, 쌀-국내산