

4월 가정통신문

안녕하세요? 닥내 평안하시길 바랍니다. 올리사랑노인복지센터입니다.

완전한 봄기운을 만끽하는 4월입니다.

산과 들에 꽃피는 자연을 보며 봄기운 가~득 채우시길 바랍니다.

날씨처럼 마음까지 따뜻해지는 매일매일을 보내며
어르신들과 함께 즐거운 시간 보내도록 하겠습니다.

[공지사항]



결핵검사

일 시: 2025년 4월 4일금요일 오후

장 소: 올리사랑노인복지센터 프로그램실

내 용: X-ray 촬영

*4월4일 결핵검사가 있으니 꼭 출석부탁드립니다.

*결핵검사 시 입고 벗기 편하신 옷으로 준비 부탁드립니다.

*2025년 4월 8일 둘째주 화요일 미용봉사있습니다.

*자원봉사자의 사정에 따라 일정이 변경되면 따로 연락드리겠습니다.

◎ 4월 프로그램 안내 ◎

📅 매주 월 : 인지프로그램(웃음치료)

📅 매주 화 : 인지프로그램, 체육프로그램

📅 매주 수 : 실버건강치료, 인지프로그램

📅 매주 목 : 건강 파라핀, 얼굴팩마사지

📅 매주 금 : 인지프로그램(전통미술), 올리사랑 노래방

📅 매주 토 : 인지프로그램, 쉼 프로그램



2025년 4월 교육 프로그램

월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5
	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (올리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
7	8	9	10	11	12
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (올리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
14	15	16	17	18	19
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (올리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
21	22	23	24	25	26
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (올리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
28	29	30			
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)			
❖ 노화 : 김연주 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 김미은 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 웃음 : 김미은 ❖ 인지 : 최효금 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 최선주 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 건강 : 오수연 ❖ 사진 : 자원봉사 ❖ 인지 : 김미은 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 노화 : 김연주 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 김미은 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 노래 : 김미은 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 최선주 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 건강 : 엄익현 ❖ 놀이 : 근무자 ❖ 미용 : 근무자

안내사항

- 봄이 어느새 우리 곁에 다가와 있는 4월이 되었습니다.
- 4월5일은 식목일이자 한식입니다.
- 어르신들과 활기찬 시간 만들도록 노력하겠습니다.

위 프로그램 및 일정은 상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

4월 우리사랑 식단표

일 짜		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
간이		떠먹는 요구르트	건강차(올무차)	검은 콩두유	건강차(생강차)	마시는 요구르트
점심		백미밥 숙갓된장국 훈제오리 도토리묵무침 상추무침 배추김치	백미밥 물만둣국 두부달걀구이 연근조림 꽃마늘대무침 배추김치	백미밥 콩가루배추된장국 닭볶음탕 깻잎볶음 근대된장나물 배추김치	백미밥 맑은 김치국 삼치국이 감자조림 참나물무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 소고기당면볶음 탕평채 브로콜리참깨무침 배추김치
저녁		백미밥 콩나물국 동그랑땡전 가지볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 아욱국 대구살조림 들기름나물 비름나물 배추김치	백미밥 다시마감자국 다진소고기볶음 우양채조림 방풍나물무침 배추김치	백미밥 황태무채국 돈육고추장불고기 치커리들깨무침 미역초무침 배추김치	백미밥 홍합국 닭갈비 고사리볶음 시금치나물 배추김치
일 짜	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
간이	떠먹는 요구르트	건강차(대추차)	검은 콩두유	마시는 요구르트	건강차(모과차)	크림스프
점심	백미밥 소고기무국 가지미조림 비름나물 미역무침 배추김치	백미밥 북엇국 너비아니조림 실곤약무침 얼무된장나물 배추김치	유부우동 달걀장조림 단무지무침 배추김치 토마토	백미밥 황태미역국 공치조림 머위나물볶음 오이생채 배추김치	백미밥 숙된장국 찜닭 건곤드레나물무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 함박스테이크 마카로니샐러드 우거지된장나물 배추김치
저녁	백미밥 배추된장국 오리불고기 느타리버섯볶음 유채나물무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 참치양배추볶음 오징어숙회무침 롯데나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 닭살대파볶음 새우젓호박볶음 치커리사과무침 배추김치	백미밥 수제비국 돈사태찜 깻잎볶음 무생채 배추김치	백미밥 우렁된장국 소민짜죽순볶음 숙갓나물 양배추샐러드 배추김치	백미밥 순두부백탕 얇안심마늘채볶음 새송이조림 시금치나물 배추김치

일 짜	14(月)생신잔치	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
간이	떠먹는 요구르트	건강차(생강차)	검은 콩두유	마시는 요구르트	건강차(유자차)	복숭아스무디
점심	백미밥 황태미역국 소불고기 도라지생채 잡채 배추김치	백미밥 압곰탕 마파두부 가지볶음 상추무침 배추김치	백미밥 우렁된장국 모듬장조림 미역줄기볶음 치커리무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 미니돈까스/소스 과일샐러드 미나리나물 배추김치	백미밥 순두부찌개 자반고등어구이 불종나물 무생채 배추김치	백미밥 돈등배우거지방 버섯잡채 부들어묵조림 근대된장나물 배추김치
저녁	백미밥 근대된장국 오리불고기 간장깻잎볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 소민짜호박볶음 느타리버섯나물 유채나물 배추김치	백미밥 콩나물국 동태살조림 시래기지진 숙갓나물 배추김치	백미밥 팽이버섯된장국 닭살카레조림 감자채볶음 비름나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 대패삼겹살볶음 취나물무침 양파장아찌 배추김치	백미밥 물만둣국 메추리알가래조림 머위나물 대친불동/쌈장 배추김치
일 짜	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
간이	떠먹는 요구르트	건강차(모과차)	검은 콩두유	마시는 요구르트	건강차(홍삼차)	어니언스프
점심	백미밥 사골파국 돈육김치찜 어묵채볶음 상추무침 배추김치	잔치국수 훈제오리 무쌈 양파부추무침 배추김치	백미밥 조갯살미역국 달걀개조림 달래김무침 청경채나물 배추김치	백미밥 김치찌개 삼치된장조림 청포묵김가루무침 치커리무침 배추김치	백미밥 불등우렁된장국 소고기떡볶음 멕시코샐러드 오이생채 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 수육 상추/쌈장 꽃마늘대무침 배추김치
저녁	백미밥 맑은김치국 얇살데리야끼볶음 호박익/쌈장 미나리무생채 배추김치	백미밥 동태찌개 두부구이/양념장 가지나물 숙갓나물 배추김치	백미밥 조랭이떡국 달걀말이 진미채무침 유채나물무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 오리불고기 콘샐러드 로메인상추무침 배추김치	백미밥 복엇숙 닭볶음탕 죽순채볶음 세발나물무침 배추김치	백미밥 두부된장국 떡갈비피망조림 단호박벌떡 깻잎찜 배추김치
일 짜	28(月)	29(火)	30(水)	우리사랑은 어르신 건강이 최우선!!		
간이	떠먹는 요구르트	건강차(모과차)	두유	※본식단은 양주시 급식지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단변경 시 같은 식품군 (고기⇄생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※제철식품: 무, 배추, 늙은호박, 연근, 브로콜리, 삼치, 공치, 고등어, 매생이, 홍합, 사과, 배, 석류, 귤 등 (출처: 농식품정보 누리, 해양수산부) ※국내산-고추가루, 마늘, 파, 김치 등 ※국내산- 돼지고기, 닭고기 등 수입산-소고기, 생선류 ※출처: 양주시 보건소 영양팀 ※센터 사정으로 식단이 변경 될 수 있습니다.		
점심	백미밥 된장찌개 공치구이 느타리버섯볶음 치커리유자청무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 훈제오리머스타트 가지볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 찜닭 취나물볶음 오이무침 배추김치			
저녁	백미밥 콩나물국 제육볶음 도토리썩갓무침 배추김치	백미밥 북엇국 아귀살콩나물찜 꽃장갑조림 비트나물/배추김치	백미밥 육개장 달걀장조림 도라지볶음 배추김치			