

2026년 4월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1	2	3	4
오전	■ 물리 / 재활치료가 수시로 진행 되고 있습니다. ■ 센터 사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다. ■ 소풍 나들이 행사, 성탄행사, 생신잔치 행사, 명절 행사, 감염 예방 및 건강 안전교육, 자원연계 프로그램 등이 있습니다.		온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(율동과노래)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후			온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	황사,미세먼지 경보시 활동주의사항(사회적응훈련) 온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리 경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	6	7	8	9	10	11
오전	온열물리치료(재활근력강화) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(율동과노래)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 개구리 경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	13	14	15	16	17	18
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(율동과노래)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공) 탈수예방교육	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리 경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	20	21	22	23	24	25
오전	온열물리치료(재활근력강화) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(율동과노래)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 개구리 경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	27	28	29	30	4월의 꽃처럼, 사랑도 행복도 아름답게 피어나는 봄날 되길 소망합니다.	
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)		
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 음악활동(노래하기)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 원손고리던지기		

첫째주		4/1		4/2		4/3		4/4		
간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지와자류, 커피, 보이차, 과일류 등								
아침죽		아채죽		소고기죽		버섯죽		흑임자죽		
행복한 점심	잡곡밥 소고기미역국 낙지볶음 머위대나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 팽이장국 떡갈비조림 단호박샐러드 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 참치김치찌개 닭갈비 토나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 우거지된장국 돈육표고버섯볶음 고사리나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림				
	잡곡밥 닭곰탕 삼치무조림 애호박전 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리채소무침 청경채나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 근대된장국 돈육짜장볶음 실곤약채소무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 콩비지찌개 가지미구이 돌나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림				
	▶ 어르신별 상태변화에 따라 선호음식과 비선호음식을 수시로 점검하고 있습니다. 언제든지 요청하시는데로 맞춤형 식단으로 제공드리고자 하오니 언제든지 말씀해주세요~~^^ :)									
	둘째주		4/6		4/7		4/8		4/9	
	간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지와자류, 커피, 보이차, 과일류 등							
아침죽		소고기죽		소고기죽		버섯죽		흑임자죽		
행복한 점심	잡곡밥 다시마무채국 안동찜닭 시금치나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 치커리겉절이 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 순살감자탕 우영채조림 아삭이고추된장무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 미역국 궁중떡볶이 양상추샐러드/참깨D 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 닭개장 가지볶음 숙주나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		
	잡곡밥 호박된장찌개 오징어볶음 콩나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 육개장 임연수카레구이 두릅무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 김치콩나물국 닭봉조림 청경채겉절이 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 버섯들깨탕 훈제오리구이/머스타드S 고사리나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 청국장찌개 돈사태찜 도라지무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		
	셋째주		4/13		4/14		4/15		4/16	
	간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지와자류, 커피, 보이차, 과일류 등							
	아침죽		소고기죽		소고기죽		버섯죽		흑임자죽	
행복한 점심	잡곡밥 사골우거지국 고등어양념구이 돌나물초무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 유부어묵우동 메추리알곤약조림 참나물겉절이 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 들깨미역국 제육김치볶음 애호박나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 콩나물국 소불고기볶음 양배추무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 우렁강된장찌개 임연수구이 숙주나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		
	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 오이무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 콩비지찌개 등갈비찜 파래무무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 근대된장국 닭살감자조림 오이탕탕이 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 청국장찌개 코다리양념찜 미나리무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 홍합살미역국 닭강정 천사채샐러드 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		
	넷째주		4/20		4/21		4/22		4/23	
	간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지와자류, 커피, 보이차, 과일류 등							
	아침죽		소고기죽		소고기죽		버섯죽		흑임자죽	
행복한 점심	잡곡밥 청국장찌개 돈육표고버섯볶음 양배추찜/쌈장 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 김치찌개 소고기사태찜 아삭이고추된장무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 숙된장국 안동찜닭 겉잎나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 유부장국 꽃맛샐러드 비름나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 닭칼국수 해물부추전 두릅무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		
	잡곡밥 두부김치국 주꾸미볶음 오이나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 배추된장국 돈육파채불고기 가지나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 설렁탕 고등어양념구이 오이양파무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 시금치된장국 오징어볶음 콩나물삼채 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 호박새우전국 훈제오리구이 방풍나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		
	다섯째주		4/27		4/28		4/29		4/30	
	간식		빵류, 쌀과자, 울무차, 양갱, 봉지와자류, 커피, 보이차, 과일류 등							
	아침죽		소고기죽		소고기죽		버섯죽		흑임자죽	
행복한 점심	잡곡밥 두부김치국 오향장유 청경채나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 부대찌개 해물완자전 오이무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 시래기된장국 돈육갈비찜 상추겉절이 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 미소장국 소고기육전 느타리버섯무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		4월의 도전 과제 마인드 식단 구성의 첫걸음! 올리브유를 활용한 음식 먹기 올리브유에 풍부하게 들어있으며, 혈관 건강에 도움을 주는 이것은? ☐ 식이섬유 ☐ 단백질 ☐ 단일불포화지방		
	잡곡밥 근대된장국 너비아니구이 열갈이겉절이 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림	잡곡밥 아욱된장국 닭볶음탕 돌나물무침 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 꽃게탕 브로콜리파프리카볶음 고사리나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림		잡곡밥 무채양파국 고등어강정 가지나물 김치류, 연근조림/겉잎장아찌 소불고기&메추리알장조림, 멸치조림				



4월 소식



따뜻한 봄바람과 함께 어느덧 4월이 찾아왔습니다.

4월 5일은 식목일입니다!

식목일은 나무를 심고 자연의 소중함을 되새기는 뜻깊은 날입니다.

봄 햇살처럼 어르신들의 일상에도 건강과 행복이 가득하시길 바라며,
푸른 새싹처럼 희망이 자라나는 따뜻하고 행복한 시간을 보내셨으면 좋겠습니다.^^~

- 본 센터는 어르신의 존엄한 삶과 자기결정권을 존중하기 위하여 연명의료결정제도에 대한 안내문을 이번 달 소식지와 함께 보호자님께 안내드릴 예정입니다.
- 본 센터는 매주 토요일마다 디톡스 족욕 봉사를 진행하고 있습니다.
- 이번 4월의 사회적응훈련 프로그램은 4월 3일 금요일에 진행합니다.
- 기독교(넷째주 화요일), 천주교(둘째주 금요일), 불교 신자분들의 정서 지원을 위한 종교 방이 개설되어 매달 1회 이상 진행됩니다. (추가적으로 희망하시는 가정에서는 요청가능합니다.)
- 전주노인건강복지센터 홈페이지와 블로그에서 다양한 프로그램 보실 수 있습니다.
블로그주소: <https://blog.naver.com/party4222> 상담:070-4138-4222(주간보호/단기보호/방문요양)



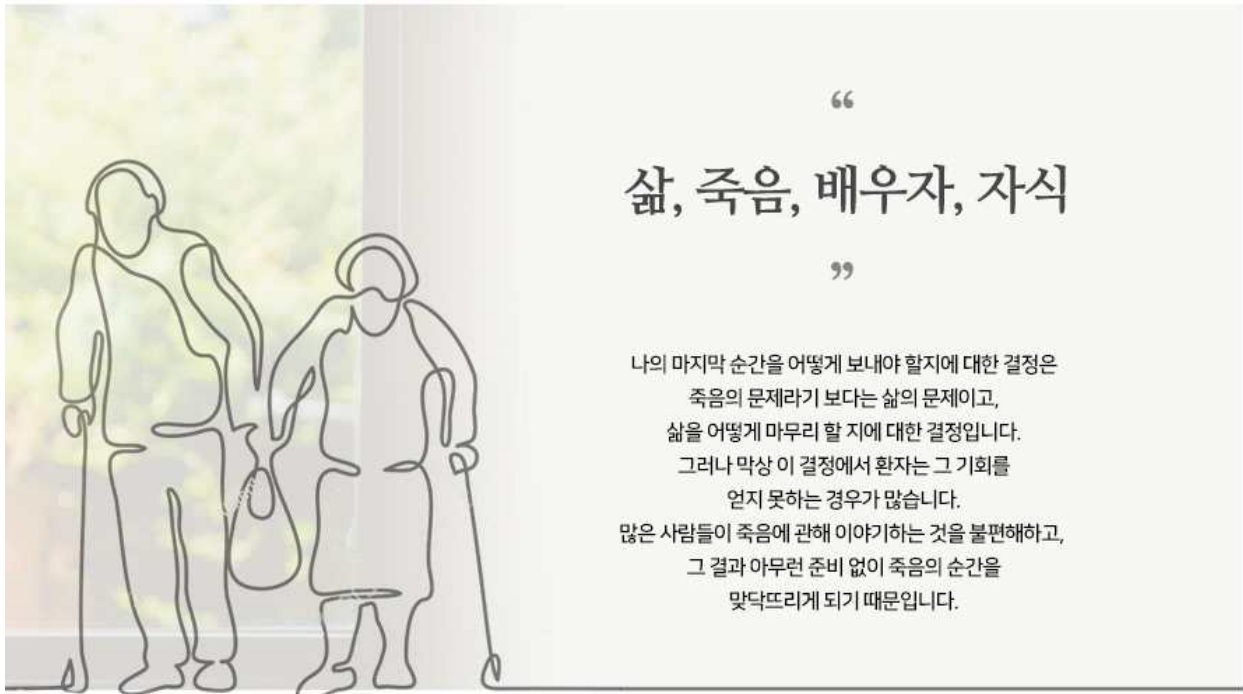
연명의료에 관한 의사를 남겨놓을 수 있는 연명의료결정제도

삶을 어떻게 마무리 하는 것이
바람직한 지에 대한 생각은
저마다 다를 수 있지만,

- 언젠가 맞이할 나의 삶의 마지막을
- 미리 생각해 보는 것은 매우 의미있는 일일 것입니다.

연명의료결정제도는 연명의료를 받지 않을 수 있는 기준과 절차를 정립함으로써
환자가 존엄하게 삶을 마무리 할 수 있도록 하는 것을 그 목적으로 연명의료에 관한 의
사를 남겨놓을 수 있도록 하고 있습니다.

이에 사전연명의료의향서와 연명의료계획서를 통해 의학적으로도 무의미하고, 환자도
원치 않는 연명의료는 시행하지 않을 수 있도록하고, 환자에 대한 연명의료 시행 여부
를 결정할 책임이 가족에게 넘겨져 가족들이 심리적·사회적 부담을 갖지 않도록 보호하
고자 합니다.



국립연명의료관리기관 <https://www.lst.go.kr/main/main.do>

- 전북대학교병원(전북특별자치도 전주시 덕진구 건지로 20 전북대학교병원)
- 덕진보건소(전북특별자치도 전주시 덕진구 우아1길 20)
- 대자인병원(전북특별자치도 전주시 덕진구 견훤로 390)
- 우석대부속전주한방병원(전북특별자치도 전주시 완산구 어은로 46, 106/1901)
- 전주시보건소(전북특별자치도 전주시 완산구 전라감영로 33 전주시 보건소)
- 예수병원(전북특별자치도 전주시 완산구 서원로 365 예수병원)