

콘텐츠

202504_가정통신문_인사말.....	2
프로그램 운영일정(기본형) (2).....	5
식단표(2025년 04월).....	6

2025년 04월 가정통신문

안녕 하세요 청아람 노인복지센터 입니다
새로운 달 4월이 왔습니다
4월엔 식목일이 있습니다.
어르신들이 직접 나무를 심지 못 하시겠지만
자연과 함께 하는 나들이를 계획하는 것도 좋을 것 같습니다

◆결핵 검진

일시 : 2025년 4월 10일 목요일 10:00

장소 : 청아람노인복지센터 내

주최: 대구 동구 보건소

주의 사항 :- 목걸이 등 귀금속류 착용 금지

- 가슴 쪽(포켓) 부위에 단추 달린 옷 착용 금지

- 반짝이 옷 지양하고, 먼 티 입기

◆ 4월 생신 잔치 안내

생신 어르신: 이근수어르신, 이연희어르신, 이만용어르신 이진희어르신

일시 : 3월 16일 13시 30분

장소: 센터 내

행사: 생신 잔치 진행 및 선물 증정.
온 사랑 공연.

◆ 월 행사 일정

》 이미용 서비스 : 4월 07일(월)

》 목욕 서비스: 매주 화요일 (4회)

》 으뜸 어르신 투표 : 4월 30일

◆ 외부 강사 프로그램 일정

- 》 실버 체육 (월 4회, 매주 월요일)
- 》 음악 치료 (월 4회, 매주 화요일)
- 》 색종이 접기 (월 2회, 격주 수요일) 4월 2일, 4월 30일
- 》 놀이 체육 (월 4회, 매주 목요일)
- 》 실버 체조 (월 4회, 매주 금요일)
- 》 색소폰 연주 (월 2회, 토요일)
- 》 하모니카 (매달 마지막 주)

◆ 당부 말씀

- 》 본 센터의 원활한 운영을 위해 국민 은행 계좌에 어르신 성함으로 매월 15일 까지 입금 부탁드리며, 의료비 등 개별적으로 사용되는 부분은 대구 은행으로 입금 당부드립니다.
- 》 밴드와 블로그 활동 시 어떤 어르신의 보호자인지 알 수 있도록 닉 네임 변경 부탁드립니다.
예) 홍길동 (홍** 아들)
- 》 어르신들의 차량 탑승 시간이 앞, 뒤로 5분 정도 변경 될 수 있으니 양해 부탁드립니다.



악기를 가지고 음악에 맞추어 직접 연주해 보는 시간을 가졌습니다. 어릴때나 만져보았던 악기를 다시 드리니 즐거워 하셨습니다.



호라후프를 여러 개 준비 해서 다양한 신체 활동을 하셨습니다. 단체 게임과 개별 게임을 하시면서 여러 어르신들과 함께 하는 시간을 가졌습니다.



전통놀이인 한삼을 배워 보았습니다. 동작을 따라 하다 보니 저절로 팔운동이 되어 어깨 회전근을 단련할 수 있었습니다.



3월 생신잔치가 열렸습니다. 3분의 어르신이 축하를 받고 감사 인사를 드리고 공연단의 공연도 함께 감상 하셨습니다.

프로그램 운영일정

2025년 03월 / 기본형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 삼일절 인지(전체) 만들기(달력-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분)
2 인지(전체) 색칠하기(봄풍경-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 투호던지기(신체) 13:30~14:30(60분)	3 대체공휴일(3.1절) 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	4 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외)	5 인지(전체) 색종이 접기(고양이-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 소중한 추억이야기(사회적응) 13:30~14:30(60분)	6 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 워크북(퍼즐-인지) 13:30~14:30(60분)	7 인지(전체) 미술(봄협동화-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	8 신체(전체) 농구공놀이(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 추억의 색소폰(맞춤-인지) 13:30~14:30(60분)(외)
9 인지(전체) 색칠하기(만다라-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 오자미 던지기(신체) 13:30~14:30(60분)	10 인지(전체) 집중(스피드 스텝-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 오자미 던지기(신체) 13:30~14:30(60분)	11 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외)	12 인지(전체) 공예(유채꽃-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 칭찬하기(사회적응) 13:30~14:30(60분) 인지(전체) 공예(유채꽃-인지) 14:40~15:40(60분)	13 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미로찾기(기린&학-인지) 13:30~14:30(60분)	14 인지(전체) 미술(봄이 왔어요-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 탁구공 놀이(계란판)(신체) 13:30~14:30(60분)	15 인지(전체) 집중(컵속으로-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분)
16 인지(전체) 색칠하기(개나라-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 다트던지기(신체) 13:30~14:30(60분)	17 인지(전체) 집중(페트병 옮기기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	18 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외)	19 인지(전체) 미술(모자이크-인지) 10:30~11:30(60분) 가족(전체) 생신 잔치(가족) 13:30~14:30(60분)	20 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 워크북(숫자대로칠하기-인지) 13:30~14:30(60분)	21 인지(전체) 공예(매화와새-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	22 사회(전체) 세상 뉴스 전하기(사회적응) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 추억의 색소폰(맞춤-인지) 13:30~14:30(60분)(외)
23 인지(전체) 색칠하기(벚꽃-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 농구공놀이(신체) 13:30~14:30(60분)	24 인지(전체) 색종이 접기(유채꽃-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	25 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외)	26 인지(전체) 공예(민들레-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 으뜸어르신투표(사회적응) 13:30~14:30(60분) 인지(전체) 공예(인지) 14:40~15:40(60분)	27 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 워크북(숨은그림찾기-인지) 13:30~14:30(60분)	28 인지(전체) 공예(봄꽃병풍-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외)	29 신체(전체) 투호던지기(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분)
30 인지(전체) 색칠하기(튤립-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 밴드체조(신체) 13:30~14:30(60분)	31 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)					

식단표

2025년 04월

청아람노인복지센터

구분			화(04.01)	수(04.02)	목(04.03)	금(04.04)	토(04.05)
점심식단			잡곡밥 근대된장국 돼지고기수육 상추쌈 쌈장 부추무침 배추김치(552kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 코다리조림 취나물무침 김구이 배추김치 (507kcal)	참치비빔밥 유부장국 계란후라이 연근조림 양상추샐러드 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 당면소불고기 무나물볶음 오이양파무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 콩가루냉이국 고등어구이 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치 (569kcal)
저녁식단			잡곡밥 들깨묵국 생선가스 타르타르 파리고추찜 달래무침 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 사골우거지국 쭈꾸미볶음 당평채 참나물무침 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 간장닭갈비 고추장감자조림 브로콜리무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 어묵국 미트볼피망볶음 청경채볶음 가지나물 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 훈제오리볶음 당콩조림 미나리나물무침 배추김치 (572kcal)
오전간식			떠먹는요구르트	딸기	비피더스	과채주스	소보로빵 보리차
오후간식			밤식빵 녹차	찐고구마 두유	통밀쿠키 보리차	시리얼 우유	바나나
구분	일(04.06)	월(04.07)	화(04.08)	수(04.09)	목(04.10)	금(04.11)	토(04.12)
점심식단	잡곡밥 청국장 콩치김치찜 온두부 양념장 미역무침 백김치(548kcal)	잡곡밥 썩갠어묵국 돈육잡채 고추장감자조림 냉이무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 달래된장국 치킨가스 소스 느타리버섯볶음 세발나물무침 배추김치(647kcal)	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 양배추볶음 두릅숙회 초고추장 배추김치(615kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 돈육볶침 단호박조림 치커리무침 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 물만둣국 두부조림 멸치아몬드볶음 머위나물 배추김치 (669kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 닭감자볶음 무른병아리콩자반 마늘쫄무침 배추김치 (587kcal)
저녁식단	잡곡밥 아욱국 돈채피망볶음 고사리들깨나물 머위나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 다시마양파국 소고기장조림 브로콜리볶음 썩갠나물 배추김치 (526kcal)	잡곡밥 맑은호박국 코다리조림 쪽파김무침 건곤드레나물무침 배추김치 (524kcal)	잡곡밥 닭고기미역국 두부조림 간장깻잎 취나물무침 배추김치 (517kcal)	잡곡밥 참치김치국 명란계란말이 탕평채 냉이무침 백김치 (563kcal)	잡곡밥 배춧국 삼치조림 가지볶음 열무나물 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 비엔나케첩볶음 우영채조림 두부썩갠무침 배추김치 (572kcal)
오전간식	검은콩두유	단팥빵 통글레차	삶은감자 녹차	바나나	딸기	매실차	과채주스
오후간식	식빵 사과잼	떠먹는요구르트	카스타드	쌀과자 검은콩두유	소보로빵우유	연양갱	저당핫케익 우유

구분	일(04.13)	월(04.14)	화(04.15)	수(04.16)	목(04.17)	금(04.18)	토(04.19)
점심식단	잡곡밥 순두부백탕 소고기채소볶음 건새우무조림 시금치나물 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 닭곰탕 고등어구이 우엉채볶음 참나물무침 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 모듬버섯탕 돈육고추장불고기 깻순볶음 숙주나물무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 감자양파국 명란달걀말이 브로콜리맛살볶음 시금치나물 배추김치 (543kcal)	들깨수제비 추가밥 쭈꾸미피망볶음 메밀전병 썩갠무침 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 황태국 영양찜닭 무조림 건곤드레나물 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 팽이두부된장국 해물파전 간장깻잎지 숙주나물무침 배추김치 (508kcal)
저녁식단	잡곡밥 맑은동태국 훈제오리볶음 숙주맛살냉채 상추겉절이 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 채소달걀찜 양배추볶음 치커리무침 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 아욱국 두부구이 양념장 마늘쫀볶음 취나물무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 함박스테이크 땅콩조림 유채나물무침 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 근대된장국 소고기장조림 애호박볶음 가지나물 배추김치 (537kcal)	잡곡밥 오징어뭇국 탕수육 소스 올방개묵무침 부추양파무침 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 안매운육개장 삼치구이 궁채볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (597kcal)
오전간식	플레인요거트	과채주스	사과	비피더스	옥수수스프	현미크래커 우유	바나나
오후간식	카스테라 둥글레차	검은콩두유	카스테라 우유	삶은달걀 둥글레차	모닝빵 딸기잼	당근주스	롤빵 우유
구분	일(04.20)	월(04.21)	화(04.22)	수(04.23)	목(04.24)	금(04.25)	토(04.26)
점심식단	잡곡밥 배춧국 제육볶음 양배추찜 쌈장 유채나물무침 배추김치 (521kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 떡갈비구이 돌자반 달래무침 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 배추국 달걀장조림 명엽채볶음 미역초무침 배추김치 (506kcal)	잡곡밥 맑은두부국 순살달볶음탕 가지볶음 오이지무침 배추김치 (566kcal)	잡곡밥 북어미역국 콩치김치찜 깻잎볶음 상추겉절이 백김치 (529kcal)	잡곡밥 호박된장국 쭈꾸미채소볶음 탕평채 청경채무침 배추김치 (524kcal)	잡곡밥 냉이콩가루국 고등어구이 동부묵무침 유채나물 배추김치 (553kcal)
저녁식단	잡곡밥 썩갠어묵국 너비아니구이 곤드레나물볶음 미역초무침 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 고사리볶음 미나리무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 시금치국 오삼불고기 상추쌈 쌈장 마늘쫀무침 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 달래된장국 소고기당면볶음 도토리묵 양념장 시금치나물 배추김치 (547kcal)	잡곡밥 부대찌개 두부구이 양념장 멸치조림 건파래무침 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 들깨뭇국 돈육굴소스볶음 양념깻잎찜 양배추무침 배추김치 (517kcal)	잡곡밥 감자수제비국 비엔나케첩조림 애호박새우젓볶음 참나물무침 배추김치 (630kcal)
오전간식	딸기	오렌지	떠먹는요구르트	사과	두유	과채주스	매실차
오후간식	떠먹는요구르트	소보로빵 둥글레차	바나나	물만두 보리차	롤빵 둥글레차	크래커 둥글레차	플레인요플레

구분	일(04.27)	월(04.28)	화(04.29)	수(04.30)			
점심식단	잡곡밥 아욱국 오징어김치전 숙갓두부무침 오이지무침 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 올갱이국 채소달걀말이 마늘쫘볶음 방풍나물무침 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 부추계란국 돈육짜장소스 물만두 초간장 단무지무침 배추김치 (653kcal)	잡곡밥 냉이국 쇠고기채소볶음 새송이버섯조림 무생채 배추김치 (572kcal)			
저녁식단	잡곡밥 청경채맑은국 간장닭볶음탕 우엉채볶음 얼갈이된장무침 깍두기 (559kcal)	잡곡밥 모듬어묵탕 참치김치볶음 콩나물볶음 오이양파무침 백김치 (539kcal)	잡곡밥 닭개장 두부구이 달래장 버섯잡채 고사리나물 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 들깨묵국 생선가스 타르타르 멸치아몬드볶음 참나물무침 배추김치 (548kcal)			
오전간식	현미크래커	바나나	딸기	요구르트			
오후간식	모닝빵 딸기잼	검은콩두유	양갱 보리차	카스타드 보리차			

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표