

2026년 05월 가정통신문

안녕하세요

청아람 노인 복지 센터 입니다

어느 듯 싱그러운 초록이 짙어가는 계절 5월이 성큼 다가왔습니다

가정의 달을 맞아 어르신들과 함께 있으면 가족의 소중함이 더욱 깊게 느껴집니다

센터를 믿고 소중한 부모님을 맡겨 주시는 보호자님께 깊은 감사를 드립니다

청아람의 모든 종사자들은 이곳에서 자녀 분들의 사랑 못지 않은 따뜻함을 느끼실 수 있도록 정성을 다해 모시겠습니다

※5월 일정 안내※

◆ 5월 생신 잔치 및 어버이날 행사 안내

**생신주인공: 이연희어르신, 전상연어르신, 하두한어르신 배숙자어르신

일시 : 5월 8 일 am10:00~

장소: 센터 내 생활실

내용: 어버이날행사 - 카네이션 달아드리기
생신 잔치 및 선물 증정/ 바베큐파티

◆ 5 월 청아람 내부 행사 일정

- ▶ 5월9일(토): 의치세척(사회적응)
- ▶ 5월11일-이미용서비스
- ▶ 5월12일(예정)-결핵검사(X-레이 검사)
- ▶ 5월13일(수): 화모니카 공연, 치매어르신 지문등록-안심지구대
- ▶ 5월15일(금): 신서성당 봉성체
- ▶ 5월20일(수): 온사랑 공연단
- ▶ 5월27일(수): 으뜸 어르신 투표
- ▶ 목욕 서비스: 매주 화요일 (4회)

◆ 외부 맞춤 프로그램 일정

- ▶ 힘 나는 체육관: 월 4회, 매주 월요일
- ▶ 오르프 리듬 인지 : 월 4회, 매주 화요일
- ▶ 손끝 미술 놀이 : 월 4회, 매주 목요일
- ▶ 청춘 마실 체조 : 월 4회, 매주 금요일
- ▶ 고고 장구 : 5월 16일, 5월 30일
- ▶ 종이 접기 : 5월 6일, 5월 13일

◆ 기타 안내 사항

문의 사항이나 건의 사항이 있으시면 언제든지 편하게 연락 주세요

☎ 053-961-3800

기관 밴드와 블로그를 통해 어르신들의 활동 모습과 센터 소식을 볼 수 있습니다
많은 관심과 댓글 좋아요 부탁 드립니다

블로그 : <https://blog.naver.com/blue6851>

밴드: <https://www.band.us/band/77062877/post>

인스타그램 https://www.instagram.com/cjddkfka_daycare

※ 공지사항※

-본인 부담금 입금 안내

매달 15일 까지 어르신 성함으로

국민 은행 896701-00-094560

-본인 부담금외 의료비 등

대구 은행 50812-811161-5

-밴드와 블로그 활동 시 닉네임 설정방법

예시: 심청이(심학규어르신딸)

-도로 사정에 의해 등,하원 시간이 소폭 변동이 될 수 있음



어르신들과 함께 파릇파릇한 생명력을 느껴 보는 **'다육이 식재 활동'**을 진행했습니다.

단순히 식물을 심는 것을 넘어, 흙을 만지고 이름을 지어주며 어르신들의 오감 자극과 정서적 안정을 돕기 위해 마련되었습니다.



5월 생신잔치도 여러 어르신을 모신 가운데 즐겁고 흥겨운 시간으로 만들어 드렸습니다. 다시 한번 축하 드립니다.



봄을 맞아 어느 날씨가 좋은 날 어르신들을 모시고 가까운 곳 고향관에 방문 하였습니다. 오랫동안 나온 외출이 즐거우신지 얼굴에 미소가 떠나지 않았습니다.



사회적응훈련으로 청아람장터가 벌어졌습니다. 맛있는 식재료 신선한 고기와 과일 등 여러 가지 를 직접 구매해보셨습니다.

식단표

2026년 05월

청아람노인복지센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						잡곡밥 미역국 궁중떡볶이 시래기조림 돌나물초무침 김치 새우아채죽 (721kcal)	잡곡밥 된장국 소고기양배추볶음 비름나물 무생채 김치 버섯아채죽 (668kcal)
저녁 식단						기장밥 다시마채무국 계란후라이조림 콩나물무침 얼갈이나물 김치 소라아채죽 (703kcal)	기장밥 감자양파국 데리야끼맛불고기 기 미니새송이조림 열무겉절이 김치 닭아채죽 (649kcal)
오후 간식						마가렛트/요구르트	후렌치파이/두유
구분	일(05.03)	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 소고기아채죽 (650kcal)	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 양배추샐러드 그린빈볶음 김치 소라아채죽 (743kcal)	잡곡밥 미역국 청경채불고기 우무묵아채무침 열무겉절이 김치 새우아채죽 (698kcal)	잡곡밥 우거지해장국 안동찜닭 양념깻잎지 오이무침 김치 깨죽 (671kcal)	잡곡밥 미소팽이국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 무생채 김치 소라아채죽 (709kcal)	잡곡밥 어묵국 짜장소스 목이버섯냉채 부추무침 김치 버섯아채죽 (723kcal)
저녁 식단		기장밥 계란국 마파두부 얼갈이겉절이 삼색겨자무침 김치 (711kcal)	기장밥 들깨호박국 오징어돈육볶음 파리조림 수제장아찌 김치 (684kcal)	기장밥 청국장 참치아채볶음 연근조림 근대나물 김치 (634kcal)	기장밥 된장국 불맛제육볶음 어묵아채볶음 돌나물무침 김치 (689kcal)	기장밥 호박찌개 육우떡볶이 툇무침 도토리묵백김치무침 김치 (700kcal)	기장밥 미역국 너비아니조림 단호박범벅 청경채겉절이 김치 (647kcal)
오후 간식		웨하스/요구르트	팝콘/요구르트	카스타드/요구르트	누네피네/주스	과일푸딩	오꼬시/두유

구분	일(05.10)	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 닭아채죽 (658kcal)	잡곡밥 부대찌개 계란찜 콩조림 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (688kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 근대나물 실곤약아채무침 김치 소라아채죽 (710kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 아채카레 오복지무침 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (687kcal)	잡곡밥 배추바지락국 삼치구이 해초샐러드 부추무침 김치 새우아채죽 (638kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 숙갓나물 브로콜리흑임자 무침 김치 버섯아채죽 (655kcal)
저녁 식단		기장밥 콩나물국(다진오징어) 마늘쫀불고기 브로콜리무침 돌나물무침 김치 새우아채죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육아채볶음 견과류멸치볶음 오이무침 김치 버섯아채죽 (650kcal)	기장밥 된장국 미트볼치킨강정 수제피클 비름나물 김치 호박죽 (722kcal)	기장밥 황태무국 김치참치볶음 알감자조림 콩나물무침 김치 소고기아채죽 (674kcal)	기장밥 우동장국 돈채피망볶음 청포묵김가루무침 김 열무나물 김치 소라아채죽 (647kcal)	기장밥 김치국 닭살곤약조림 호박볶음 톳무침 김치 닭아채죽 (671kcal)
오후 간식		와플/요구르트	롤리폴리/두유	후레쉬베리/요구르트	밤만쥬/주스	웨하스/요구르트	쿠키/두유
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단		잡곡밥 소고기무국 김치제육볶음 건새우마늘쫀볶음 도시락김 김치 소고기아채죽 (670kcal)	잡곡밥 북어콩나물국 강된장 해초무침 천사채샐러드 김치 소라아채죽 (724kcal)	잡곡밥 파개장 돈불고기 도토리묵아채무침 김 오이무침 김치 깨죽 (649kcal)	잡곡밥 된장국 너비아니조림 해파리냉채 얼갈이나물 김치 흑임자죽 (673kcal)	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 꼬시래기무침 콩나물무침 김치 새우아채죽 (685kcal)	잡곡밥 사골국 오징어돈육불고기 알감자조림 비름나물 김치 버섯아채죽 (643kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 동그랑땡난자완스 유부냉채 열무겉절이 김치 새우아채죽 (714kcal)	기장밥 미역국 백닭갈비 양념깻잎지 근대나물 김치 버섯아채죽 (675kcal)	기장밥 비지찌개 베이컨아채볶음 우엉채조림 양배추김가루샐러드 김치 김치 호박죽 (669kcal)	기장밥 감자국 소고기버섯소스 병아리콩조림 돌나물무침 김치 소고기아채죽 (707kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육두부조림 어묵아채볶음 청경채나물 김치 소라아채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 훈제오리배추찜 탕평채 부추무침 김치 닭아채죽 (697kcal)
오후 간식		뽕또/요구르트	아채크래커/주스	버터링/요구르트	오꼬시/두유	평리수/요구르트	밀크쌀과자/두유

구분	일(05.24)	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 소고기야채죽 (673kcal)	잡곡밥 된장국 고기소보루+고추 장 콩나물무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (684kcal)	잡곡밥 오이냉국 동태조림 수제장아찌 근대나물 김치 깨죽 (665kcal)	잡곡밥 된장국 부대볶음 우무묵무침 얼갈이겉절이 김치 흑임자죽 (681kcal)	잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 단무지무침 해파리냉채 김치 새우야채죽 (735kcal)	잡곡밥 청국장 돈육무조림 콩나물무침 돌나물무침 김치 버섯야채죽 (690kcal)
저녁 식단		기장밥 순두부찌개 그린빈베이컨볶 음 들기름막국수 무생채 김치 새우야채죽 (731kcal)	기장밥 사골감자국 계란찜 미니새송이조림 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (649kcal)	기장밥 우거지해장국 김치닭조림 마카로니샐러드 해초무침 김치 호박죽 (691kcal)	기장밥 고추장찌개 돈채죽순볶음 툇무침 파채무침 김치 소고기야채죽 (677kcal)	기장밥 미역국 제육볶음 건새우마늘종볶 음 오이무침 김치 소라야채죽 (694kcal)	기장밥 미소장국 오징어어묵볶음 시래기멸치조림 치커리유자무침 김치 닭야채죽 (646kcal)
오후 간식		다이제썬/요구르 트	미니사과쿠키/두 유	에이스/요구르트	크리스피롤/주스	과일푸딩	미니단팥빵/요구 르트

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

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 . 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 통합미술(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	2 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
3 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	4 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	5 어린이 날 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	6 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 사회적응 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	7 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 신체기능 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	8 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 통합미술(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	9 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
10 인지(전체) 인지기능 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체 기능 13:30~14:30(60분)	11 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	12 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	13 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 사회적응 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	14 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 신체기능 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	15 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 통합미술(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	16 기타(전체) 가능회복 훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 기능회복 훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)

17	18 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련, 일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	19 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	20 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 사회적응 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	21 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 신체기능 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	22 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 통합미술(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	23 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
24 석가탄신일 인지(전체) 인지기능 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체기능 13:30~14:30(60분)	25 대체공휴일(5.24) 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	26 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	27 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 사회적응 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	28 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 신체기능 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	29 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 통합미술(인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 청춘마실체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분)(외) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	30 기타(전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지업 고고장구(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) 인지(전체) 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) 기타(전체) 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
31						