

2026년 05월 가정통신문

따뜻한 봄기운이 완연해지는 5월을 맞이하여 가정에 평안과 행복이 가득하시길 바랍니다.

지난 4월에는 어르신들과 함께 다채로운 시간을 보냈습니다.

생일을 맞으신 어르신들을 위한 생일잔치를 통해 서로 축하와 정을 나누었으며, 미용봉사를 통해 단정하고 산뜻한 모습으로 기분 전환의 시간을 가지셨습니다. 또한 오송 호수공원과 세종국립수목원으로 나들이를 다녀오며 자연을 만끽하고 활기찬 하루를 보내셨습니다.

다가오는 5월에도 어르신들을 위한 다양한 프로그램이 준비되어 있습니다.

초아공연단의 흥겨운 공연이 예정되어 있으며, 어버이날을 맞아 카네이션 만들기 행사를 통해 따뜻한 마음을 나누는 시간을 가질 예정입니다. 또한 매월 진행되는 생일잔치를 통해 어르신들의 소중한 날을 함께 축하할 계획입니다.

앞으로도 어르신들께서 즐겁고 의미 있는 시간을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 보호자님들의 많은 관심과 따뜻한 격려 부탁드립니다.

05 월 행사 일정

- 매주 월요일 : 실버 음악 활동 (맞춤 강사) 10:30 ~11:30
- 매주 화요일 : 실버 노래 활동 (맞춤 강사) 14:00 ~13:00
- 매주 수요일 : 실버 체육 활동 (맞춤 강사) 14:00 ~15:00
- 매주 금요일 : 미술 치료 활동 (맞춤 강사) 14:30 ~15:30

-5월 5일 : 초아공연단

-5월 6일 : 카네이션 만들기

-5월 13일 : 생신 잔치

해당 어르신 : 임진순 어르신, 김재례 어르신, 장대지 어르신

* 간단한 찬조 주시면 더욱 유익한 시간이 되겠습니다. *



오송 호수공원에서 벚꽃 나들이를 다녀왔습니다. 활짝 핀 벚꽃 아래에서 사진을 찍고 봄의 정취를 즐기며 즐거운 시간을 보내셨습니다.



세종 국립수목원에 다녀왔습니다. 다양한 식물과 전기차를 타고 아름다운 정원을 둘러보며 여유롭게 힐링되는 시간을 보내셨습니다.



어르신들의 생일을 맞아 따뜻한 생일 잔치를 진행하였습니다. 함께 축하노래를 부르고 기쁜 마음을 나누며 즐거운 시간을 보내셨습니다.



미술시간에 선인장 만들기 활동을 진행하였습니다. 색칠과 꾸미기를 통해 개성있는 작품을 완성하며 즐겁게 참여하였습니다.

2026년 05월 식단표

2026년 05월

늘청춘주간보호센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 미역줄기볶음 비트야채절임 스크럼블 (포기김치kcal)	잡곡밥 두부계란국 안동찜닭 느타리쌈장무침 가지볶음 감자샐러드 (포기김치kcal)
저녁 식단					백미밥 순두부국 고등어구이 건파래무침 오이양파무침 애호박나물 (포기김치kcal)	백미밥 맑은콩나물국 짜장 해물동그랑땡 열무겉절이 얼갈이무침 (포기김치kcal)
오전 간식					소고기야채죽	시금치된장죽
오후 간식					카스타드	딸기요거트
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	잡곡밥 장터해장국 춘천닭갈비 계란찜 브로컬리숙회 연두부/양념장 (포기김치kcal)	잡곡밥 냉이된장국 돈불고기 양배추찜/쌈장 얼갈이겉절이 파리어묵볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 돈김치찌개 닭볶음 가지볶음 오복채 계란장조림 (포기김치kcal)	잡곡밥 호박국 돈찜 비름나물무침 맛살샐러드 무생채 (포기김치kcal)	잡곡밥 썩궁가루국 김치닭볶음 느타리무침 시래기볶음 오징어젓갈 (포기김치kcal)	잡곡밥 ,유채된장국 메추리알돈조림 청포묵무침 치커리샐러드 오이무침 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 비지찌개 조기구이 물만두/양념장 방풍무침 근대나물무침 (포기김치kcal)	백미밥 북어미역국 마파두부 탕수육소스범벅 조미김 오이지무침 (포기김치kcal)	백미밥 콩가루배추국 생선까스/소스 양상치샐러드 멸치햄볶음 돌자반 (포기김치kcal)	백미밥 계란국 가자미구이 오이무침 연근옛장조림 시금치나물 (포기김치kcal)	백미밥 근대된장국 하이라이스 동그랑땡 무우장아찌 애호박나물 (포기김치kcal)	백미밥 순두부탕 고등어구이 돈나물무침 짜사이무침 콩나물무침 (포기김치kcal)
구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 상추/쌈장 콩나물무침 조미김 (포기김치kcal)	잡곡밥 토란탕 안동찜닭 어묵채볶음 단무지무침 느타리무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 냉이된장국 묵은지제육 해파리냉채 조미김 새우젓무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 바지락콩나물국 닭볶음 도토리묵/양념장 연근흑임자샐러드 무채나물 (포기김치kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈불고기 가지볶음 돈나물초장무침 썩갓두부무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 두부계란국 생선까스/소스 양상치샐러드 시래기볶음 새송이볶음 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 어묵탕 돈까스/소스 오이양파무침 건파래무침 열무나물무침 (포기김치kcal)	백미밥 썩국 순살치킨샐러드 계란찜 고들빼기 가지볶음 (포기김치kcal)	백미밥 느타리들깨국 코다리강정 미역줄기볶음 짜사이무침 청경채나물 (포기김치kcal)	백미밥 아욱된장국 고등어구이 취나물무침 된장깻잎지 브로컬리무침 (포기김치kcal)	백미밥 물만두국 카레 숙주부추무침 열무겉절이 오이지무침 (포기김치kcal)	백미밥 콩비지찌개 가자미구이 실곤약무침 마늘쫄볶음 시금치나물 (포기김치kcal)

구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	잡곡밥 냉이된장국 파리돈찜 꼬시래기무침 맛살샐러드 감자채볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 대파육개장 간장닭조림 무생채 얼갈이겉절이 단호박샐러드 (포기김치kcal)	잡곡밥 숙된장국 제육볶음 시래기지짐 마카로니샐러드 새송이볶음 (포기김치kcal)	잡곡밥 호박국 묵은지닭찜 어묵볶음 치커리무침 콩나물무침 (포기김치kcal)	잡곡밥 유채된장국 돈불고기 오이양파무침 느타리무침 우거지된장조림 (포기김치kcal)	잡곡밥 북어미역국 안동찜닭 미역줄기볶음 양념깻잎지 연두부/양념장 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 토란탕 조기구이 방풍무침 조미김 오이무침 (포기김치kcal)	백미밥 근대된장국 코다리무우조림 청포묵무침 양념마늘쫄 청경채나물 (포기김치kcal)	백미밥 수제비국 하이라이스 비름나물무침 고들빼기 무짬치재무침 (포기김치kcal)	백미밥 아욱된장국 가자미양념구이 계란찜 열무겉절이 짜사이무침 (포기김치kcal)	백미밥 순두부국 순살치킨샐러드 숙주부추무침 가지볶음 간장깻잎지 (포기김치kcal)	백미밥 시금치된장국 생선까스/소스 연근조림 오징어젓갈 근대나물무침 (포기김치kcal)
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	잡곡밥 북어계란국 훈제오리볶음 아삭이된장무침 고들빼기 돌자반 (포기김치kcal)	잡곡밥 냉이된장국 춘천닭갈비 취나물무침 조미김 아채장아찌 (포기김치kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 브로컬리초장무침 방풍무침 단호박범벅 (포기김치kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭볶음 감자조림 실곤약무침 얼갈이나물 (포기김치kcal)	잡곡밥 대파육개장 제육볶음 상추/쌈장 어묵채볶음 오징어젓갈 (포기김치kcal)	잡곡밥 물만두국 데리야끼닭조림 오이무침 양념마늘쫄 느타리무침 (포기김치kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장 고등어구이 콩나물무침 짜사이무침 무생채 (포기김치kcal)	백미밥 콩가루배추국 마파두부 무채들깨볶음 양념깻잎지 열무나물무침 (포기김치kcal)	백미밥 시래기된장국 코다리강정 숙주맛살무침 건파래무침 파리어묵볶음 (포기김치kcal)	백미밥 비지찌개 가자미구이 계란찜 치커리샐러드 청포묵무침 (포기김치kcal)	백미밥 썩콩가루국 짜장 동그랑땡 열무겉절이 애호박나물 (포기김치kcal)	백미밥 들깨미역국 조기구이 무생채 맛살샐러드 양념깻잎지 (포기김치kcal)

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

2026년 05월 프로그램 일정표

2026년 05월 / 기본형

늘칭춘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 . 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 색칠하기 14:30~15:30(60분) 인지(수급어르신) 색칠하기 14:30~15:30(60분)	2 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 숙담 알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숙담 알아보기 14:30~15:30(60분)
3	4 인지(수급어르신) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지활동형그룹) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 건강체조 14:30~15:30(60분)	5 어린이 날 사회(전체) 예술단 공연 10:00~11:30(90분)(자) 인지(인지활동형그룹) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	6 인지(수급어르신) (카네이션 만들기) 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술활동(카네이션 만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 튼튼실버체육 14:00~15:00(60분)(외)	7 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	8 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외)	9 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 숙담 알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숙담 알아보기 14:30~15:30(60분)
10	11 인지(수급어르신) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지활동형그룹) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 건강체조 14:30~15:30(60분)	12 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	13 사회(전체) 생신 잔치 10:00~10:30(30분) 인지(수급어르신) 미로찾기 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미로찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 튼튼실버체육 14:00~15:00(60분)(외)	14 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	15 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외)	16 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 숙담 알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숙담 알아보기 14:30~15:30(60분)
17	18 인지(수급어르신) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지활동형그룹) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 색소폰 공연 14:00~15:30(90분)(자)	19 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버 노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	20 인지(수급어르신) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 튼튼실버체육 14:00~15:00(60분)(외)	21 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	22 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술 치료 14:30~15:30(60분)(외)	23 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 숙담 알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숙담 알아보기 14:30~15:30(60분)

24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 인지(수급어르신) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지활동형그룹) 실버활동음악 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 건강체조 14:30~15:30(60분)	26 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외) 인지(수급어르신) 실버노바음악 14:00~15:00(60분)(외)	27 인지(수급어르신) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 숨은그림찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 튼튼실버체육 14:00~15:00(60분)(외)	28 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 단어찾아보기 14:30~15:30(60분)	29 신체(전체) 건강체조 10:30~11:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외) 인지(수급어르신) 미술치료 14:30~15:30(60분)(외)	30 사회(전체) 이야기 책 읽어주기 10:00~10:20(20분) 신체(전체) 파라핀 찜질 10:30~11:30(60분) 인지(수급어르신) 속담 알아보기 14:30~15:30(60분) 인지(인지활동형그룹) 속담 알아보기 14:30~15:30(60분)
31						