

## 2026년 04월 가정통신문

보호자님 안녕하세요, 물댄동산주간보호센터입니다.

3월 한 달이 지나며 춥고 무거웠던 겨울을 지나 봄을 맞이하게 되었습니다. 봄꽃의 기운과 포근한 바람, 따뜻한 햇살을 느낄 수 있는 4월은 만물이 소생하는 시작의 계절인 만큼 따스한 봄을 만끽하며 자연을 조금 더 가까이 느낄 수 있도록 실외활동에 좀 더 많은 시간을 할애하겠습니다. 특권을 누리시길 바라며 물댄동산주간보호센터 어르신들과 가정에 평안하신 한 달 되시길 바랍니다. 언제나 그랬듯이 저희 물댄동산주간보호센터 전 직원은 어르신들의 안전과 건강을 최우선으로 두겠습니다.

### ♣ 3월 행사결과 보고

1. 3월 사회적응활동(생태박물관)
2. 3월 삼백색소폰(공연)

※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 하였습니다!

※ 매주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭레크레이션 하였습니다!

### ♣ 4월 행사계획

1. 4월 봄나들이
2. 4월 생일잔치

※ 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! 당일이나 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



색소폰 특유의 깊고 부드러운 음색은 추억을 떠올리게 하고, 마음을 편안하게 해주는 힘이 되었습니다.



외부 노래강사님과 함께한 노래교실에서 어르신들이 신나게 노래를 부르고, 음악에 맞춰 몸을 움직이며 춤까지 추셨다니 그 활기찬 분위기가 눈앞에 그려지고 스트레스 풀렸다고 하셨습니다.



지역사회 환경에 참여를 통해 정서적 안정감과 긍정적 심리가 증진되었고, 자기효능감과 자신감이 향상되었으며, 기분전환 효과가 나타나 전반적인 정서 조절에 도움이 되었습니다.



신규 강사님과 레크리에이션 시작하기 전에 어르신들의 신체와 두뇌를 부드럽게 깨워주는 준비 단계를 하였습니다.

# 식단표

2026년 04월

물덴동산주야간보호센터

| 구분       |                                               |                                                 | 수(04.01)                                         | 목(04.02)                                          | 금(04.03)                                          | 토(04.04)                                            |
|----------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                               |                                                 | 잡곡밥<br>된장국<br>안동찜닭<br>청포묵김가루무침<br>근대나물<br>김치     | 잡곡밥<br>계란국<br>마파두부<br>오이무침<br>얼갈이겉절이<br>김치        | 잡곡밥<br>콩나물국<br>생선까스&타르타르<br>실곤약야채무침<br>수제피클<br>김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>돈육야채볶음<br>숙주나물무침<br>열무겉절이<br>김치       |
| 저녁<br>식단 |                                               |                                                 | 기장밥<br>오징어무국<br>고등어조림<br>연근새송이조림<br>치커리무침<br>김치  | 기장밥<br>콩가루배추국<br>제육볶음<br>브로콜리참깨무침<br>미역줄기볶음<br>김치 | 기장밥<br>감자양파국<br>숯불맛닭조림<br>파채무침<br>청경채나물<br>김치     | 기장밥<br>다시마채무국<br>참치김치볶음<br>호박볶음<br>참나물무침<br>김치      |
| 오전<br>간식 |                                               |                                                 | 깨죽                                               | 호박죽                                               | 흑임자죽                                              | 소고기야채죽                                              |
| 오후<br>간식 |                                               |                                                 | 카스타드/요구르트                                        | 오꼬시/두유                                            | 다이제썬/요구르트                                         | 미니꿀호떡/두유                                            |
| 구분       | 월(04.06)                                      | 화(04.07)                                        | 수(04.08)                                         | 목(04.09)                                          | 금(04.10)                                          | 토(04.11)                                            |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>콩나물새우젓국<br>동그랑땡<br>부추겉절이<br>도시락김<br>김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>동태조림<br>마늘쫄락교무침<br>도토리묵야채무침<br>김치 | 잡곡밥<br>미역국<br>버섯우블고기<br>해파리냉채<br>시금치고추장지짐<br>김치  | 잡곡밥<br>순두부짬뽕국<br>불맛짜장소스<br>중국식오이무침<br>청경채나물<br>김치 | 잡곡밥<br>청국장<br>야채계란찜<br>멸치파리조림<br>무말랭이무침<br>김치     | 잡곡밥<br>미소장국<br>돈불고기<br>무생채<br>얼갈이나물<br>김치           |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>어묵국<br>돈채피망볶음<br>연근조림<br>얼갈이겉절이<br>김치  | 기장밥<br>바지락배추국<br>제육볶음<br>알감자조림<br>열무겉절이<br>김치   | 기장밥<br>우거지국<br>오징어야채볶음<br>들깨무나물<br>수제양파장아찌<br>김치 | 기장밥<br>된장국<br>닭갈비<br>콩나물무침<br>해초무침<br>김치          | 기장밥<br>사골국<br>육우떡볶이<br>건새우호박볶음<br>숙주나물무침<br>김치    | 기장밥<br>비지찌개<br>바엔나야채볶음<br>죽순채감자볶음<br>양배추통들깨무침<br>김치 |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                        | 새우야채죽                                           | 소라야채죽                                            | 버섯야채죽                                             | 깻시지죽                                              | 누룽지죽                                                |
| 오후<br>간식 | 촉촉한초코칩/요구르트                                   | 엄마손파이/주스                                        | 초코파이/요구르트                                        | 과일푸딩                                              | 에이스/주스                                            | 버터링/두유                                              |

| 구분       | 월(04.13)                                       | 화(04.14)                                         | 수(04.15)                                        | 목(04.16)                                                     | 금(04.17)                                         | 토(04.18)                                        |
|----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>된장국<br>다시마찜닭<br>콩자반<br>돌나물초무침<br>김치     | 잡곡밥<br>콩나물국<br>오징어야채볶음<br>두부유부무침<br>청경채겉절이<br>김치 | 잡곡밥<br>미소장국<br>하이라이스<br>얼갈이시저샐러드<br>오복지무침<br>김치 | 잡곡밥<br>어묵국<br>계란후라이+약고추<br>장<br>콩나물무침<br>얼무겉절이<br>김치<br>흑임자죽 | 잡곡밥<br>된장국<br>소고기버섯소스<br>꼬시래기무침<br>근대나물<br>김치    | 잡곡밥<br>미역국<br>제육볶음<br>청포묵무침<br>얼갈이겉절이<br>김치     |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>들깨미역국<br>미트볼조림<br>얼무지짐<br>마늘쫀무침<br>김치   | 기장밥<br>사골감자국<br>시래기불고기<br>무생채<br>치커리무침<br>김치     | 기장밥<br>된장국<br>돈채피망볶음<br>곤약조림<br>부추무침<br>김치      | 기장밥<br>복어국<br>닭볶음탕<br>마늘쫀건새우볶음<br>오이무침<br>김치<br>소고기야채죽       | 기장밥<br>우거지해장국<br>너비아니조림<br>병아리콩조림<br>수제장아찌<br>김치 | 기장밥<br>닭곰탕<br>김치참치볶음<br>파채무무침<br>청경채나물<br>김치    |
| 오전<br>간식 | 닭야채죽                                           | 새우야채죽                                            | 버섯야채죽                                           | 소라야채죽                                                        | 단호박죽                                             | 미역 된장죽                                          |
| 오후<br>간식 | 카스타드/요구르트                                      | 화이트하임/주스                                         | 후레쉬베리/요구르트                                      | 크라운산도/두유                                                     | 크리스피플/주스                                         | 딸기잼쿠키/두유                                        |
| 구분       | 월(04.20)                                       | 화(04.21)                                         | 수(04.22)                                        | 목(04.23)                                                     | 금(04.24)                                         | 토(04.25)                                        |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>돈육야채볶음<br>취나물볶음<br>콘샐러드<br>김치 | 잡곡밥<br>된장국<br>삼치구이<br>새송이곤약조림<br>얼무겉절이<br>김치     | 잡곡밥<br>미역국<br>찜빵불고기<br>우무묵무침<br>치커리무침<br>김치     | 잡곡밥<br>부대찌개<br>야채계란찜<br>콩나물김가루무침<br>얼갈이겉절이<br>김치             | 잡곡밥<br>버섯들깨국<br>강된장<br>무생채<br>청경채나물<br>김치        | 잡곡밥<br>고추장호박찌개<br>백달갈비<br>어묵볶음<br>툇무침<br>김치     |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>청국장<br>떡갈비조림<br>숙주거자무침<br>미역줄기볶음<br>김치  | 기장밥<br>사골국<br>숯불맛닭조림<br>가지볶음<br>브로콜리초무침<br>김치    | 기장밥<br>미소국<br>단호박야채카레<br>단무지무침<br>시금치나물<br>김치   | 기장밥<br>된장국<br>소고기버섯소스<br>오이지무침<br>맛살냉채<br>김치                 | 기장밥<br>황태무국<br>제육볶음<br>부추겉절이<br>김자반<br>김치        | 기장밥<br>된장국<br>베이컨그린빈볶음<br>매콤감자조림<br>청포묵무침<br>김치 |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                         | 새우야채죽                                            | 소라야채죽                                           | 버섯야채죽                                                        | 단호박죽                                             | 흑임자죽                                            |
| 오후<br>간식 | 버터링/요구르트                                       | 후렌치파이/주스                                         | 오예스/요구르트                                        | 과일푸딩                                                         | 유과/요구르트                                          | 밤만쥬/두유                                          |
| 구분       | 월(04.27)                                       | 화(04.28)                                         | 수(04.29)                                        | 목(04.30)                                                     |                                                  |                                                 |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>복어국<br>파불고기<br>홀그레인오이무침<br>양념깻잎지<br>김치  | 잡곡밥<br>된장국<br>부대볶음<br>치커리유자무침<br>얼갈이나물<br>김치     | 잡곡밥<br>호박국<br>제육볶음<br>병아리콩조림<br>얼무겉절이<br>김치     | 잡곡밥<br>콩나물국<br>닭살야채볶음<br>마늘쫀고추장무침<br>청경채겉절이<br>김치            |                                                  |                                                 |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>미역국<br>두부두루치기<br>연근조림<br>해초무침<br>김치     | 기장밥<br>파개장<br>매추리알어묵조림<br>부추겉절이<br>들깨무나물<br>김치   | 기장밥<br>미소장국<br>돈까스조림<br>멸치파리볶음<br>실곤약야채무침<br>김치 | 기장밥<br>된장국<br>고등어조림<br>근대나물<br>올방개묵김가루무침<br>김치               |                                                  |                                                 |
| 오전<br>간식 | 소고기야채죽                                         | 새우야채죽                                            | 소라야채죽                                           | 버섯야채죽                                                        |                                                  |                                                 |
| 오후<br>간식 | 썬또/요구르트                                        | 야채크래커/주스                                         | 사과쿠키/두유                                         | 보리과자/주스                                                      |                                                  |                                                 |

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

# 프로그램 운영일정

2026년 04월

물댄동산주야간보호센터

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

