

2026년 04월 가정통신문

◆ 인사 말 ◆

안녕하세요.

따뜻한 봄바람과 함께 새로운 계절이 시작되는 4월입니다.

항상 센터 운영에 관심과 협조를 보내주시는 보호자님께 진심으로 감사드립니다.

4월에도 어르신들께서 건강하고 즐겁게 생활하실 수 있도록 정성을 다해 지원하겠습니다.

◆ 안내 문 ◆

1. 센터 블로그 안내

천마산데이케어센터 블로그에 방문해 보세요.

네이버에서 “천마산데이케어센터” 검색 또는 아래 주소로 접속하시면 됩니다.

<https://blog.naver.com/cmsdaycare>

센터 블로그에서는 어르신들의 다양한 활동 모습과 일상생활, 공지사항 등을 확인하실 수 있으니 많은 관심 부탁드립니다.

2. 약 복용 변경 시 안내 요청

어르신들께서 복용 중인 약이 변경되거나 추가될 경우, 건강상태 변화로 인해 낙상 위험이 높아질 수 있습니다.

가정에서 드시는 약이 변경되었을 경우 반드시 센터로 연락해 주시기 바랍니다.

◆ 전달 사항 ◆

1. 생신잔치 안내

생신잔치는 매월 둘째 주 화요일에 진행됩니다.

● 4월 생신 대상자

: 박설자 어르신(1일), 안태만 어르신(6일), 박명숙 어르신(29일)

● 5월 생신 대상자

: 김은종 어르신(10일)

생신 날짜가 잘못되었거나 누락된 경우, 센터로 연락 부탁드립니다.

2. 정기 소독 안내

일정 : 4월 29일 (수요일)

감염병 예방을 위해 전문 소독업체를 통해 건물 내·외부 살균, 살충, 살서 소독을 매월 1회 실시하고 있습니다.

3. 맞춤형 프로그램 실시

각각의 프로그램으로 주5회 제공하여 어르신들의 신체적 활동 및 사회적 적응훈련과 공동생활의 협력과 주의 집중력, 의사 소통증진과 사회적 고립감 감소를 시키며 정서적 안정과 일상생활에 자립 할 수 있도록 제공합니다.

① 월:실버요가 ② 수:실버레크 ③ 목:실버놀이 ④ 금:실버체육 ⑤ 토:실버체조

4. 송영시간 안내

신규 이용 어르신 증가 및 날씨 등의 영향으로 차량 운행 시간이 다소 지연될 수 있습니다. 보호자님의 너그러운 이해와 협조 부탁드립니다.

항상 천마산데이케어센터를 믿고 맡겨주셔서 감사드립니다.

앞으로도 어르신들의 건강하고 행복한 생활을 위해 최선을 다하겠습니다..

◆ 프로그램 활동사진 ◆



【신체기능 향상 프로그램 활동 모습】
근력 감소와 근육 위축을 예방하고, 신체적 건강 증진은 물론 우울증 치료에도 긍정적인 효과를 제공하는 신체기능 향상 프로그램을 운영하고 있습니다.



【인지기능 향상 프로그램 활동 모습】
다양한 인지 자극 활동과 난이도 세분화를 통해 어르신들의 두뇌를 자극하고, 향상된 인지 기능을 지원하는 프로그램을 제공합니다.



【생신잔치】
2026년 3월, 생신을 맞이하신 어르신께 축하의 마음을 전하고자 특별 간식을 마련하여 함께 나누며 따뜻하고 뜻깊은 시간을 가졌습니다.

2026년 04월 식단표

2026년 04월

천마산데이케어센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			혼합잡곡밥 쇠고기미역국 새우동그랑땡전 도토리야채무침 도라지사과무침 포기김치 (534 / 21kcal)	혼합잡곡밥 어묵김치국 로제찜닭 애호박볶음 청경채된장나물 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 해물칼국수 목화숨탕수육 시금치나물 과일(바나나) 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 피쉬볼완탕국 고추장돈불고기볶음 가지양파볶음 숙주미나리나물 포기김치 (542 / 20kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 동태매운탕 우삼겹숙주볶음 순두부/양념간장 열무쌈장무침 포기김치 (535 / 20kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 매콤돈사태무조림 감자채당근볶음 비름고추장나물 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 가자미카레구이 베이컨마늘쫄볶음 참나물무침 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 냉이된장국 우민씨두부조림 브로콜리새우살볶음 깻순나물무침 포기김치 (545 / 25kcal)
오전 간식			누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식			두유&롤케익	단호박찜&차	찜만두&식혜	꿀호떡&요구르트
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	혼합잡곡밥 바지락살미역국 멘치까스&브라운소 스 매콤표고감자조림 유채나물무침 포기김치 (517 / 21kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 조기구이 한식잡채 양상추샐러드 포기김치 (530/22kcal)	혼합잡곡밥 유부어묵국 훈제리아채볶음 가지양파볶음 시금치나물 포기김치 (538 / 26kcal)	혼합잡곡밥 미나리나주곰탕 갈치감자조림 파리고추어묵볶음 열무고추장나물 포기김치 (542 / 27kcal)	곤드레표고밥&달래 양념장 열갈이된장국 춘천닭갈비 야채과일샐러드 맛궁채무침 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 복어콩나물국 돈사태갈비양념찜 새싹연두부샐러드 참나물무침 포기김치 (542 / 20kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 닭개장 옛날소시지전&케찹 고사리볶음 오이부추무침 포기김치 (544 / 21kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 순대야채볶음 파래김구이&양념장 청경채된장나물 포기김치 (516 / 23kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 돈육짜장볶음 새송이짬뽕소스볶음 숙갓나물 포기김치 (521/18kcal)	혼합잡곡밥 차돌된장찌개 야채계란말이 애호박볶음 양념깻잎지 포기김치 (542 / 24kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 미트볼바베큐소스피 망조림 느타리양배추볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치 (538 / 26kcal)	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 임연수구이 그린빈스햄볶음 돌나물사과유자무침 포기김치 (527 / 19kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	비피더스*에이스(재 고)	생신간식	제철과일	바나나&차	찜고구마&수정과	요플레&메론

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 썩시금치된장국 우불고기볶음 들기름막국수 달래오이무침 포기김치 (545 / 25kcal)	혼합잡곡밥 대파육개장 생선까스 새송이가지볶음 브로콜리두부무침 포기김치 (534 / 21kcal)	혼합잡곡밥 돈등뼈감자탕 동태무조림 애호박새우젓볶음 그린샐러드&드레싱 포기김치 (540 / 14kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵사발 오삼불고기 모듬쌈&견과류쌈장 숙주미나리나물 포기김치 (568/20kcal)	혼합잡곡밥 계란버섯국 짜장면/오이채 탕수육표고강정 단무지부추무침 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 경상도쇠고기무국 임연수국이 느타리미나리초무침 애호박새우젓볶음 포기김치 (528 / 23kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 콩비지찌개 너비아니전/파채 호두연근조림 매콤콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 북어 미역국 닭살간장조림 옛날떡볶이 배추숙된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육메추리알조림 실곤약야채무침 유채나물 포기김치	혼합잡곡밥 물만두국 콩치김치조림 미역줄기팽이볶음 비름고추장무침 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭살고추장볶음 두부조림 썩갓나물 포기김치	혼합잡곡밥 초당순두부&양념장 돈육콩나물찜 컬리플라워맛살볶음 양념깻잎지 포기김치
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	롤케익&두유	고구마맛탕&수정과	요플레&파인애플	밤만쥬&요구르트	미니햄버거&차 모닝빵/떡갈비/양상 추/토마토/소스	카스타드&두유
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	혼합잡곡밥 사골순대국 오징어초무침 감자새송이조림 아삭이오이쌈장무침 포기김치 (539 / 25kcal)	혼합잡곡밥 냉이된장찌개 훈제오리김치볶음 붕어묵야채볶음 열무된장나물 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 도톰동그랑땡 견과류멸치볶음 도라지오이생채 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 물만두떡국 코다리무조림 유부표고볶음 썩갓두부무침 포기김치 (526 / 24kcal)	혼합잡곡밥 봄나물꽃비빔밥&고 추장 배추된장국 후르츠샐러드 미나리무생채 포기김치 (537 / 23kcal)	혼합잡곡밥 장터쇠고기해장국 삼치카레구이 소면야채무침 호박새우젓볶음 포기김치 (538 / 26kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 통등심돈까스 브로컬리흑임자무침 청경채나물무침 포기김치 (522 / 20kcal)	혼합잡곡밥 삼색수제비 고등어무조림 파래자반 시금치나물 포기김치 (518/21kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 우불야채볶음 도토리묵야채무침 숙주미나리나물 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 홍합살미역국 안동찜닭 단호박샐러드 참나물사과생채 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 어묵썩갓국 돈육고추장불고기 연근조림 오이양파무침 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 북어무계란국 카레라이스 만두강정 미역줄기볶음 포기김치 (514/20kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	안흥찐빵&치	찐감자&차	제철과일	모닝빵&양배추샐러 드	밤만쥬&차	비피더스&비스켓

구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	혼합잡곡밥 나가사끼짬뽕국 치킨가라아게샐러드 가지볶음 어린열무나물무침 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기두부탕국 제육볶음 브로콜리감자샐러드 콩나물부추무침 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 춘천닭갈비 해물볶음우동 참나물무침 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 유부김치국 삼치데리야끼구이 탕평채 시금치나물 포기김치 (531 / 25kcal)		
저녁 식단	혼합잡곡밥 시래기된장국 동태무조림 느타리피망볶음 아삭이고추무침 포기김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 바지락순두부찌개 버섯매추리알 장조림 도라지 무볶음 치커리오렌지유자무 침 포기김치 (565 / 16kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 연어까스/타르소스 실곤약아채무침 얼갈이배추나물 포기김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 나주곰탕 두부양념조림 애호박새우젓볶음 들깨취나물볶음 포기김치 (529 / 23kcal)		
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지		
오후 간식	치즈케익&차	순대찜&차	제철과일	호박찜&요구르트		

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산, 갈치:모로코산, 치킨가라아게(마니커)닭:브라질산

참쌀,현미참쌀:국내산, 꽃게:중국산, 치킨가라아게(크레잇)닭:브라질산

흑미:국내산, 아귀순살:중국산, 해물모듬:수입산(오징어:페루)

누룽지(쌀):외국산, 낙지:베트남, 비엔나(애니쿵):닭:국내산, 돈지방:국내산

혼합12곡:국내산, 오징어채:중국산, 후랑크(애니쿵)닭:국내산, 돈육:국내산

혼합17곡:수입산, 적도오징어채:중국산, 오징어바튀김(사조):(오징어:칠레산,페루산.중국산)

포기김치 (배추):국내산, 대왕오징어몸살:칠레산, 청파래오징어바(가토코)오징어:중국산

포기김치(고추가루):중국산, 꽃게:중국산, 갈비맛산적(h-cook)돈육:국내산, 닭:국내산

쌀:국내산, 갈치:모로코산, 치킨가라아게(마니커)닭:브라질산

참쌀,현미참쌀:국내산, 꽃게:중국산, 치킨가라아게(크레잇)닭:브라질산

흑미:국내산, 아귀순살:중국산, 해물모듬:수입산(오징어:페루)

누룽지(쌀):외국산, 낙지:베트남, 비엔나(애니쿵):닭:국내산,

2026년 04월 프로그램 일정표

2026년 04월 / 기본형

천마산데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	2 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	3 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	4 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
5	6 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	7 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -오재미던지기 [신체] 13:30~14:30(60분)	8 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	9 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	10 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	11 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
12	13 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	14 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -비석치기 [신체] 13:30~14:30(60분)	15 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	16 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	17 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	18 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
19	20 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	21 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -물고기잡기 [신체] 13:30~14:30(60분)	22 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	23 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	24 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	25 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
26	27 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	28 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -오재미패트병 맞추기 [신체] 13:30~14:30(60분)	29 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	30 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)		