

2026년 05월 가정통신문

◆ 늘푸른 : 2026 - 5월 ◆

내 가족 같은 마음으로 어르신을 모시는 늘푸른노인요양센터입니다.
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.
블로그 주소는 📍 <https://blog.naver.com/me5389> 많은 관심 부탁드립니다.

밴드 주소는 📍 <https://band.us/n/ada5Acxd61Eae> 입니다.

* 밴드 가입시 프로필명을 센터 어르신이름을 넣어 변경해 주시기 바랍니다.
(예 : 000님 딸(홍길동))

◇ 늘푸른 알림방 ◇

1. 어느덧 거리에는 봄기운이 가득하고, 봄꽃으로 행복하게 하는 5월입니다.
가정의 달 5월, 어르신들과 함께 좋은 추억을 만들어 갈 생각에 마음이 설레입니다.

어르신들과 보호자님들의 가정에도 행복과 평안함이 함께 하시길 바랍니다.

2. 지난 4월 7일(화요일), 어르신들과 함께 왕방산에 위치한 동두천 자연휴양림
치유의 숲으로 봄 나들이를 다녀왔습니다.
싱그러운 숲길을 걸으며 자연을 만끽하는 시간 속에서 어르신들의 환한 미소와 즐거운
웃음소리가 가득했습니다.

3. 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 (센터 내부 수리: 도배 및 보수공사)

항상 센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님의 이해와 협조에 깊이 감사드립니다.

4. <생신잔치 안내>

5월 생신잔치는 21일(목요일)에 있습니다.

5월 생신 어르신은 박현례 어르신, 신후우 어르신, 이복천 어르신 총 3분입니다.

총 3분의 어르신께서 생신을 맞이하십니다.

생신을 맞으신 어르신들께서는 꼭 참석해 주시기 바랍니다.

5. 본인부담금과 의약비를 구분해서 입금 부탁드립니다.

기존 계좌(농협)에는 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.



사회적응_치유의 숲



신체 활동



여가활동_공원산책



인지활동_미술

2026년 5월 주간보호센터

요 일	월	화	수	목	금	토	일
날 짜					1	2	3
담당자						오명임	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30					기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30					휴	교 구 고깔블록 (어버이날수업)	
13:00 ~ 13:50						물리치료	
14:00 ~ 15:00					원	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	4	5	6	7	8	9	10
담당자	김문희	고희자	강미영	박지희	홍지연	박영례	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 김밥게임 (어버이날수업)	미 술 감사카네이션 만들기	음 악 어버이날 특별수업 (쇼파수업)	교 구 고깔블록 (어버이날수업)	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 미로찾기	인 지 색종이 모자이크	어버이날기념 민요공연	인 지 숨은그림 찾기	족 욕	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	11	12	13	14	15	16	17
담당자	오명임	김문희	박지희	김하영	김신옥		여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조		
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 로켓발사게임	미 술 봄나비 꾸미기	음 악 사랑의 트위스트	교 구 몽돌블록	휴	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료		
14:00 ~ 15:00	인 지 이름꾸미기	인 지 점선긋기	신 체 종이컵날리기 (손펌프)	신 체 볼링	신 체 병뚜껑치기	원	
날 짜	18	19	20	21	22	23	24
담당자		강미영	김문희	박지희	김신옥	홍지연	여가시간 및 가족모임
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	휴	신 체 꽃터널 게임	미 술 만들레꽃 화분	음 악 부초같은 인생	교 구 지브릭 1	영상체조	
13:00 ~ 13:50		물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	원	영화보기	신 체 탁구공 계란판날기	생신잔치	신 체 병뚜껑꿇기기 (빨래집개)	위생케어 (손톱케어)	
날 짜	25	26	27	28	29	30	31
담당자	홍지연		박영례	고희자	김하영	김신옥	색상표시. 외부. P 자체. P 여가활동 외부활동
10:00 ~ 10:30	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	기본체조	
10:30 ~ 11:30	신 체 노인건강 체조	신 체 모내기게임 (책상수업)	미 술 장미 협동화	음 악 최고 최고	교 구 미니도형블록	영상체조	
13:00 ~ 13:50	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	물리치료	
14:00 ~ 15:00	인 지 그림퍼즐	외부활동 임진각 평화누리공원	신 체 투호던지기	신 체 신발던지기	신 체 콩주머니 던지기	위생케어 (손톱케어)	

식단표

2026년 05월

늘푸른노인주간보호센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						잡곡밥 콩나물국 시래기동태조림 탕평채 숙갓겉절이 배추김치 (480kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 오삼불고기 취나물무침 파리고추양념찜 배추김치 (535kcal)
저녁 식단						잡곡밥 유채된장국 소고기채소볶음 깻잎나물 양파초절임 배추김치 (606kcal)	잡곡밥 배추들깨국 햄구이&케찹 두부조림 얼갈이겉절이 깍두기 (593kcal)
오후 간식						바나나	단팥빵
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	잡곡밥 무채국 우삼겹굴소스볶음 멸치조림 깻잎쌈&쌈무 배추김치 (738kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 닭가슴살장조림 곤드레나물 무장아찌무침 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 고등어구이 연근조림 청경채겉절이 깍두기 (590kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 소불고기 표고버섯볶음 단배추나물 깍두기 (517kcal)	잡곡밥 사골곰탕 동그랑땡전 건파래무침 두릅나물 배추김치 (798kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 간장제육불고기 양배추쌈&쌈장 무생채 배추김치 (856kcal)	잡곡밥 김치국 목살채소구이 브로콜리숙회&초 고추장 도라지무침 깍두기 (509kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미소장국 돈육카레소스 계란장조림 꽃맛살샐러드 배추김치 (547kcal)	잡곡밥 숙주맑은국 캔콩치김치조림 새송이버섯볶음 돌나물무침 깍두기 (377kcal)	잡곡밥 계란실파국 소고기곤약조림 미나리나물무침 아삭이고추&쌈장 배추김치 (515kcal)	잡곡밥 순살감자탕 참치채소볶음 동부묵&양념장 콩나물무침 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 된장찌개 옛날소시지전 김구이&양념장 참나물무침 배추김치 (489kcal)	잡곡밥 소고기묵국 동태전&양념장 호박나물 오이무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 북어국 쇠고기폭찹 시금치나물 청포묵무침 배추김치 (601kcal)
오후 간식	단호박찜	유과&보리차	물만두	컵케이크&유자차	단호박찜	삶은달걀&식혜	파배기
구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	잡곡밥 안매운짬뽕탕 고추잡채&꽃빵 연두부찜 무장아찌 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 채소계란말이 두부조림 숙주당근무침 배추김치 (671kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육수육 막국수무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 황태무채국 떡갈비구이 건새우마늘종볶음 오이무침 배추김치 (607kcal)	콩나물밥 된장찌개 순살가자미찜 생김구이&양념장 애호박들깨무침 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 닭곰탕 해물파전 계란장조림 당근감자채볶음 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 멸치조림 어묵채소볶음 돌나물초무침 배추김치 (596kcal)
저녁 식단	잡곡밥 갈비탕 갈릭버터새우구이 미역초무침 얼갈이나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 안매운김치국 갈비찜 단배추나물 돌나물무침 깍두기 (541kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 닭장각구이 브로콜리두부무침 머위대나물 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 육개장 온두부&김치볶음 볼어묵볶음 고사리나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 달걀파국 훈제오리구이&머스타드 참나물된장무침 양배추나물 배추김치 (654kcal)	잡곡밥 숙갓된장국 해물완자전 곤약채소무침 느타리버섯나물 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 사골파국 돈육김치찜 온두부찜 아삭이오이고추무침 나박물김치 (453kcal)
오후 간식	찜감자&유자차	유과&매실차	요구르트	카스타드	사과	양갱&둥글레차	바나나

구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	잡곡밥 들깨버섯탕 미트볼조림 동부묵&양념장 단호박찜 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 물만둣국 삼치구이 도토리묵무침 참외샐러드 배추김치 (732kcal)	잡곡밥 순대국 잔멸치볶음 연두부찜&양념장 도라지생채 배추김치 (721kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 차돌박이굴소스 볶음 가지찜 깻잎나물 깍두기 (802kcal)	잡곡밥 계란실파국 등갈비찜 채소잡채 흑임자연근샐러드 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 다슬기해장국 순살닭볶음탕 부추전&양념장 파프리카새콤무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 들깨무채국 소고기양송이볶음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (514kcal)
저녁 식단	백미밥 계란실파국 치킨너겟&머스타드 명란젓무침 무장아찌 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 버섯전골 채소계란찜 새우살볶음 호박나물 배추겉절이 (540kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돼지고기육전 깻순나물 건파래무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리찜 오이무침 동부묵&양념장 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 두부조림 햄채소볶음 감자범벅 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 콩나물국 가자미구이 양념깻잎찜 실곤약채소무침 배추김치 (524kcal)	잡곡밥 갈비탕 해물파전&양념장 탕평채 상추무침 배추김치 (879kcal)
오후 간식	물만두	모닝빵&크림스프	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	참외	플레인요거트
구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	잡곡밥 사골우거지국 오징어미나리초무침 메밀전병 취나물볶음 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 미나리곰탕 오리불고기 더덕구이 참나물겉절이 깍두기 (784kcal)	잡곡밥 시래기된장국 너비아니구이 감자조림 비름나물무침 배추김치 (614kcal)	추가밥 잔치국수 소고기육전 양파초절임 오이고추&쌈장 배추김치 (842kcal)	잡곡밥 두부호박국 꽂치김치찜 무른병아리콩조림 죽순채소볶음 깍두기 (599kcal)	쇠고기민씨볶음밥 유부장국 치즈계란찜 새송이맛살볶음 단무지무침 배추김치 (823kcal)	잡곡밥 건새우다시마국 참스테이크 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (594kcal)
저녁 식단	백미밥 게살연두부국 돈육짜장소스 달걀후라이 단무지무침 배추김치 (778kcal)	잡곡밥 청국장 코다리찜 맛살채소볶음 시금치무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 들기름미역국 돈육장조림 호박나물 상추겉절이 배추김치 (573kcal)	콩나물밥&양념장 얼갈이된장국 닭살구이 가지찜 꽃맛샐러드 배추김치 (1017kcal)	잡곡밥 사골파국 해물동그랑땡 감자채볶음 돌나물유자청무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 복어국 돈육불고기 파리고추양념찜 양배추나물 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 어묵국 소고기채소볶음 더덕구이 머위나물무침 배추김치 (703kcal)
오후 간식	크래커&동글레차	파배기&매실차	바나나	시루떡&보리차	단호박찜	단호박찜	플레인요거트
구분	일(05.31)						
점심 식단	잡곡밥 사골우거지국 훈제오리채소볶음 취나물겉절이 과일샐러드 배추김치 (660kcal)						
저녁 식단	잡곡밥 온도토리묵국 돈사태찜 탕평채 근대나물무침 배추김치 (778kcal)						
오후 간식	크래커&동글레차						

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