

2026년 05월 가정통신문

◆ 인 사 말 ◆

안녕하세요.

따뜻한 햇살과 푸르른 신록이 가득한 5월입니다.

가정의 달을 맞이하여 어르신들과 보호자님 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 진심으로 바랍니다.

센터에서는 어르신들께서 보다 편안하고 즐거운 시간을 보내실 수 있도록 다양한 프로그램과 세심한 돌봄으로 함께하고 있습니다.

앞으로도 어르신 한 분 한 분의 건강과 안전을 최우선으로 생각하며, 보호자님께서 안심하실 수 있는 따뜻한 돌봄을 제공하도록 노력하겠습니다.

항상 보내주시는 관심과 믿음에 감사드리며, 보호자님 가정에도 웃음과 행복이 가득한 5월 되시길 바랍니다.

감사합니다.

◆ 안 내 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.

◆ 전 달 사 항 ◆

1. 정상 운영 안내

5월 1일, 5월 5일, 5월 25일은 정상 등원 및 정상 운영됩니다.

2. 어버이날 행사 안내

5월 8일 어버이날을 맞이하여 점심식사는 정성껏 준비한 특별식으로 제공되며 어르신들께 소정의 선물과 카네이션을 달아드릴 예정입니다.

3. 생신잔치 안내

생신잔치는 매월 둘째 주 화요일에 진행됩니다.

다만, 5월은 어린이날로 인해 다음 주인 5월 12일에 진행될 예정입니다.

● 5월 생신 대상자

: 김은종 어르신(10일)

● 6월 생신 대상자

: 장재순 어르신(8일), 최병희 어르신(17일)

생신 날짜가 잘못되었거나 누락된 경우, 센터로 연락 부탁드립니다.

4. 정기 소독 안내

일정 : 5월 28일 (목요일)

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

5. 맞춤형 프로그램 실시

각각의 프로그램으로 주5회 제공하여 어르신분들의 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

6. 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 4월, 생신을 맞이하신 어르신께 축하의 마음을 전하고자 특별 간식을 마련하여 함께 나누며 따뜻하고 뜻깊은 시간을 가졌습니다.



【생신잔치】
2026년 4월, 생신을 맞이하신 어르신께 축하의 마음을 전하고자 특별 간식을 마련하여 함께 나누며 따뜻하고 뜻깊은 시간을 가졌습니다.

2026년 05월 식단표

2026년 05월

천마산데이케어센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					혼합잡곡밥 1/2 애호박칼국수 돈육가지간pong 연근흑임자샐러드 유채나물 열무김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추맑은국 우물고기야채볶음 감자채당근볶음 오이부추생채 포기김치 (528 / 23kcal)
저녁 식단					혼합잡곡밥 북어해장국 훈제오리단호박찜 목이버섯초무침 썩갓나물 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 비엔나야채볶음 견과류멸치볶음 미나리나물 포기김치 (545 / 25kcal)
오전 간식					누룽지	누룽지
오후 간식					구운계란&차	미니꿀호떡&요구르트
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	혼합잡곡밥 썩시금치된장국 제육볶음 어묵파프리카볶음 모듬쌈&견과류쌈장 포기김치 (517 / 21kcal)	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 청파래오징어까스& 타르타르소스 메밀국수야채무침 비름나물 포기김치 (530/22kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 새우살미나리전 도토리묵야채무침 청경채나물 포기김치 (538 / 26kcal)	혼합잡곡밥 사골물만두국 고등어시래기조림 새송이피망볶음 오이고추쌈장무침 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥(어버이 날) 건새우아욱국 한방돈갈비찜 한식잡채 그린샐러드&키워드 레싱 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 소고기해장국 고구마야채튀김&양 념장 돈민찌두부조림 썩갓나물 포기김치 (542 / 20kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 홍합미역국 닭살바베큐조림 마늘쫀건새우볶음 돌나물참외유자무침 포기김치 (544 / 21kcal)	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 임연수구이 매콤감자표고조림 열무쌈장나물 포기김치 (516 / 23kcal)	혼합잡곡밥 버섯맑은국 매콤돈사태조림 브로콜리참깨소스무 침 미역줄기팽이볶음 포기김치 (521/18kcal)	혼합잡곡밥 얼큰순두부탕 너비아니&파채무침 오징어젓무채무침 배추숙된장나물 포기김치 (542 / 24kcal)	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 맛살계란말이 짜장떡볶이 참나물무침 포기김치 (538 / 26kcal)	혼합잡곡밥 유부감자국 쭈꾸미콩나물찜 김자반 취나물지짐 포기김치 (527 / 19kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	유자청단호박찜&차	겉겹이치즈스틱&두 유	제철과일	햇도그&차	모닝빵&감자샐러드(양배추채)&차	요플레&블루베리

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	혼합잡곡밥 근대된장국 매콤훈제볶음 파리멸치볶음 치커리사과생채 포기김치 (545 / 25kcal)	혼합잡곡밥(생신잔 치) 쇠고기미역국 고추장돈불고기볶음 한식잡채 토마토양상추샐러드 &드레싱 포기김치 (534 / 21kcal)	혼합잡곡밥 돈사태감자탕 참나물쑥아채전 가지양파볶음 오이도라지생채 포기김치 (540 / 14kcal)	혼합잡곡밥 콩비지백탕 오삼불고기 단호박샐러드 열무된장나물 포기김치 (568/20kcal)	혼합잡곡밥 열무김치국수 궁중고기말이&베이 치채소 느타리청경채나물 양념고추지 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 삼치감자조림 베이컨양배추볶음 얼갈이고추장나물 포기김치 (528 / 23kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 사골떡만두국 코다리무조림 호두연근조림 숙주유부나물 포기김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 북어해장국 미트볼폭찹 느타리양배추볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치 (539 / 25kcal)	혼합잡곡밥 어묵쑥갓국 닭봉새송이간장조림 애호박새우젓볶음 미나리무생채 포기김치 (534 / 21kcal)	혼합잡곡밥 경상도쇠고기무국 옛날소시지전&케찹 감자조림 상추깻잎겉절이 포기김치 (522 / 20kcal)	혼합잡곡밥 호박된장찌개 돈육김치볶음 야채계란찜 방풍나물 포기김치 (520 / 23kcal)	혼합잡곡밥 표고계란국 카레라이스 야채비빔만두 참나물무침 포기김치 (542 / 24kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	치즈케익&차	핫도그&차	제철과일	고구마맛탕&차	붕어빵&차	카스타드&두유
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	혼합잡곡밥 쑥배추콩가루국 제육고추장불고기 유부표고볶음 쑥갓나물 포기김치 (539 / 25kcal)	혼합잡곡밥 나주곰탕 미나리오징어초무침 브로컬리감자샐러드 참나물무침 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 냉도토리묵사발 춘천닭갈비 어묵야채볶음 오이양파무침 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 대파육개장 코다리무조림 표고도라지실채볶음 청경채나물 포기김치 (526 / 24kcal)	야채보리비빔밥&우 령강된장 감자유부계란국 꽃맛살매추리알샐러 드 김자반볶음 맛궁채양파절임 포기김치 (537 / 23kcal)	혼합잡곡밥 소고기두부탕국 너비아니피망볶음 실곤약야채무침 브로컬리알마늘볶음 포기김치 (538 / 26kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 차돌순두부찌개 동그랑땡전 새송이초장무침 취나물무침 포기김치 (522 / 20kcal)	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 가자미구이 가지양파볶음 얼갈이나물 포기김치 (518/21kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 매콤순대야채볶음 파리멸치볶음 열무고추장나물 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈사태갈비양념찜 연근흑임자샐러드 시금치나물 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 김치수제비 훈제오리야채볶음 탕평채 유채나물 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 소고기두부탕국 너비아니피망볶음 애호박새우젓볶음 미나리나물 포기김치 (514/20kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	안흥찐빵&치	찐감자&차	바나나&차	롤케익&차	바나나&차	요플레&파인애플

구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	혼합잡곡밥 소고기미역국 안동찜닭 도토리묵야채무침 얼갈이된장무침 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 떡갈비야채볶음 마카로니콘샐러드 치커리오렌지유자무 침 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱된장국 삼치데리야끼구이 매콤콩나물잡채 얼갈이배추나물 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 해물김치전 붕어묵야채볶음 들깨취나물볶음 포기김치 (531 / 25kcal)	혼합잡곡밥 1/2 냉모밀 통등심돈가스&돈까 스소스 일식양배추샐러드& 참깨드레싱 썩갓나물 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 파리계란장조림 감자채피망볶음 미나리나물 포기김치 (528 / 23kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 시래기된장국 오징어볶음 숙주유부나물 마늘쫄고추장무침 포기김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕 돈민찌두부조림 애호박전 방풍나물 포기김치 (565 / 16kcal)	혼합잡곡밥 물만두계란국 숯불향돈육간장불고 기 매콤감자조림 치커리오렌지유자무 침 포기김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 대구매운탕 새우젓계란찜 우채표고볶음 오이부추생채 포기김치 (529 / 23kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 적어무조림 올방개묵김가루무침 가지양파볶음 포기김치 (542 / 20kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육짜장소스 오렌지탕수육&소스 열무쌈장나물 포기김치 (545 / 25kcal)
오전 간식	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식	토마토&메론	찐고구마&차	단호박편빵&차	손만두찜&차	제철과일	요플레&망고

※ 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 05월 프로그램 일정표

2026년 05월 / 기본형

천마산데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) 대강 [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	2 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
3	4 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	5 어린이 날 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -고리던지기 [신체] 13:30~14:30(60분)	6 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	7 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	8 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:20~14:20(60분)(외)	9 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
10	11 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	12 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -미니농구 [신체] 13:30~14:30(60분)	13 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	14 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	15 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:20~14:20(60분)(외)	16 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
17	18 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	19 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -미니골프 [신체] 13:30~14:30(60분)	20 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	21 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	22 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:20~14:20(60분)(외)	23 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-시지각훈련 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버요가(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	26 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-계산력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 신체 프로그램 -집게공유키기 [신체] 13:30~14:30(60분)	27 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버레크(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	28 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-주의집중력 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)	29 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-실행기능 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 레크체육(외) [신체] 13:20~14:20(60분)(외)	30 인지활동형 (전체) 워크북활동 지-종합 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (전체) 실버체조(외) [신체] 13:30~14:30(60분)(외)
31						