

2026년 05월 가정통신문

안녕하십니까? 시니어재가복지센터입니다.

어느덧 신록이 짙어지는 5월을 맞이하였습니다. 따뜻한 햇살과 함께 자연이 풍성해지는 계절인 만큼, 어르신들께서도 활기차고 즐거운 일상을 보내실 수 있도록 저희 센터도 최선을 다하겠습니다.

※ 5월 생신 어르신은 권옥진어르신입니다.

5월 생신잔치는 한 분이라 생신 당일인 9일에 합니다. 누락 된 생신 어르신이 있을 경우 센터로 연락 부탁드립니다.

※ 목욕 서비스 제공 및 이미용 봉사 안내

- 매주 목요일에는 어르신들의 목욕 서비스가 제공되고 있으니 목욕이 있는 날에는 속옷 및 겹옷을 갈아입고 목욕을 하실 수 있도록 부탁드립니다.

※ 외부강사 활동 안내드립니다.

- 매주 월요일(김미희강사님): 인지활동
- 매주 화요일(박용진강사님, 남정희강사님): 오전 신체, 오후 인지활동
- 매주 수요일(김미선강사님): 인지활동
- 매주 금요일(최은진강사님): 인지활동
- 매주 토요일(최정희강사님): 인지활동

◆ 가정에서 어르신의 기타행동변화에 대해서 언제든지 전화 주세요. 어르신들 모심에 있어 많은 도움이 됩니다.

◆ 어르신들의 발열 및 감기 증상 발현 시 반드시 센터로 연락바랍니다.

◆ 시니어재가복지센터 ☎054-464-0475 ◆

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 간략형

시니어재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 . 10:10~11:10 5월 달력 만들기 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:00~16:00 백업봉 축구	2 10:10~11:10 실버인지-최정희 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 팀대항 윷놀이
3 10:10~11:10 입하 - 쑥버무리 꾸미기 14:00~15:00 센터 앞 공원 산책	4 10:10~11:10 외부강사 한글활동 - 김미희 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:00~16:00 탁구공 튕겨 종이컵에 골인시키기	5 어린이 날 10:10~11:10 놀이음악 - 박용진 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 외부강사 실버인지놀이- 남정희	6 10:10~11:10 외부강사 뇌팡팡인지 - 김미선 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 젓가락 고리걸기	7 09:30~10:00 센터 앞 공원 산책 10:20~11:20 목욕관리 및 손발톱 정리 13:00~14:00 색칠하기 15:00~16:00 외부강사 숲체험	8 09:30~10:00 센터 앞 공원 산책 10:10~11:10 인지레크레이션 _최은진 15:10~16:10 노래부르기	9 10:10~11:10 실버인지-최정희 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 지관 미션 골인
10 10:10~11:10 새빨간 속살의 수박 14:00~15:00 치매예방체조	11 10:10~11:10 외부강사 한글활동 - 김미희 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 두레박 물통 맞히기 게임	12 10:10~11:10 놀이음악 - 박용진 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 외부강사 실버인지놀이- 남정희	13 10:10~11:10 외부강사 뇌팡팡인지 - 김미선 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 발로 하는 컬링 게임	14 10:20~11:20 목욕관리 및 손발톱 정리 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 채소발 뿌리 찾기	15 10:10~11:10 인지레크레이션 _최은진 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 비닐 아래로 공 이동 시키기	16 10:10~11:10 실버인지-최정희 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 박수와 함께하는 윷놀이
17 10:10~11:10 색종이 찢어 붙이기(스마일꽃) 14:00~15:00 볼링	18 10:10~11:10 외부강사 한글활동 - 김미희 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 미로 탈출	19 10:10~11:10 놀이음악 - 박용진 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 외부강사 실버인지놀이- 남정희	20 10:10~11:10 외부강사 뇌팡팡인지 - 김미선 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 토끼와 거북이의 경주	21 10:20~11:20 목욕관리 및 손발톱 정리 13:00~14:00 퍼즐 맞추기 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:00~16:00 외부강사 숲체험	22 10:10~11:10 인지레크레이션 _최은진 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 색깔 물통 색깔 위로 보내기	23 10:10~11:10 실버인지-최정희 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 투호
24 석가탄신일 10:10~11:10 숫자 순서대로 연결하기 14:00~15:00 신체 놀이	25 대체공휴일(5.24) 10:10~11:10 외부강사 한글활동 - 김미희 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 반대쪽 테이블 종이컵에 탁구공 골인 시키기	26 10:10~11:10 놀이음악 - 박용진 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 외부강사 실버인지놀이- 남정희	27 10:10~11:10 외부강사 뇌팡팡인지 - 김미선 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 색깔주사위 던져 나오는 색 고르기	28 10:20~11:20 목욕관리 및 손발톱 정리 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 나비 알 애벌레 번데기 탈피 만들기	29 10:10~11:10 인지레크레이션 _최은진 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:00~16:00 백업봉 축구	30 10:10~11:10 휴지심 꿀벌 만들기 14:40~15:00 센터 앞 공원 산책 15:10~16:10 윷놀이
31 10:10~11:10 숨은 그림찾기 14:00~15:00 치매예방체조						

식단표

2026년 05월

시니어재가복지센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						기장밥 만두달걀국 콩치무조림 연근흑임자샐러드 청경채나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥 닭곰탕 두부조림 고사리나물볶음 풋고추양파된장 무침 배추김치 (511kcal)
저녁 식단						백미밥 미역국 닭볶음탕 가지볶음 숙주나물 배추김치 (662kcal)	백미밥 맑은김치국 돼지고기두루치기 곤드레나물볶음 양상추유자청무침 배추김치 (588kcal)
오후 간식						바나나	찐고구마
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	잡곡밥 어묵국 돈까스&소스 양배추찜&양념장 무생채 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 된장찌개 고갈비 탕평채 시금치나물 배추김치 (638kcal)	보리밥 건새우아욱국 춘천달걀비 애호박나물 콘샐러드 무절임 (578kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돈사태찜 마늘쫄쫄 깻잎지 배추김치 (541kcal)	잡곡밥 맑은배추국 닭살간장조림 감자채볶음 미나리나물 무절임 (544kcal)	잔치국수 소고기육전 오이양파무침 배추김치 메론 (428kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육당면볶음 고사리나물 브로콜리숙회&초 고추장 배추김치 (542kcal)
저녁 식단	백미밥 근대국 차돌숙주볶음 맛살파프리카볶음 쌈무 배추김치 (519kcal)	백미밥 육개장 메밀전병 도라지볶음 미역줄기나물 배추김치 (545kcal)	백미밥 무채국 돈육대파볶음 알배추찜 우엉잎나물 열무김치 (563kcal)	백미밥 김치찌개 너비아니데리야 끼조림 파리고추무침 김구이 물김치 (532kcal)	백미밥 시금치된장국 메추리알곤약장 조림 새우살채소볶음 돌나물&초고추장 배추김치 (512kcal)	백미밥 버섯국 오리주물럭 가지나물 참나물겉절이 배추김치 (511kcal)	짜장덮밥 미역국 찐만두 사과치커리무침 배추김치 (588kcal)
오후 간식	백설기 식혜	참외	구운달걀 동굴레차	키위	오렌지	증편 수정과	찰보리빵 보리차

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 삼치조림 떡갈비채소볶음 도라지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 감자국 돈육김치찜 청경채나물 그린샐러드 깍두기(무절임) (528kcal)	잡곡밥 뼈없는해장국 동그랑땡전 고구마조림 참깨가지무침 배추김치 (681kcal)	잡곡밥 설렁탕 메추리알장조림 느타리버섯볶음 부추겉절이 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 맑은동태국 소고기잡채 취나물무침 오이생채 배추김치 (599kcal)	차조밥 느타리버섯국 제육볶음 감자채볶음 곰취나물 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 미소장국 훈제오리구이 애호박볶음 깻잎순나물 배추김치 (638kcal)
저녁 식단	백미밥 열무된장국 닭볶음탕 곤드레나물볶음 쪽파무침 깍두기(무절임) (637kcal)	백미밥 유부국 소고기채소볶음 연근조림 상추겉절이 배추김치 (596kcal)	백미밥 달걀국 모듬해물찜 아욱나물무침 단호박샐러드 배추김치 (610kcal)	백미밥 청국장찌개 코다리무조림 볼어묵볶음 단배추겉절이 열무김치 (644kcal)	백미밥 들깨배추국 안동찜닭 도토리묵무침 방풍나물 배추김치 (566kcal)	백미밥 호박된장국 소고기장조림 김무침 양배추나물 배추김치 (483kcal)	콩나물밥&양념장 순두부백탕 새우만두 단무지무침 배추김치 (473kcal)
오후 간식	찐감자	토마토	사과	카스텔라 우유	바나나	호박살기 매실차	삶은달걀 보리차
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	잡곡밥 미역국 돈수육 모듬쌈&쌈장 양파초절임 배추김치 (486kcal)	잡곡밥 어묵국 소고기당면볶음 감자채볶음 참나물무침 배추김치 (688kcal)	잡곡밥 돼지국밥 달걀장조림 청포묵무침 숙주나물 배추김치 (540kcal)	마늘돼지불고기 덮밥 무채국 실치파리고추볶음 상추파채무침 배추김치 (569kcal)	열무냉국수 보리밥(소) 떡갈비구이 무초절임 배추겉절이 (744kcal)	잡곡밥 두부탕국 훈제오리볶음 고구마조림 삼색냉채 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 달걀탕 생선까스&타르타르소스 양상추샐러드&오리엔탈D 취나물무침 배추김치 (600kcal)
저녁 식단	백미밥 아욱된장국 삼치구이 연근조림 시금치나물 배추김치 (552kcal)	백미밥 들깨버섯탕 돈채피망볶음 맛살볶음 머위나물 배추김치 (570kcal)	백미밥 근대된장국 순살달걀비 시래기지짐 부추겉절이 배추김치 (529kcal)	백미밥 물만두국 새우살채참볶음 우영조림 숙갓나물 배추김치 (533kcal)	백미밥 감자양파국 우삼겹청경채볶음 어묵볶음 깻잎지 배추김치 (707kcal)	백미밥 콩나물국 가지미양념찜 메밀묵무침 김구이 배추김치 (499kcal)	백미밥 맑은김치국 닭봉조림 느타리버섯볶음 아삭이고추된장무침 깍두기(무절임) (521kcal)
오후 간식	키위	호두과자 우유	블루베리 요거트	모닝빵 우유	잔기지떡 보리차	토마토	찐단호박
구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 잔멸치볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (566kcal)	잡곡밥 소고기국 삼치데리야끼구이 고구마조림 치커리유자청무침 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 유부맑은국 등갈비찜 고사리들깨볶음 근대나물 양배추김치 (631kcal)	흑미밥 북어국 닭다리살양념구이 우영조림 머위나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 알탕 돼지김치찜 도토리묵무침 청경채나물 깍두기(무절임) (528kcal)	잡곡밥 팽이된장국 소불고기 브로콜리숙회 콩나물무침 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 미역국 안동찜닭 건새우마늘쪽볶음 취나물무침 깍두기(무절임) (573kcal)
저녁 식단	백미밥 순두부국 소고기피망볶음 표고버섯무침 곤드레나물 배추김치 (546kcal)	백미밥 건새우미역국 돈육짜장볶음 가지나물 콘샐러드 배추김치 (632kcal)	백미밥 무채국 해물찜 온두부&양념장 참나물겉절이 배추김치 (558kcal)	백미밥 근대된장국 소고기배추찜 실곤약채소무침 건파래자반 깍두기(무절임) (618kcal)	백미밥 닭개장 두부채소전 파리고추찜 양념깻잎지 배추김치 (553kcal)	하이라이스덮밥 달걀파국 새우튀김 그린샐러드&참깨드레싱 배추김치 (625kcal)	백미밥 비지찌개 너비아니구이 감자조림 상추겉절이 깍두기(무절임) (670kcal)
오후 간식	모나카 우유	오렌지	롤케이크 우유	바나나	약과 우유	시루떡 보리차	참외

구분	일(05.31)						
점심 식단	잡곡밥 사골파국 고추잡채 단호박조림 배추겉절이 깍두기(무절임) (513kcal)						
저녁 식단	백미밥 북어국 오리불고기 부추무침 쌈무 배추김치 (542kcal)						
오후 간식	파인애플						

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