

2026년 4월

가정통신문



드림주·야간보호센터

☎ 031)528-8838

<https://blog.naer.com/dream0441>

안녕하십니까?

따스한 봄기운 가득한 4월이 우리 곁으로 다가왔습니다.

여기저기 파릇한 새싹과 예쁜 꽃망울들이 보입니다.

매일매일 봄날처럼 포근하고 행복한 일들만 가득하시길 바랍니다.

♥4월 일정 안내♥

- 4월 6일(월) 식목일 행사 (화초심기)
- 4월22일(수) 이미용서비스(자원봉사)
- 매주 수, 목 목욕서비스

♣어르신 건강습관♣

- 물을 많이 마신다.
- 햇살을 쬐다.
- 속옷을 자주 갈아입는다.
- 기름진 음식은 적게, 채소는 많이.
- 창문을 열고 환기한다.

▶ 공지사항

- 어르신들의 활동모습을 블로그(<https://blog.naver.com/dream0441>)에 올려놓았습니다. 들어오셔서 많은 응원과 댓글 부탁드립니다.
- 월 1회(매월 초) 치아 위생을 위하여 칫솔을 교체하오니 새 칫솔을 보내주세요.
- 돈이나 귀중품은 분실의 위험이 있사오니 가급적 소지하지 않도록 협조 부탁드립니다.
- 감염에 취약한 어르신들의 건강관리를 위해 옷과 속옷을 자주 갈아입혀 주시고 가정에서 주1회(일요일) 이상 목욕을 하실 수 있도록 해 주세요.
- 병원동행 서비스를 제공하고 있습니다. (정밀검사 및 중증질환 제외)
병원진료시 최소 하루전 알려주시고 진료에 필요한 예약증, 신분증 등도 미리 전달 바랍니다.(병원동행 당일 요청시 업무에 차질이 발생할 수 있으니 협조 부탁드립니다.)

▶ 맞춤형프로그램

- 월요일 : 음악레크 (신윤주 강사)
- 화요일 : 실버체육 (박나해 강사)
- 목요일 : 노래교실 (오서인 강사)
- 금요일 : 창의전래 (허은성 강사)



드림노인주·야간보호센터

<https://blog.naer.com/dream0441>

3월 지난이야기



인지활동



여가활동



사회적응(병원놀이)



맞춤형(신체놀이)



생신잔치



맞춤형(인지)

2026년 4월 노인 식단 (1)

	(월)	(화)	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전 간식			흰죽	닭살채소죽	들깨버섯죽	두부채소죽
점심			잡곡밥 콩나물국 낙지볶음 도토리묵무침 머위대나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 생선까스/타르타르S 브로콜리맛살볶음 양상추샐러드/키위D 깍두기	잡곡밥 참치김치찌개 가자미카레구이 연근조림 청경채무침 깍두기	잡곡밥 우거지된장국 소고기버섯볶음 고사리나물 상추겉절이 배추김치
오후 간식			딸기	비스킷, 두유	삶은계란	약과, 결명자차
저녁			백미밥 닭곰탕 삼치무조림 애호박전 비름나물무침 깍두기	백미밥 소고기미역국 훈제오리채소무침 팽이버섯파프리카볶음 미나리무생채 배추김치	백미밥 달걀찜국 돈육짜장볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 적어구이 진미채볶음 숙주나물 깍두기
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전 간식	달걀채소죽	미역죽	된장죽	조갯살죽	소고기죽	콩나물죽
점심	잡곡밥 아욱된장국 코다리양념찜 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	백미밥 달걀찜국 돈맥적구이 우영채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 채소달걀말이 잔멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	카레라이스 아욱된장국 돈육강정 참나물무침 깍두기 사과주스	잡곡밥 닭개장 삼치구이 어항가지볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 1/2 유부어묵우동 찜만두/양념장 과일샐러드 배추김치 요구르트
오후 간식	딸기	요거트	카스테라	고구마	모닝빵샌드위치	쌀과자, 두유
저녁	백미밥 달걀찜국 돈맥적구이 우영채볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 육개장 고갈비구이 미니새송이버섯볶음 봄동나물무침 깍두기	백미밥 콩나물국 닭살고구마조림 연근흑임자S무침 청경채겉절이 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 훈제오리/머스타드S 실곤약채소무침 고사리나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈사태찜 진미채볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 마파두부 베이컨브로콜리볶음 얼갈이겉절이 깍두기
	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전 간식	누룽지	흑임자죽	두부채소죽	단호박죽	버섯야채죽	아욱죽
점심	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미나리무생채 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 주꾸미볶음 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기	잡곡밥 근대된장국 제육김치볶음 연두부찜/양념장 애호박나물 깍두기	잡곡밥 크림스프 등심돈까스/소스 양상추토마토샐러드/ 참깨D 오이피클 배추김치	잡곡밥 우렁강된장찌개 단호박해물찜 올방개묵무침 얼갈이겉절이 깍두기	잡곡밥 육개장 채소달걀말이 팽이버섯파프리카볶음 방풍나물무침 배추김치
오후 간식	감자떡	사과	햇케익, 우유	바나나	삶은계란	곡물과자, 결명자차
저녁	백미밥 콩비지찌개 순대채소볶음 연근튀김/양념장 부추양파무침 배추김치	백미밥 물만둣국 너비아니구이 느타리버섯볶음 천사채샐러드 배추김치	백미밥 부대찌개 고추잡채/꽃빵 불어묵조림 유채나물 깍두기	백미밥 닭곰탕 동태엿장조림 맛살브로콜리볶음 비름나물 배추김치	백미밥 홍합살미역국 춘천달걀비 감자채카레볶음 치커리양파무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈삼겹수육 알배기배추/쌈장 무말랭이무침 배추김치

2026년 4월 노인 식단 (2)

	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전 간식	콩나물죽	소고기김치죽	누룽지	달걀채소죽	연두부죽	된장죽
점심	잡곡밥 버섯들깨국 제육김치볶음 청포묵무침 유채나물 깍두기	김치볶음밥 유부장국 치킨너겟/머스타드 꽃맛살마요샐러드 깍두기 사과주스	버섯영양밥 숙된장국 돈맥적구이 과일샐러드 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 가지볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 제육팽이버섯볶음 고사리나물 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥2/3 감자수제비국 삼치데리야끼구이 우영채볶음 세발나물무침 배추김
오후 간식	찐감자, 우유	요거트	증편	참외	봄나물전	찐빵, 우유
저녁	백미밥 청국장찌개 삼치구이 브로콜리달걀볶음 열무된장나물 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육볶음 애호박나물 참나물무침 깍두기	백미밥 설렁탕 고등어양념구이 감자조림 오이양파무침 깍두기	백미밥 시금치된장국 오징어볶음 연근조림 콩나물삼색채 배추김치	백미밥 들깨미역국 훈제오리부추무침 옥수수채소전 비트무초절임 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 소고기숙주볶음 느타리버섯무침 비름나물 배추김치
	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
오전 간식	콩나물죽	감자죽	버섯들깨죽	시금치된장죽		
점심	짜장밥 짬뽕국 후르츠탕수육 양배추콘샐러드 배추김치 요구르트	잡곡밥 부대찌개 동태무조림 해물완자전 오이무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈육파채불고기 애호박나물 상추겉절이 배추김치	산채비빔밥/ 달걀후라이 팽이장국 떡갈비조림 단호박샐러드 배추김치 요구르트		
오후 간식	오렌지	카스타드	고구마	요 거 트		
저녁	백미밥 근대된장국 주꾸미삼겹살볶음 콩나물무침 상추쌈/쌈장 깍두기	백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 우영조림 돌나물초무침 배추김치	백미밥 꽃게탕 비엔나케찹조림 브로콜리무침 고사리나물 깍두기	백미밥 감자양파국 코다리강정 궁채들깨볶음 가이나물 배추김치		
※ 본 식단은 부천시 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※ 노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.						
알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					

일일 프로그램 일정표 (4월)

	월	화	수	목	금	토
	30	31	1	2	3	4
오 전	인지활동 봄나물 요리	인지활동 팻셈	인지활동 손나무 만들기	인지활동 일기예보	인지활동 4월 달력	인지활동 암호풀이
오 후	미니글프놀이	신체활동 탁구공 컵맞추기	맞춤형 프로그램 노래교실	맞춤형 프로그램 창의전래	신체활동 오재미볼링	신체활동 풍선베드민턴
	6	7	8	9	10	11
오 전	인지활동 봄동산 색칠	인지활동 순서와 규칙	인지활동 수학퍼즐게임	인지활동 감정표현활동	인지활동 그림 맞추기	인지활동 노래따라부르기
오 후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	맞춤형 프로그램 노래교실	맞춤형 프로그램 창의전래	신체활동 미니농구	신체활동 컵쌓고무너뜨리 기
	13	14	15	16	17	18
오 전	인지활동 화분꾸미기	인지활동 별집 퍼즐	인지활동 액자그림	인지활동 색깔(꽃)	인지활동 생일 상차림	인지활동 규칙찾기
오 후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	맞춤형 프로그램 노래교실	맞춤형 프로그램 창의전래	신체활동 낙시놀이	안위증진
	20	21	22	23	24	25
오 전	인지활동 꽃색칠+꽃잎 붙이기	인지활동 한글자 찾기	인지활동 봄 식탁만들기	인지활동 뇌튼튼 실버수학	인지활동 단어 맞추기	인지활동 마음 빙고
오 후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	맞춤형 프로그램 노래교실	맞춤형 프로그램 창의전래	신체활동 풍선 차기	신체활동 시계놀이
	27	28	29	30		
오 전	인지활동 식재료구분	인지활동 도시락 퍼즐	인지활동 봄 단어 빙고	인지활동 숫자 찾기		
오 후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	사회적응 재래시장	신체활동 오색공리본전달 (볼유지.볼풀공)		