

2026년 05월 가정통신문

5월은 가정의 달로,
가족의 소중함과 감사의 마음을 다시 한번 되새기게 되는 시기입니다.
울산정주간보호센터 북구점에서도 어르신 한 분 한 분께 정성과 사랑을 담아
더욱 따뜻한 돌봄을 제공하고자 노력하고 있습니다.
일교차가 큰 시기이니 건강 관리에 유의하시고,
가정에도 늘 행복과 평안이 함께하시길 기원합니다.

5월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
4월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메시지로(MMS) 보내드립니다.
현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 5월 프로그램 & 행사 일정 ★

- ★ 월요일 오전 - 도구체조
- ★ 화요일 오전 - 난타장구
- ★ 수요일 오후 - 시니어뇌블력
- ★ 목요일 오전 - 행복한 노래교실
- ★ 금요일 오후 & 실버레크레이션(웃음치료)

★ 2일(토)오전 - 생신잔치

대상자 : 최옥희어르신, 황옥자어르신, 김영조어르신,

한경자 어르신, 김순필어르신, 유성목어르신

가족참여프로그램 (자체프로그램)

- ★ 2일(토)오전 - 미소봉사단
 - ★ 6일(수)오전 - 기치유봉사단
 - ★ 7일(목) 오후 - 시니어벤처협회 봉사단
 - ★ 8일(금) 오전 - 어버이날 행사
 - ★ 9일(토)오전 - 울산정주간보호센터 북구점 1주년행사
 - ★ 9일(토)오전 - 두레나눔봉사단
 - ★ 13일(수)오후 - 상떼 스마트 헬스케어
 - ★ 16일(토)오전 - 찾아가는 동물원
 - ★ 16일(토)오후 - 요리프로그램 (정주간향토파전만들기)
 - ★ 18일(월)오후 - 이미용봉사(울산이미용전문학원)
- 매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.
★기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

♣공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.

(5월 1일, 5일, 25일 석식 미제공)

식단표

2026년 05월

울산정주간보호센터북구점

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						혼합잡곡밥 돼지김치찌개 갈치무조림 애호박전 목이버섯볶음 배추김치 (761kcal)	생선밥상(팔밥) 복어채미역국 숙주소불고기 잡채 치커리유자청무침 배추김치 (590kcal)
오전 간식						새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후 간식						절편&식혜	방울토마토
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단		혼합잡곡밥 아귀탕 로제찜닭 목이버섯볶음 참나물무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 삼겹살파리고추볶음 브로콜리두부무침 고시래기무침 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 나가사키짬뽕 칠리탕수육 감자샐러드 슬림단무지 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 감자계란국 버섯소불고기 호두연근조림 건새우마늘종볶음 배추김치 (570kcal)	삼색나물비빔밥 청국장찌개 계란후라이 미역줄기볶음 돌나물&초장 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 잔치국수 허니간장치킨 우렁살야채무침 아삭고추무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 모듬버섯전골 삼치구이 꽃맛살샐러드 오이양파무침 배추김치 (664kcal)		혼합잡곡밥 웅심이만두국 돈육간장불고기 도토리묵무침 도시락김 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 가자미무조림 고추장멸치볶음 깨순나물 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 시금치무채국 순대야채볶음 떡갈비데리야끼볶음 단배추나물 배추김치 (761kcal)	
오전 간식		야채계란죽/물김치	크래미죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리죽/물김치	참치야채죽/물김치	옥수수죽/물김치
오후 간식		카스타드&요구르트	글	고창찰보리빵	유부초밥	백설기&두유	마가렛트&비피더스

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단		혼합잡곡밥 짬뽕탕 계란두부구이 감자채피망볶음 열무나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 참치김치찌개 달걀감자조림 양배추샐러드 고사리들깨나물 배추김치 (601kcal)	<특식먹는날> 설렁탕 메밀전병 옛날사라다 콩나물무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 돈불파채두루치기 다시마쌈&양념장 얼갈이된장무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 가자미양념조림 너비아니구이 치커리유자청무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵국 매콤돼지갈비찜 단호박범벅 취나물무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 군만두&양념장 오이치커리무침 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 북어채무국 콩치구이 연근물엿튀김 브로컬리&초장 배추김치 (669kcal)	혼합잡곡밥 팥이유부국 단호박카레라이스 치킨까스 무생채 배추김치 (602kcal)	혼합잡곡밥 게살계란탕 탕평채 검은콩조림 김자반 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 건새우배추국 삼겹두루치기 파리고추찜 열무나물 배추김치 (575kcal)	
오전 간식		크래미죽/물김치	계란야채죽/물김치	녹두죽/물김치	흑임자죽/물김치	고구마죽/물김치	새우살죽/물김치
오후 간식		초코파이&흰우유	오렌지	핫도그&케첩	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양강&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		혼합잡곡밥 바지락순두부찌개 오삼불고기 옥수수계란찜 상추쌈&쌈장 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 새알미역국 쭈꾸미콩나물볶음 숙주미나리전 깨순나물 배추김치 (665kcal)	<특식먹는날> 돈등뼈감자탕 동태전 마요진미채무침 돌나물무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 칠리양념치킨 마카로니샐러드 유채겉절이 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 묵은지고등어조림 감자샐러드 콩나물무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 육개장 두부김치볶음 치킨너겟&소스 얼갈이된장무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 부대찌개 가자미무조림 합박스테이크샐러드 시금치나물 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 삼치구이 파래무생채 표고버섯무침 배추김치 (689kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 시래기돈육볶음 연두부&양념장 청경채오이무침 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 돈육메알장조림 새우살애호박볶음 치커리양파무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 야채계란말이 불어묵볶음 무말랭이무침 배추김치 (575kcal)	
오전 간식		녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후 간식		카스테라&흰우유	현미강정볼	핫도그&케첩	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양강&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		혼합잡곡밥 열무된장국 훈제오리야채볶음 부추젓갈무침 깻잎&쌈무 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 다슬기탕 돈민찌두부조림 건새우마늘쫄볶음 오이양파무침 배추김치 (576kcal)	<특식먹는날> 잔치국수 해물김치전 버터감자조림 아삭고추양파지 배추김치 (552kcal)	혼합잡곡밥 새우달걀탕 안동찜닭 떡볶이 취나물무침 배추김치 (653kcal)	혼합잡곡밥 바지락된장국 취나물우채볶음 양배추쌈*쌈장 동초겉절이 배추김치 (665kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 새우까스 실곤약무침 열무나물 배추김치 (630kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 시금치무채국 치킨텐더&허니소스 메알새송이조림 청경사과무침 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 들깨시락국 두부어묵조림 브로컬리흑임자무 침 얼갈이된장무침 배추김치 (565kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 고등어카레구이 미트볼야채볶음 시금치나물 배추김치 (553kcal)	혼합잡곡밥 동태탕 돈육김치볶음 온두부&양념장 새발나물 배추김치 (610kcal)	
오전 간식		흑임자죽/물김치	단호박죽/물김치	크래미죽/물김치	계란야채죽/물김치	고구마죽/물김치	새우살죽/물김치
오후 간식		초코파이&흰우유	방울토마토	오예스&두유	오렌지	카스테라&흰우유	참치주먹밥

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

작성 이지수 영양사

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

울산정주간보호센터복구점

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 신체(전체) 건강체조(응원수습체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-봄꽃 나무 꾸미기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:20~15:50(30분)	2 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 가곡(전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 봉사활동-미소봉사단 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 시니어뇌활력 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
3	4 신체(전체) 건강체조(쓰리항체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:잡기와 세시풍속 : 입하 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조-접시 15:30~16:00(30분)	5 어린이 날 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 15:20~15:50(30분)	6 신체(전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 기타(전체) 봉사활동-기 치유 봉사단 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술수업-카네이션 꽃다발만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) 인지(전체) 인지활동지-계산퍼즐 15:30~16:00(30분)	7 신체(전체) 건강체조(쓰리항체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 봉사활동-시니어벤처협회 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동지-종이접교 15:30~16:00(30분)	8 가곡(전체) 어버이날 행사 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:어버이날 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	9 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 기타(전체) 봉사활동-두레나눔 봉사단 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지프로그램:봄꽃 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
10	11 신체(전체) 건강체조(쓰리항체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:동학 농민운동 14:00~15:00(60분) 사회(전체) 노년기 성교육 15:30~16:00(30분)	12 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	13 신체(전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시니어뇌활력 10:30~11:30(60분)(외) 신체(전체) 상쾌 스미트 협스케어 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) 인지(전체) 인지활동지-도트컬러링 15:30~16:00(30분)	14 신체(전체) 건강체조(쓰리항체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:나리를 빛낸 위인 : 세종대왕 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동지-틀린그림찾기 15:30~16:00(30분)	15 신체(전체) 건강체조(응원수습체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:스승의 날 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	16 사회(전체) 찾아가는 동물원 10:00~10:30(30분)(외) 신체(전체) 구멍을 찾아라 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 요리프로그램-정주강함모파진만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

17	18 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 봉사활동-이미용봉사 14:00~15:00(60분)(자) 사회(전체) 영화관람(장수상회) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타 15:30~16:00(30분)	19 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	20 신체(전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:보이스피싱 예방법 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) 인지(전체) 인지활동지-패턴만들기 15:30~16:00(30분)	21 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:절기와 세시풍속 : 소만 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동지-미로찾기 15:30~16:00(30분)	22 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:가요퀴즈 : 홍시 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	23 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 신체놀이-백업봉빅매치 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술수업-거꾸로모자이크만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:부처님 오신 날 14:00~15:00(60분) 사회(전체) 지진대피훈련 15:20~15:50(30분)	26 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지프로그램:가요퀴즈:아빠의 청춘 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	27 신체(전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:전래동화 : 흑부리영감 2 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) 인지(전체) 인지활동지-덧셈색칠하기 15:30~16:00(30분)	28 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램:옛날 물건과 오늘날 물건 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동지-모양스토크 15:30~16:00(30분)	29 신체(전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램: 전국맛 탐방 : 강원도 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	30 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 미술수업- 바람개비만들기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체놀이-철동피라미드컵쌓기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
31						