

2026년 05월 가정통신문

<새희망 운영 안내문>

푸르름이 짙어지고 햇살이 따사로운 5월을 맞이합니다. 가족들과 함께 지낼 수 있는 공휴일이 3일이나 있는 것은 한숨 쉬어가라는 일점인 듯 합니다. 덕에서도 5월에는 어르신들과 서로를 마주하고 응원해 주는 시간으로 지내시는 것을 당부드립니다.

푸르름 5월을 어르신들과 함께하는 가장 손쉬운 방법은 아침, 저녁 차량을 타고 센터에 오가는 길에서 나뭇잎들과 꽃들의 화사한 모습을 보는 시간들입니다. 날마다 새로운 창밖의 모습으로 어르신들과 대화를 나누고 관심을 이끌면서 하루를 소중하게 보내는 마음을 나누고 있습니다.

보호자 분들에게 잠시 직원 근무에 대한 설명을 드리자면 요즘은 근로자 근무시간에 대한 경계가 전보다 풀어 들었습니다.

덕에서 보호자분들의 이런저런 요구사항에 다 응대하기에는 인력이나 시간상 한계가 있습니다. 어르신 병원진료 서비스도 재진의 경우 월 1회로 제한 적용되고 있습니다. 초진은 특히 저희가 진행할수 없는 서비스입니다.

저희는 주방에서 음식도 직접 조리하고, 매일 걷기 운동을 꾸준히 진행하며 다리 마사지와 인지 프로그램 진행을 전문적으로 진행하는 센터입니다. 새희망센터의 하루는 매일 식재료를 사서 음식을 바로바로 제 공합니다.

(음식이 약보다 중하다고 판단해서입니다). 걷기 운동을 꾸준히 진행하는 것은 치매 예방과 근손실을 막 아서 덕에서도 안전한 삶이 되게 하려는 노력입니다. 직접 매일 보시지 않더라도 어르신들의 상황을 보시 면 손이 많이

가는 돌봄이라고 느끼실 겁니다. 새희망 직원 모두는 어르신들에게 하루도 소홀함이 없이 성심껏 돌보려 고 애쓰고 있습니다.

아울러 다소 부족한 다른 부분들에 대한 양해를 구합니다.

<5월 새희망 일정>

1. 5월 06일 (수) : 미용봉사, 머리 정리 하는 날

2. 5월 14일 (목) : 어르신 생신잔치날 (밴드 공연단 초청의날)

정민순 어르신, 정복임 어르신, 백순덕 어르신

3. 새희망 밴드나, 새희망 블로그 활용: 어르신들 사진을 보실 수 있습니다

4. 이용료 납부일 : 5월 6일에 4월 어르신 이용 비용에 대한 안내를 합니다
(5월10일까지 납부해 주시기 바랍니다)

2026년 05월 식단표

2026년 05월

새희망데이케어

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					콩나물국 시래기동태조림 탕평채 숙갓겉절이 (480kcal)	호박새우젓국 오삼불고기 취나물무침 파리고추양념찜 (535kcal)
저녁 식단					유채된장국 소고기채소볶음 깻잎나물 양파초절임 (606kcal)	배추들깨국 햄구이&케찹 두부조림 얼갈이겉절이 (593kcal)
오전 간식					토스트,스프	묵밥
오후 간식					과일	칼국수
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	온도토리묵국 닭가슴살장조림 곤드레나물 무장아찌무침 (564kcal)	설렁탕&소면 고등어구이 연근조림 청경채겉절이 (590kcal)	호박새우젓국 소불고기 표고버섯볶음 단배추나물 (517kcal)	사골곰탕 동그랑땡전 건파래무침 두릅나물 (798kcal)	얼갈이된장국 간장제육불고기 양배추쌈&쌈장 무생채 (856kcal)	김치국 목살채소구이 브로콜리숙회&초고 추장 도라지무침 (509kcal)
저녁 식단	숙주맑은국 캔 콩치김치조림 새송이버섯볶음 돌나물무침 (377kcal)	계란실파국 소고기곤약조림 미나리나물무침 아삭이고추&쌈장 (515kcal)	순살감자탕 참치채소볶음 동부묵&양념장 콩나물무침 (674kcal)	된장찌개 옛날소시지전 김구이&양념장 참나물무침 (489kcal)	소고기묵국 동태전&양념장 호박나물 오이무침 (560kcal)	복어국 쇠고기폭찹 시금치나물 청포묵무침 (601kcal)
오전 간식	오뎅,계란	호박죽	두유,후레이크	물만두	토스트,스프	팔죽
오후 간식	카스타드	과일컵테일	고구마	과일	제철과일	순대,오뎅
구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	들깨수제비국 채소계란말이 두부조림 숙주당근무침 (671kcal)	근대된장국 돈육수육 막국수무침 상추쌈&쌈장 (552kcal)	황태무채국 떡갈비구이 건새우마늘종볶음 오이무침 (607kcal)	된장찌개 순살가자미찜 생김구이&양념장 애호박들깨무침 (518kcal)	닭곰탕 해물파전 계란장조림 당근감자채볶음 (781kcal)	설렁탕&소면 멸치조림 어묵채소볶음 돌나물초무침 (596kcal)
저녁 식단	안매운김치국 갈비찜 단배추나물 돌나물무침 (541kcal)	얼갈이맑은국 닭장각구이 브로콜리두부무침 머위대나물 (657kcal)	육개장 온두부&김치볶음 볼어묵볶음 고사리나물 (609kcal)	달걀파국 훈제오리구이&머스 타드 참나물된장무침 양배추나물 (654kcal)	숙갓된장국 해물완자전 곤약채소무침 느타리버섯나물 (542kcal)	사골파국 돈육김치찜 온두부찜 아삭이오이고추무침 (453kcal)
오전 간식	호박죽	증편	토스트,스프	찜감자	물만두	오뎅
오후 간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	과일컵테일	떡만두국

구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	물만둣국 삼치구이 도토리묵무침 참외샐러드 (732kcal)	순대국 잔멸치볶음 연두부찜&양념장 도라지생채 (721kcal)	콩가루배춧국 차돌박이굴소스볶음 가지찜 깻잎나물 (802kcal)	계란실파국 등갈비찜 채소잡채 흑임자연근샐러드 (708kcal)	다슬기해장국 순살닭볶음탕 부추전&양념장 파프리카새콤무침 (645kcal)	들깨무채국 소고기양송이볶음 구운애호박무침 고사리나물 (514kcal)
저녁 식단	버섯전골 채소계란찜 새우살볶음 호박나물 (540kcal)	시래기된장국 돼지고기육전 깻순나물 건파래무침 (644kcal)	콩나물국 코다리찜 오이무침 동부묵&양념장 (593kcal)	건새우아욱국 두부조림 햄채소볶음 감자범벅 (593kcal)	콩나물국 가자미구이 양념깻잎찜 실곤약채소무침 (524kcal)	갈비탕 해물파전&양념장 탕평채 상추무침 (879kcal)
오전 간식	호박죽	토스트,스프	술떡	물만두	찜감자	야채두부
오후 간식	제철과일	과일각테일	제철과일	제철과일	고구마튀김	잔치국수
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	미나리곰탕 오리불고기 더덕구이 참나물겉절이 (784kcal)	시래기된장국 너비아니구이 감자조림 비름나물무침 (614kcal)	잔치국수 소고기육전 양파초절임 오이고추&쌈장 (842kcal)	두부호박국 콩치김치찜 무른병아리콩조림 죽순채소볶음 (599kcal)	쇠고기민짜볶음밥 유부장국 치즈계란찜 새송이맛살볶음 단무지무침 (823kcal)	건새우다시마국 잡스테이크 구운애호박무침 고사리나물 (594kcal)
저녁 식단	청국장 코다리찜 맛살채소볶음 시금치무침 (590kcal)	들기름미역국 돈육장조림 호박나물 상추겉절이 (573kcal)	콩나물밥&양념장 얼갈이된장국 닭살구이 가지찜 꽃맛샐러드 (1017kcal)	사골파국 해물동그랑땡 감자채볶음 돌나물유자청무침 (560kcal)	북어국 돈육불고기 파리고추양념찜 양배추나물 (544kcal)	어묵국 소고기채소볶음 더덕구이 머위나물무침 (703kcal)
오전 간식	호박죽	물만두	들깨죽	고구마	토스트,스프	오뎅
오후 간식	제철과일	제철과일	콘샐러드	제철과일	과일	칼국수

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

2026년 05월 프로그램 일정표

2026년 05월 / 기본형

새희망데이케어

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 인지(전체) 모자이크 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	2 인지(전체) 종이퍼즐 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 손관절운동 14:30~15:30(60분)
3	4 인지(전체) 실버스포츠 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 난타교실 14:30~15:30(60분)	5 어린이 날 인지(전체) 뇌기능향상2 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 미니운동회 14:30~15:30(60분)	6 인지(전체) 팔팔백세 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힐링 족욕2 14:30~15:30(60분)	7 인지(전체) 흥겨운 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 종이퍼즐 13:30~14:30(60분) 신체(전체) 무지개 컵놀이 2 14:30~15:30(60분)	8 인지(전체) 힐링레크레이션1 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	9 인지(전체) 종이퍼즐 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 손관절운동 14:30~15:30(60분)
10	11 인지(전체) 실버스포츠 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 난타교실 14:30~15:30(60분)	12 인지(전체) 뇌기능향상2 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 미니운동회 14:30~15:30(60분)	13 인지(전체) 팔팔백세 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힐링 족욕2 14:30~15:30(60분)	14 인지(전체) 흥겨운 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 가족(전체) 생신 잔치 13:30~14:00(30분) 신체(전체) 무지개 컵놀이 2 14:30~15:30(60분)	15 인지(전체) 힐링레크레이션1 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	16 인지(전체) 종이퍼즐 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 손관절운동 14:30~15:30(60분)
17	18 인지(전체) 실버스포츠 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 난타교실 14:30~15:30(60분)	19 인지(전체) 뇌기능향상2 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 미니운동회 14:30~15:30(60분)	20 인지(전체) 팔팔백세 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힐링 족욕2 14:30~15:30(60분)	21 인지(전체) 흥겨운 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 무지개 컵놀이 2 14:30~15:30(60분)	22 인지(전체) 힐링레크레이션1 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	23 인지(전체) 종이퍼즐 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 손관절운동 14:30~15:30(60분)
24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 인지(전체) 실버스포츠 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 재활운동 14:30~15:30(60분)	26 인지(전체) 뇌기능향상2 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 무지개 컵놀이 2 14:30~15:30(60분)	27 인지(전체) 팔팔백세 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 힐링 족욕2 14:30~15:30(60분)	28 인지(전체) 흥겨운 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 미니운동회 14:30~15:30(60분)	29 인지(전체) 힐링레크레이션1 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 요즘 세상은 14:30~15:30(60분)	30 인지(전체) 종이퍼즐 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 손관절운동 14:30~15:30(60분)
31						