2026년 05월 가정통신문

보호자님 안녕하세요, 물댄동산주간보호센터입니다.
4월이 지나며 사랑하는 가족과 소중한 사람에게 표현하고 감사함을 전하는 5월에 가정의달을 맞아 가족들 간의 소중하고 아름다운 추억을 많이 만드시는 사랑 가득한 달 되시기 바라며 5월에 어버이날을 맞이하여 물댄동산주간보호센터 직원들이 준비한 다채로운 행사와맛있는 특식 제공할 예정입니다. 이번 달도 직원들의 진심 어린 섬김과 다양한 프로그램으로 어르신이 즐겁고 행복한 하루하루를 보람차게 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다

♣ 4월 행사결과 보고
1. 4월 봄나들이
2. 4월 이미용 서비스
3. 4월 결핵검사
※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 하였습니다!
※ 메주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭레크레이션 하였습니다!

♣ 5월 행사계획
1. 5월 8일 어버이날 행사 및 생일잔치
2. 5월 12일 보건소 질병안심 컨설팅
3. 5월 9일 미스트롯(차수빈)
※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 열립니다!
※ 매주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭 레크레이션이 열립니다!

★ 공지사항 안내 ★
▶ 송영서비스는 어르신 사정에 따라 변경될 수 있으며 실제 도착시간은 도로사정에 따라 조금씩 달라질 수 있는 점 양해부탁드립니다.
▶ 개인사용 물품은 필요시 댁에서 보내주시기 바랍니다.
▶ 고가의 귀금속 및 귀중품의 분실사태가 발생할 수 있어 고가의 귀금속 및 귀중품은 센터로 가져오시지 않도록 협조 부탁드립니다.
▶ 어르신께서 컨디션 저하, 집안사정 등으로 결석하실 경우 반드시! 당일이 아닌 사전에 전달해 주시고 부득이하게 당일에 전달하실 경우 문자메세지가 아닌 전화 주시기 바랍니다

▶ 물댄동산과 새롭게 함께 할 어르신들을 언제나 환영합니다.
▶ 어르신들의 건강과 관련된 사항이나 기타 전달내용은 사무실로 전화주시면 어르신 케어에 참고하도록 하겠습니다. ☎ 054-532-0274 물댄동산주야간보호센터

이번 봄에는 어르신들과 함께 가까운 갑장사, 청리 청산저수지 나들이를 다녀왔습니다. 나들이를 통해 어르신들은 일상에서 벗어나 새로운 환경을 경험하고, 신체 활동과 함께 긍정적인 정서적 경험을 쌓을 수 있습니다.

보건소에서 물댄동산주야간보호센터 10시30분 방문을 해서 어르신들 결핵검사 하면서 이동이 불편하신 어르신들의 위해서 이동식 엑스레이 들고 와서 검사를 하였습니다.

우리 주간보호센터 선생님께서는 어르신들께 미용 서비스를 제공하는데 이 과정에서 그동안 쌓아온 풍부한 경험과 솜씨를 바탕으로 어르신들의 머리카락을 다듬고 스타일링을 하면서 한 사람의 개별적인 취향을 세심하게 고려해 서비스가 이루어졌습니다.

물댄동산주야간보호센터에서 다양하고여러 가지 프로그램을 하였습니다
산채, 색칠하기, 노래 부르기, 실내게이트볼 놀이 하면서 어르신들께서 프로그램 활동 할 때 마다 좋아하시고 즐거워 하셨습니다.

식단표

2026년 05월

물댄동산주야간보호센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					잡곡밥 미역국 궁중떡볶이 시래기조림 돌나물초무침 김치	잡곡밥 된장국 소고기양배추볶음 비름나물 무생채 김치
저녁 식단					기장밥 다시마채무국 계란후라이조림 콩나물무침 얼갈이나물 김치	기장밥 감자양파국 데리야끼맛불고기 미니새송이조림 열무겉절이 김치
오전 간식					새우야채죽	소라야채죽
오후 간식					마가렛트/요구르트	후렌치파이/두유
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	잡곡밥 김치국 돈육감자찜 꼬시래기무침 도시락김 김치	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 양배추샐러드 그린빈볶음 김치	잡곡밥 미역국 청경채불고기 우무묵야채무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 우거지해장국 안동찜닭 양념깻잎지 오이무침 김치	잡곡밥 미소팽이국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 무생채 김치	잡곡밥 어묵국 짜장소스 목이버섯냉채 부추무침 김치
저녁 식단	기장밥 계란국 마파두부 얼갈이겉절이 삼색겨자무침 김치	기장밥 들깨호박국 오징어돈육볶음 꽈리조림 수제장아찌 김치	기장밥 청국장 참치야채볶음 연근조림 근대나물 김치	기장밥 된장국 불맛제육볶음 어묵야채볶음 돌나물무침 김치	기장밥 호박찌개 육우떡볶이 톳무침 도토리묵백김치무침 김치	기장밥 미역국 너비아니조림 단호박범벅 청경채겉절이 김치
오전 간식	소고기야채죽	버섯야채죽	새우야채죽	단호박죽	들깨죽	홍합 야채죽
오후 간식	웨하스/요구르트	팝콘/요구르트	카스타드/요구르트	누네띠네/주스	백설기/ 생수	제철 과일

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	잡곡밥 된장국 닭갈비 어묵볶음 무말랭이무침 김치	잡곡밥 부대찌개 계란찜 콩조림 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 근대나물 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 호박새우젓국 야채카레 오복지무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 배추바지락국 삼치구이 해초샐러드 부추무침 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 쑥갓나물 브로콜리흑임자무침 김치
저녁 식단	기장밥 콩나물국(다진오징어) 마늘쫑불고기 브로콜리무침 돌나물무침 김치	기장밥 다시마채무국 돈육야채볶음 견과류멸치볶음 오이무침 김치	기장밥 된장국 미트볼치킨강정 수제피클 비름나물 김치	기장밥 황태무국 김치참치볶음 알감자조림 콩나물무침 김치	기장밥 우동장국 돈채피망볶음 청포묵김가루무침 열무나물 김치	기장밥 김치국 닭살곤약조림 호박볶음 톳무침 김치
오전 간식	새우야채죽	흑임자죽	버섯야채죽	소라야채죽	호박죽	소고기야채죽
오후 간식	와플/요구르트	롤리폴리/두유	후레쉬베리/요구르트	밤만쥬/주스	웨하스/요구르트	쿠키/두유
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	잡곡밥 소고기무국 김치제육볶음 건새우마늘쫑볶음 도시락김 김치	잡곡밥 북어콩나물국 강된장 해초무침 천사채샐러드 김치	잡곡밥 파개장 돈불고기 도토리묵야채무침 오이무침 김치	잡곡밥 된장국 너비아니조림 해파리냉채 얼갈이나물 김치	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 꼬시래기무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 사골국 오징어돈육불고기 알감자조림 비름나물 김치
저녁 식단	기장밥 된장국 동그랑땡난자완스 유부냉채 열무겉절이 김치	기장밥 미역국 백닭갈비 양념깻잎지 근대나물 김치	기장밥 비지찌개 베이컨야채볶음 우엉채조림 양배추김가루샐러드 김치	기장밥 감자국 소고기버섯소스 병아리콩조림 돌나물무침 김치	기장밥 다시마채무국 돈육두부조림 어묵야채볶음 청경채나물 김치	기장밥 된장국 훈제오리배추찜 탕평채 부추무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	흑임자죽	콩죽	닭야채죽
오후 간식	뽀또/요구르트	야채크래커/주스	버터링/요구르트	바나나	밤빵/요구르트	밀크쌀과자/두유
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	잡곡밥 우동장국 돈불고기 맛살냉채 땅콩조림 김치	잡곡밥 된장국 고기소보루+고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 오이냉국 동태조림 수제장아찌 근대나물 김치	잡곡밥 된장국 부대볶음 우무묵무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 단무지무침 해파리냉채 김치	잡곡밥 청국장 돈육무조림 콩나물무침 돌나물무침 김치
저녁 식단	기장밥 순두부찌개 그린빈베이컨볶음 들기름막국수 무생채 김치	기장밥 사골감자국 계란찜 미니새송이조림 청경채겉절이 김치	기장밥 우거지해장국 김치닭조림 마카로니샐러드 해초무침 김치	기장밥 고추장찌개 돈채죽순볶음 톳무침 파채무침 김치	기장밥 미역국 제육볶음 건새우마늘쫑볶음 오이무침 김치	기장밥 미소장국 오징어어묵볶음 시래기멸치조림 치커리유자무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	호박죽	흑임자죽	소라야채죽	버섯야채죽
오후 간식	다이제씬/요구르트	미니사과쿠키/두유	에이스/요구르트	크리스피롤/주스	과일푸딩	미니단팥빵/요구르트

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

프로그램 운영일정

2026년 05월

물댄동산주야간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 . 일상생활 동작훈련 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	2 산책 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 요리교실 14:00~15:00
3	4 노인건강 체조 09:40~10:00 고리던지기 10:00~11:00 달력 꾸미기 14:00~15:00	5 어린이 날 세라밴드 09:40~10:00 모자이크 14:00~15:00	6 이동보행훈련 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 관련있는것 연결하기 14:00~15:00	7 기본동작 훈련 09:40~10:00 줄에 매달린 과자 따먹기 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	8 일상생활 동작훈련 14:40~15:00 발 마사지 15:00~16:00	9 산책 09:40~10:00 풍선배구 10:00~11:00 절기 회상활동 14:00~15:00
10	11 노인건강 체조 09:40~10:00 낚시놀이 10:00~11:00 미로찾기 14:00~15:00	12 세라밴드 09:40~10:00 물감놀이 14:00~15:00	13 이동보행 훈련 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 한글교실 14:00~15:00	14 기본동작 훈련 09:40~10:00 축구놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	15 일상생활 동작훈련 14:40~15:00 얼굴팩마사지 15:00~16:00	16 산책 09:40~10:00 청기백기놀이 10:00~11:00 회상활동 (옛날영화감상) 14:00~15:00
17	18 노인건강 체조 09:40~10:00 볼링놀이 10:00~11:00 선긋기 14:00~15:00	19 세라밴드 09:40~10:00 색종이접기 14:00~15:00	20 이동보행 훈련 09:40~10:00 실내 게이트볼 놀이 10:00~11:00 인지워크북 14:00~15:00	21 기본동작 훈련 09:40~10:00 종이컵 쌓기 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	22 일상생활 동작훈련 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	23 산책 09:40~10:00 윷놀이 10:00~11:00 회상활동 (과거회상하기) 14:00~15:00
24 석가탄신일	25 대체공휴일 (5.24) 노인건강 체조 09:40~10:00 오자미 놀이 10:00~11:00 숫자교실 14:00~15:00	26 세라밴드 09:40~10:00 색칠하기 14:00~15:00	27 이동보행 훈련 09:40~10:00 실내 게이트볼놀이 10:00~11:00 독서교실 (구연동화읽기) 14:00~15:00	28 기본동작 훈련 09:40~10:00 투호놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	29 일상생활 동작훈련 14:40~15:00 발 마사지 15:00~16:00	30 산책 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 회상활동 (과거회상하기) 14:00~15:00