

5월 가정통신문

안녕하세요? 사랑가득한 5월이 시작되네요.

올리사랑 노인복지센터입니다.

꽃들과 나무들이 풍성함을 더해가듯,
가정에서도 사랑과 행복으로 가득하시길 바랍니다.

올리사랑 전직원 모두

어르신들과 함께 즐거운 시간 보내도록 하겠습니다.

[공지사항]

5월 8일은 어버이날 입니다. 어르신들과 함께 맛있는 음식드시며 행복한
시간 보내도록 하겠습니다.

*2025년 05월 13일 둘째주 화요일 미용봉사있습니다.

*자원봉사자의 사정에 따라 일정이 변경되면 따로 연락드리겠습니다.

◎ 5월 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



5월 **우리사랑** 식단표

결 재	사회복지사	센 터 장
	생략	생략

영역	우리사랑은 어르신 건강이 최우선!!			1(木)	2(金)	3(土)
간식	※본식단은 양주시급식관리지원센터에서 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, 콩치, 고등어, 매생이, 홍합, 사과, 배, 석류, 꾀등(출처: 농식품질보누리, 해양수산부) ※ 국내산·고추가루, 마늘,파 등 ※ 국내산· 돼지고기, 닭고기등수입산·소고기, 생선류 김치·센터에서 만듦. ※ 출처: 양주시급식관리지원센터 영양팀 ※ 센터 사정으로 식단이 변경 될 수 있습니다.			떠먹는 요구르트	건강차(울무차)	검은콩두유
점심				우동 새우튀김 치커리샐러드 부추단무지무침 배추김치	백미밥 근대된장국 갈치조림 새송이버섯나물 도라지무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 오리주물럭 부추전 상추겉절이 배추김치
도시락				백미밥 청경채된장국 순살달걀볶음탕 브로콜리숙회/초장 사각어묵볶음 배추김치	백미밥 콩비지찌개 소고기곤약조림 숙주나물 파리고추찜 배추김치	백미밥 떡국 순살아귀찜 마는총합볶음 오이지무침 배추김치
연차	5(月)부처님오신날/어린이날	6(火)대체공휴일	7(水)	8(木)어버이날 특식	9(金)	10(土)
간식	망고스무디	두유	떠먹는 요구르트	제철과일	검은콩두유	마시는 요구르트
점심	백미밥 다시마무채국 코다리조림 단호박샐러드 시금치나물 배추김치	백미밥 유부장국 생선까스/타르소스 치커리유자청무침 양파장아찌 배추김치	백미밥 시래기된장국 소고기숙주굴소스볶음 채소전 오이무침 배추김치	야채김밥 어묵국 피자 무나물 치킨 배추김치	백미밥 아욱국 돈육통마늘볶음 무나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 숙된장국 아귀찜 가지볶음 방풍나물무침 배추김치
도시락	백미밥 우렁된장국 닭갈비 어묵피망볶음 양배추나물 배추김치	백미밥 사골순대국 두부양념조림 고사리나물 새송이버섯무침 배추김치	백미밥 부대찌개 한식잡채 애호박나물 도시락김 배추김치	백미밥 육개장 채소달걀말이 청포묵김가루무침 그린샐러드 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 찜닭 브로콜리볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 두부새우젓국 돈육살양파볶음 콩나물무침 마늘총무침 배추김치

일차	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
간식	크림스프	두유	떠먹는 요구르트	건강차(생강차)	검은콩두유	마시는 요구르트
점심	백미밥 어묵곤약국 돼지갈비찜 미니새송이버섯볶음 부추사과무침 배추김치	짜장밥 가스오부시장국 탕수육/소스 타사이무침 배추김치	백미밥 혼합살미역국 달걀수육피망볶음 오징어실채볶음 무나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 해물완자전 깻잎순마늘 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 크림스프 돈까스/소스 양상추/오리엔탈소스 배추김치 요구르트	백미밥 감자양파국 돈육매일조림 밤새우볶음 쫄면대무침 배추김치
저녁	백미밥 청국장찌개 고등어무침 도토리묵무침 곰취나물 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 돈육간장볶음 가지볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 꽃게탕 훈제오리채소무침 콩나물무침 간장깻잎 배추김치	백미밥 콩비지백탕 참치채소무침 알감자조림 견과류저탄 배추김치	백미밥 호박맑은국 해물찜 시금치나물 고구마순나물 배추김치	백미밥 설렁탕 김치전 새송이버섯볶음 양파나물무침 배추김치
일차	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
간식	복숭아스무디	두유	떠먹는 요구르트	건강차(모과차)	검은콩두유	마시는 요구르트
점심	백미밥 들깨미역국 두부양념조림 부들어묵볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 소고기당면볶음 명엽채조림 비름나물 배추김치	백미밥 미소된장국 훈제오리구이/머스타드소스 팽이버섯파프리카볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 올방개국무침 숙것나물 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 해물파전 마늘종볶음 오이생채 배추김치	백미밥 호박된장찌개 돈육한방수육 적상추/쌈장 실곤약채소무침 배추김치
저녁	백미밥 아욱된장국 치킨니겟/머스타드소스 베이컨감자채볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 순두부백탕 너비아니구이 진멸치파리고추볶음 양념깻잎 배추김치	백미밥 숙된장국 날치알스크램블에그 비엔나소시지볶음 무나물 배추김치	백미밥 황태채묵국 두부구이/양념장 밤새우볶음 곰취나물무침 배추김치	백미밥 바섯된장국 안동찜닭 양배추콘샬레드 돌나물무침 배추김치	백미밥 우거지국 떡갈비조림 이력줄기볶음 무말랭이무침 배추김치
일차	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
간식	어니언스프	두유	떠먹는 요구르트	건강차(모과차)	두유	플레인요거트
점심	백미밥 숙국 돈육간장불고기 고사리나물 쫄면대무침 배추김치	백미밥 콩나물국 가지이양념찜 미니새송이버섯볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 호박일도장국 돈육짜장볶음 불어묵조림 단배추나물 배추김치	백미밥 육개장 고등어구이 도토리묵/양념장 팽이버섯나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 모듬장조림 맛살채소볶음 비름나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 단호박해물찜 아항가지볶음 깻순볶음 배추김치
저녁	백미밥 소고기된장국 들기름두부구이 고구마순나물 취나물무침 배추김치	백미밥 북엇국 돈갈비찜 양배추나물 달걀무침 배추김치	백미밥 바지락달래맑은국 훈제오리김치볶음 감자채볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 달걀굴소스볶음 브로콜리숙회/초장 오복치무침 배추김치	백미밥 어묵국 돈채피망볶음 과일요거트샐러드 배추김치	백미밥 사골당면국 적어구이 트라타버섯볶음 아삭이고추된장무침 배추김치

2025년 5월 교육 프로그램

월	화	수	목	금	토
			1	2	3
			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
5	6	7	8	9	10
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
12	13	14	15	16	17
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
19	20	21	22	23	24
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
26	27	28	29	30	31
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
❖ 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

1. 나뭇잎들이 짙은 초록빛으로 물들어 가는 5월이 되었습니다.
2. 5월5일은 부처님오신날과 어린이날과 입하라는 절기입니다. 6일은 대체공휴일입니다.
3. 어르신들과 활기찬 시간 만들도록 노력하겠습니다.

위 프로그램 및 일정은 상황에 따라 변동 될 수 있습니다.