가 정 통 신 문

2026 년 04월

사랑합니다~♥ 온누리 주간보호센터 대표 “장혜자” 입니다. 따뜻한 봄바람과 함께 새로운 계절이 시작되는 4월입니다. 만물이 소생하는 이 아름다운 시기에 가정마다 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다. 항상 어르신들을 믿고 맡겨주시는 보호자님께 깊이 감사드리며, 저희 주간보호센터는 어르신들께서 편안하고 즐거운 하루를 보내실 수 있도록 정성과 사랑으로 돌보겠습니다. 환절기 건강 관리에 유의하시고, 보호자님 가정에도 늘 웃음과 평안이 함께 하시길 기원합니다.

♧ 4월 계획 ♧

◇ 생신을 축하드리며 3월, 4월 생신을 맞으신 어르신들의 생신잔치를 실시합니다.
3월 생신-방양염(음01.14), 김종직(양03.03), 여오순(음01.21), 이종대(음02.06)
4월 생신-황두남(음02.21), 이수희(음03.12), 김가우(음03.13)

◇ 어르신들의 사회생활 도움을 위해 사회적응프로그램(야외나들이) 4월 24일 실시합니다.

◇ 프로그램: 월(노래신체), 화(인지책놀이), 수(인지활동), 목(통합인지), 금(웃음치료)

◇ 매일 우리 어르신들의 건강을 위해 건강체조와 신체, 인지활동 프로그램을 실시합니다.

◇ 아래는 우리 어르신들의 3월 프로그램 활동 사진입니다.

◇ 월 이용료는 04월 10일 명세서 발송 예정이며 납부일은 04월 20일까지입니다.
(부산은행:113-2012-4566-04 예금주:온누리주간보호센터)

노래신체(월) | 인지책놀이(화) | 통합인지(목) | 웃음치료(금)

인지 활동 | 신체 활동

앞으로도 성심껏 어르신들을 모시며 기타 궁금한 사항은 ☎ 051) 203-0153 으로 전화주시면 상세하게 안내해 드리겠습니다. 항상 협조해주시는 온누리 가족분들께 깊은 감사를 드리며 늘 어르신들을 모시는데 부끄럼 없이 최선을 다하는 온누리 주간 보호센터가 되도록 노력하겠습니다.

- 온누리주야간보호센터 -

4월 식단표

온누리주야간보호센터

구분			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
중식			잡곡밥 돌껴무챔국 닭볶음탕 호박볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 두부김치국 잡채 만두만탕 열무나물 배추김치	백미밥 소고기국 야채달걀찜 새송이어묵조림 오이무침 배추김치	백미밥 조랭이미역국 돼지불고기 브로콜리숙회*초고추장 곤대나물 배추김치
석식			잡곡밥 콩나물국 김치전 도토리묵*양념장 우엉조림 배추김치	백미밥 어묵국 돈육파장 햄파프리카볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 시락국 너비아니구이 실곤약초무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 파송송달걀국 두부조림 단호박찜 무생채 배추김치
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
중식	백미밥 콩나물국 떡갈비조림 감자조림 마늘쫑멸치볶음 배추김치	백미밥 북어무챔국 두부구이*양념장 가지나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 등뼈감자탕 고등어무조림 어묵볶음 단배추나물 배추김치	백미밥 홍합살미역국 삼색피망통그랑땡조림 청포묵김무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 돼지불고기 호박볶음 무생채 배추김치	백미밥 냉이된장국 달콤팔춘권 알감자조림 열무나물 배추김치
석식	백미밥 조랫미역국 동파육만두*초간장 느타리호박볶음 다시마챔무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 돈육김치볶음 상추쌈*쌈장 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 함박스테이크조림 양배추샐러드*커요네즈 고사리나물 배추김치	백미밥 유부팽이장국 순대야채볶음 미트볼조림 오이무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 맛살스크램블에그 천사채마요무침 오징어젓무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 돼지불고기 돈나물*초고추장 무나물 배추김치
구분	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
중식	백미밥 시락국 생선까스*타르타르 표고양파볶음 콩조림 배추김치	백미밥 북어국 너비아니조림 어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자달걀국 코다리무조림 우엉조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 순대강정 도토리묵야채무침 호박볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 흑임자연근조림 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 조개살탕국 삼색나물*양념장 메일전병구이 무생채 배추김치
석식	백미밥 돌껴무챔국 묵은지닭찜 오이볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 육개장 달걀말이 단호박감자샐러드 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돼지불고기 양배추쌈*쌈장 미니새송이볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 닭가슴살야챔무침 유부맛살볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 꽃게된장국 소시지전*케찹 마늘쫑조림 오이무침 배추김치	백미밥 비지찌개 돼지불고기 햄파프리카볶음 얼갈이겉절이 배추김치
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
중식	백미밥 어묵국 두부강정 비엔나야챔볶음 고들빼기지 배추김치	백미밥 육개장 삼치구이*양념장 느타리양파볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 야챔고로케*케찹 호박볶음 무생채 배추김치	백미밥 조랭이미역국 돈육김치볶음 미니새송이볶음 단배추나물 배추김치	백미밥 곤대국 카레라이스 어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 돌껴무챔국 닭가슴살감자조림 미역줄기볶음 마늘쫑고추장무침 배추김치
석식	백미밥 아욱국 돼지불고기 양배추쌈*쌈장 가지나물 배추김치	백미밥 부대찌개 달걀장조림 마카로니콘샐러드 오이무침 배추김치	잡곡밥 감자국 부추전 고구마맛탕 브로콜리두부무침 배추김치	백미밥 북어무챔국 고기산적조림 간장깻잎지 콩나물겨자냉채 배추김치	백미밥 콩나물국 미니돈까스 표고양파볶음 열무겉절이 배추김치	백미밥 오징어국 두부조림 고사리나물 부추겉절이 배추김치
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
중식	백미밥 어묵김치국 제육볶음 브로콜리숙회*초고추장 콩나물무침 배추김치	백미밥 북어국 깐풍기 쫄면야챔무침 곤대나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 두부탕수 미니새송이조림 오이생채 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 동파두*초간장 비엔나야챔볶음 숙주나물 배추김치		
석식	백미밥 닭가슴살미역국 통그랑땡전 쑥갓두부무침 오그락지무침 배추김치	백미밥 유부가쓰오국 가자미구이 연근조림 도시락김 배추김치	잡곡밥 감자달걀국 고추잡챔 돌껴무나물 마늘쫑조림 배추김치	백미밥 유챔된장국 야챔짬뽕 호박볶음 오징어젓무침 배추김치		

♣ 위 상기된 메뉴는 물류사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 언제나 맛있고 정성이 담긴 음식을 제공하도록 노력하겠습니다.

♣ 농산물품질관리법에 의한 식재료 원산지 표시 : 쇠고기(호주산),돼지고기(국내산,미국산),닭고기(국내산),오리고기(중국산),쌀(국내산),김치(중국산),고추가루(중국산),
두부(콩-의국산),고등어(국내산),명태(러시아산),낙지(베트남산),오징어(페루산,중국산),꽃게(중국산),새우(중국산),바지락(중국산)

온누리 주간 보호 서비스 4월 일정 및 계획표

시 간	활동 내용					
08:30~09:30	등원 - 송영서비스 및 센터 도착					
09:30~10:00	활력징후 및 당뇨측정, 투약관리					
10:00~10:20	오전 간식 시간					
10:20~10:30	오전 조례					
10:30~11:00	건강 체조 및 스트레칭					
11:00~12:00	오전 프로그램					
	인지 활동	외부 강사	인지활동	외부 강사	외부 강사	인지 활동
12:00~13:00	점심 식사 시간 및 구강관리					
13:00~14:00	휴식 및 물리치료와 재활치료(실버필라테스)					
14:00~15:00	오후 프로그램					
	외부 강사	신체 활동	신체 활동	신체 활동	인지 활동	신체 활동
15:00~15:10	오후 간식 시간					
15:10~15:30	걷기 운동					
15:30~16:00	노래 시간					
16:00~16:30	오후 종례 및 마무리					
16:30~17:30	하원 - 송영서비스 및 귀가					

단 위		월	화	수	목	금	토
첫째주	날 짜			1	2	3	4
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00			4월달력 만들기	통합인지	웃음치료	미로색칠
	14:00~15:00			게이트볼	고무신던지기	오리고 붙이기	콩주머니 주고받기
둘째주	날 짜	6	7	8	9	10	11
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00	글자꾸미기	인지책놀이	협동화	통합인지	웃음치료	민화 색칠하기
	14:00~15:00	노래신체	고리던지기	탁구게임	농구게임	숫자놀이공부	털실빨리 감기게임
셋째주	날 짜	13	14	15	16	17	18
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00	선긋기	인지책놀이	꾸미기	통합인지	웃음치료	만다라 색칠하기
	14:00~15:00	노래신체	볼링게임	벨크로 볼	골프게임	신나는 종이접기	줄제기차기
넷째주	날 짜	20	21	22	23	24	25
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00	한자교실	인지책놀이	색종이 모자이크	통합인지	웃음치료	숫자이어 색칠하기
	14:00~15:00	노래신체	비석치기	계란판 탁구공넣기	회오리공	야외나들이 선긋기	옷걸이계주
다섯째주	날 짜	27	28	29	30		
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00	따라쓰기	인지책놀이	숫자놀이 공부	빙고게임		
	14:00~15:00	생신잔치 노래신체	물고기 낚시놀이	벌레 잡기놀이	개구리 멀리뛰기		