

2026년 04월 가정통신문

◆ 늘푸른 : 2026 - 4월 ◆

내 가족 같은 마음으로 어르신을 모시는 늘푸른노인주간보호센터입니다.
가족을 대신하여 중증치매, 뇌경색, 뇌졸중, 파킨스병, 알츠하이머 및 기타 노인성질환 등을 가지신 어르신들을 일정시간동안 돌봐 드리는 노인장기요양기관입니다.
어르신들이 가정과 같이 편안하게 생활하실 수 있도록 사회적/정서적/신체적인 서비스를 제공하고, 동시에 각종 서비스를 연계하여 어르신들의 생활 안정과 심신 기능 유지 및 증진을 통하여 가족 구성원의 경제활동을 도모하고 가족간의 관계향상 및 경제적 정신적 수발 부담을 완화시키기 위해 노력하고 있습니다.
네이버창에 “늘푸른노인요양센터”를 치시면 우리시설 홈페이지 주소가 띄어 집니다.
홈페이지에 어르신들의 활동사진과 프로그램안내등 다양한 정보가 있으니 많은 이용과 관심 부탁드립니다.

늘푸른노인요양센터에서 "밴드"를 운영하고 있습니다.
"밴드"는 늘푸른 가족분들과 센터의 소통공간입니다. 센터내에서 어르신 활동하시는 모습을 사진으로 담아 올리고 있으니 많은 이용 부탁드립니다.
프로필명을 센터 어르신이름을 넣어 변경해 주시기 바랍니다. (예 : 000님 딸(홍길동))

◇ 늘푸른 알림방 ◇

1. 꽃샘 추위도 지나가고 이제는 완전한 봄이 되었습니다. 몸도 마음도 늘 화창한 봄 날이 되어 행복한 4월 되시길 바랍니다.
2. 4월 7일(화요일)에는 왕방산에 위치한 동두천 자연휴양림에서 치유의숲 프로그램을 진행합니다.
어르신의 건강과 활기찬 일상생활을 위한 숲 프로그램이오니, 많은 관심 부탁드립니다.

3. 소방교육 일정

어르신들의 안전을 위해 소방교육을(4월 14일(목)) 실시합니다.
안전수칙을 함께 배우며, 어르신과 보호자님 모두 안심하실 수 있도록 준비하겠습니다.

4. 찾아가는 결핵검사

어르신들의 건강을 위해 결핵검사를 (4월 28일(목)) 진행합니다.
검사 당일에는 직원들이 함께 도와드려 편안하게 참여하실 수 있도록 하겠습니다.

5. 센터 휴무 안내

센터 운영 일정에 따라 아래와 같이 휴무하오니, 가정에서 편안히 지내실 수 있도록
참고 부탁드립니다.

- 5월 1일(금) 휴원

- 5월 16일(토), 18일(월) 휴원

항상 센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님의 이해와 협조에 깊이 감사드립니다.

6. 본인부담금과 의약비를 구분해서 입금 부탁드립니다. 기존 계좌에는 본인부담금을
입금해주시고, 의약비는 205-21-1013-523 (국민, 김명순)으로 입금해주시면
감사드리겠습니다.

◆ 궁금한 사항이 있으시면 센터로 연락 주시기 바랍니다.
시설장번호(010-3479-5389), 센터(031-868-2010)입니다



3월의 생신잔치



신체 활동



여가활동_족욕



카페나들이(하패리61)

2026년 4월 주간보호센터

요일	월	화	수	목	금	토	일
날짜			1	2	3	4	5
담당자			김문희	박영례	김신옥	강미영	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30			기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30			미 술 벚꽃피는 밤	음 악 다함께 차차차	교 구 고리사슬	영상체조	
13:00 ~ 13:50			물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00			신 체 병뚜껑 치기	신 체 링 던지기	신 체 건강 공차기	위생케어 (손톱케어)	
날짜	6	7	8	9	10	11	12
담당자	박지희		오명임	김하영	고희자	김문희	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 오리발 움기기게임	미 술 우드 만다라	음 악 나침반	교 구 뇌블록 1	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 점선 긋기	치유의 숲 나들이	신 체 볼 링	신 체 휴지심 쌓기	신 체 신발 던지기	위생케어 (손톱케어)	
날짜	13	14	15	16	17	18	19
담당자	박영례	김신옥	김종승	오명임	박지희	고희자	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 딸기농장게임	미 술 유채꽃 풍경화	음 악 하트하트	교 구 실리콘 블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 만다라 색칠하기	사회적응 소방안전 교육	신 체 탁구공 계란판넣기	신 체 비닐봉지 날리기	신 체 비석치기	위생케어 (손톱케어)	
날짜	20	21	22	23	24	25	26
담당자	강미영	김문희	박지희	박영례	김하영	오명임	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 발볼링게임	미 술 휴지심 봄꽃	음 악 노래가락 차차차	교 구 꽃블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	미 용	인 지 숨은그림 찾기	신 체 콩주머니 바구니넣기	신 체 알까기	신 체 링 던지기	위생케어 (손톱케어)	
날짜	27	28	29	30			
담당자	고희자	김하영	김신옥	강미영			색상표시. 외부. P 자체. P 여가활동 외부활동
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조			
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 나비잡기게임	인 지 꽃다발 만들기	인 지 5월 달력만들기			
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료			
14:00 ~ 15:00	인 지 똑같은 그림찾기	사회적응 찾아가는 결핵검진	신 체 투호던지기	영화보기			

식단표

2026년 04월

늘푸른노인주간보호센터

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단				잡곡밥 건새우아욱국 오리불고기 양배추찜&쌈장 김가루쪽파무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 안매운육개장 채소계란말이 잔멸치볶음 흑임자연근무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 콩나물국 주꾸미볶음 깻잎쌈&쌈무 세발나물무침 배추김치 (593kcal)	추가밥 잔치국수 닭살오븐구이 달래무침 무피클 배추김치 (753kcal)
저녁 식단				잡곡밥 물만둣국 참치김치볶음 온두부찜 머위나물무침 깍두기 (579kcal)	잡곡밥 들깨시래기국 돈민찌양파볶음 동부목무침 배추겉절이 나박물김치 (442kcal)	잡곡밥 황태국 소불고기 잡채 부추초무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살피망볶음 감자전 양파초절임 배추김치 (618kcal)
오후 간식				블루베리	방울토마토	바나나	단팥빵
구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 무른병아리콩조림 실곤약채소무침 배추김치 (738kcal)	잡곡밥 오징어묵국 동그랑땡전 두릅숙회&초고추장 감자조림 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭찜 도토리묵&양념장 취나물무침 깍두기 (623kcal)	봄나물비빔밥 계란후라이 팽이장국 두부조림 양상추샐러드&참깨 D 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 들깨무채국 고등어카레구이 무른병아리콩조림 숙주당근무침 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 두부호박국 닭가슴살장조림 새송이버섯볶음 미나리초무침 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 안매운김치국 우삼겹숙주볶음 브로콜리숙회&초 고추장 도라지나물 깍두기 (592kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부백탕&양념장 간장제육볶음 곤드레나물 상추무침 배추김치 (547kcal)	잡곡밥 계란탕 돈육고추참채&꽃 빵 가지나물 흑임자치커리무 침 배추김치 (507kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 등갈비찜 시금치나물 상추겉절이 깍두기 (548kcal)	잡곡밥 순대국 공치김치찜 오이나물 부추겉절이 물김치 (824kcal)	잡곡밥 계란실파국 돈사태찜 우엉채조림 배추나물 깍두기 (469kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 깻잎나물 고추지절임 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 계란말이 햄아채볶음 치커리겉절이 배추김치 (620kcal)
오후 간식	단호박찜	유과&보리차	물만두	마들렌&유자차	단호박찜	꿀호떡	삶은달걀&보리차

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	잡곡밥 수제비국 떡갈비구이 두릅전&양념장 오이무침 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌 개 순살가자미찜 단배추나물 고추장아찌 깍두기 (508kcal)	잡곡밥 황태국 떡갈비구이 표고버섯볶음 시금치두부무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 달래된장국 순대야채볶음 깻잎전 숙갓겉절이 깍두기 (668kcal)	잡곡밥 순살감자탕 날치알계란찜 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 우삼겹굴소스볶 음 곤드레나물 무생채 배추김치 (859kcal)	잡곡밥 두부찌개 멸치조림 어묵채소볶음 돌나물초무침 배추김치 (531kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩가루쑥국 훈제오리단호박 찜 가지볶음 방풍나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 돈육카레소스 팬이장국 옛날소시지전&케 찜 얼갈이겉절이 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 김치찌개 계란말이 파리고추멸치볶 음 호박나물 깍두기 (571kcal)	잡곡밥 닭개장 주꾸미숙회&초고 추장 햄채소볶음 브로콜리무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 당면버섯전골 새우살채소전 연근조림 청경채겉절이 물김치 (551kcal)	잡곡밥 우렁된장국 고등어구이 머위나물들깨무 침 가지찜 배추김치 (522kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 돈육김치찜 호박부추전 아삭이오이고추 무침 물김치 (666kcal)
오후 간식	찐감자와유자차	유과&매실차	요구르트	카스타드	사과	양갱&등글레차	바나나
구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	잡곡밥 맑은동태국 미트볼조림 동부묵&양념장 시금치나물 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 바지락살수제비 국 소고기잡채 파리추양념찜 비름나물무침 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 사골우거지국 스크램블에그 햄감자볶음 양파장아찌 깍두기 (712kcal)	닭칼국수 추가밥 동태전&양념장 미역초무침 들깨무나물 배추김치 (704kcal)	잡곡밥 안매운김치국 참스테이크 동부묵감가루무 침 청경채나물 깍두기 (917kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 돈육수육 들기름막국수 상추쌈&쌈장 배추김치 (501kcal)	잡곡밥 건새우다시마국 소고기양송이볶 음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (756kcal)
저녁 식단	백미밥 계란실파국 치킨너겟&머스타 드 명란젓무침 무장아찌 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 새우살애호박국 계란장조림 맛살채소전 마늘쫀지 물김치 (646kcal)	잡곡밥 미역국 닭갈비 느타리피망볶음 쌈무 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 돈민찌표고버섯 볶음 실곤약채소무침 숙갓겉절이 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 황태무채국 쇠고기떡찜 오징어숙회&초고 추장 치커리사과무침 배추김치 (464kcal)	백미밥 돈육청국장찌개 버섯탕수&소스 계란찜 상추무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 갈비탕 해물파전&양념장 탕평채 취나물무침 배추김치 (824kcal)
오후 간식	물만두	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	바나나	플레인요거트
구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	잡곡밥 사골우거지국 훈제오리구이&머 스타드 죽순채소볶음 취나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 떡만둣국 반달메추리알조 림 맛살채소볶음 돌나물유자청무 침 배추김치 (735kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육깻잎전 명엽채볶음 시금치나물 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 콩가루쑥국 훈제오리단호박 찜 우엉채조림 부추무침 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 소고기미역국 브로콜리새우볶 음 햄계란전 머위들깨무침 배추김치 (555kcal)		
저녁 식단	백미밥 게살연두부국 돈육짜장소스 달걀후라이 양상추샐러드&참 깨 D 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 목살채소볶음 탕평채 오이지무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 계란실파국 닭찜 양배추쌈&쌈장 마늘장아찌 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 반계탕 오징어초무침 감자볶음 도라지나물 깍두기 (895kcal)	잡곡밥 안매운짬뽕국 탕수육&소스 양배추샐러드&키 워드레싱 단무지채무침 배추김치 (670kcal)		
오후 간식	크래커&등글레차	파배기&매실차	바나나	시루떡&보리차	단호박찜		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.