

2026년 04월 가정통신문

안녕하세요 ‘ㅡ’~광명제일데이케어센터입니다.

꽃 피는 4월, 포근함과 자연의 아름다움을 느낄 수 있는 계절이 다가왔습니다. 어르신들께서도 따뜻한 날을 기다리시며 봄에 피는 꽃 이야기, 가족분들과 여행가셨던 이야기를 많이 하셨어요~센터에서도 봄을 맞이하여, 다양한 프로그램 활동으로 어르신들과 활기찬 4월을 만들겠습니다.

♥ 센터 주요 일정 안내 ♥

- 2026년 4월 8일(수) 어르신 생신잔치(어르신 3분)

- 2026년 4월 14일(화) 향동 푸른수목원 봄 나들이

- 2026년 4월 16일(목) 대한결핵협회 어르신 결핵검진

- 2026년 4월 28일(화) 광명시종합복지관 어르신 손마사지 봉사단

* 상기 일정은 센터 일정에 따라 변경이 될 수 있습니다.

● 4월 14일(목) 봄 나들이에 대한 안내문은 추후 발송드릴 예정입니다.

● 날씨가 포근해지면서 땀이 나기 시작하는 계절이 되었습니다. 단체생활에서는 서로의 건강을 지키기 위해 손 씻기, 옷 갈아입기, 샤워하기 같은 개인 위생을 꼭 지켜야 합니다. 작은 위생 습관이 감염 예방과 면역력 유지로 이어져 어르신 모두가 안전하고 건강하게 지내실 수 있도록 가정에서 세심한 배려 부탁드립니다.

● 매달 송영 시간이 조금씩 변동될 수 있어 송영 시간 확인 부탁드립니다. 송영 시간을 꼭 지켜주세요! 한 가정에서 한 분만 늦어도 뒤에 많은 어르신들과 보호자들께서 기다리시게 됩니다. 또한, 실시간 교통상황에 따라 예정된 송영 시간 전후로 5-10분씩 차이가 날 수 있으니 이점 양해 부탁드립니다. 송영과 관련하여 (지각/결석 등) 변동 사항이 있으실 경우 센터장에게 사전에 연락 부탁드립니다!

● 주야간보호센터(데이케어센터)는 노인장기요양보험공단 홈페이지에서 매월 6일부터 10일까지 어르신 이용 금액 청구를 진행할 수 있습니다. 따라서, 이용명세서는 이용한 달의 익월(다음달) 10일 전/후로 발송되는 점 참고부탁드립니다!

● 2026년 03월 명세서는 04월 10일(전/후)에 발송 예정입니다.

계좌번호 : 우리은행/광명제일데이케어센터/ 1005004849491 이용료는 매월 변동 되오니 금액 확인 후 꼭! 이용 어르신의 성함으로 입금 부탁드립니다.

식단표

2026년 04월

광명제일데이케어센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			잡곡밥 들깨미역국 오리불고기 녹두전 부추양파무침 백김치 (593kcalkcal)	카레라이스 팽이장국 미니돈까스 그린샐러드*참깨소 스 깍두기 (625kcalkcal)	잡곡밥 냉이된장국 김치두루치기 온두부찜 양배추나물 깍두기 (537kcalkcal)	잡곡밥 봄동된장국 고등어구이 한식잡채 달래오이생채 갓김치 (686kcalkcal)
저녁 식단			백미밥 콩가루배춧국 코다리시래기조림 감자채볶음 궁채장아찌 깍두기 (639kcalkcal)	백미밥 달걀파국 마파두부 찐만두*초간장 세발나물무침 배추김치 (707kcalkcal)	백미밥 호박고추장찌개 삼치구이 어항가지볶음 깻잎순나물 배추김치 (604kcalkcal)	
오전 간식			유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식			찐고구마*보리차	오렌지	쌀과자	양송이스프
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 묵은지찜닭 연근흑임자무침 고구마순나물 깍두기 (594kcalkcal)	잡곡밥 미역국 순살아귀찜 사각어묵채소볶음 고춧잎된장나물 백김치 (555kcalkcal)	잡곡밥 우거지감자탕 달걀장조림 도토리묵무침 풋고추된장무침 깍두기 (651kcalkcal)	봄나물비빔밥*달래 장 콩나물국 돈삼겹수육 모듬쌈*쌈장 배추김치 (769kcalkcal)	잡곡밥 황태해장국 닭가슴살카레볶음 해물볶음우동 오이생채 배추김치 (659kcalkcal)	잡곡밥 아욱된장국 훈제오리구이 골뱅이채소무침 깻잎*쌈무 배추김치 (556kcalkcal)
저녁 식단	백미밥 순두부찌개 연양식바삭불고기 마늘종무침 그린샐러드*발사믹 소스 나박김치 (625kcalkcal)	백미밥 닭곰탕 부추전 애호박느타리볶음 오이도라지생채 깍두기 (614kcalkcal)	백미밥 유부장국 생선까스*타르소스 실곤약채소무침 열무나물 배추김치 (709kcalkcal)	백미밥 맑은동태탕 너비아니구이 방풍나물무침 병아리콩조림 배추김치 (678kcalkcal)	백미밥 숙두부된장국 돈육두루치기 들기름무나물 상추겉절이 배추김치 (571kcalkcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	사과	흑미찐빵	찐단호박*보리차	대저토마토	저당양갱	어묵바*녹차

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	잡곡밥 추어탕 온두부찜 부추겉절이 죽순들깨무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 유채된장국 돼지갈비찜 한식잡채 오이무침 백김치 (638kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 오리주물럭 다시마채무침 양배추찜*두부쌈장 나박김치 (536kcal)	취나물밥*양념장 달래된장찌개 소불고기 올방개묵묵은지무침 깍두기 (651kcal)	잡곡밥 맑은대구탕 채소달걀말이 연근조림 그린샐러드*흑임자 소스 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 시래기된장국 코다리무조림 썩갠두부무침 재래김구이 배추김치 (662kcal)
저녁 식단	백미밥 소고기미역국 동그랑땡전 열무비빔국수 도라지나물 배추김치 (804kcal)	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 돈육매추리알장조림 비타민겉절이 배추김치 (727kcal)	백미밥 우거지된장국 두부스테이크 과일샐러드 애호박볶음 배추김치 (575kcal)	백미밥 닭곰탕 깻잎완자전 골뱅이채소무침 양파장아찌 배추김치 (687kcal)	잡곡밥 청국장찌개 훈제오리구이 미역줄기볶음 비트무초절임 배추김치 (552kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	배추김치	약과	바람떡*녹차	바나나	호두과자	찐감자*보리차
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	잡곡밥 봄동된장국 고등어구이 고추장감자조림 고들빼기무침 깍두기 (677kcal)	콩나물밥*달래장 우렁된장찌개 소고기육전 양배추파채겉절이 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 갈비탕 황태양념구이 순대부추찜 아삭이고추된장무침 깍두기 (682kcal)	잡곡밥 곤이알탕 돈민찌두부조림 참나물생채 오복지들기름무침 백김치 (580kcal)	잡곡밥 새우살미역국 버섯소불고기 탕평채 오이고추*쌈장 갓김치 (646kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근조림 참나물무침 깍두기 (588kcal)
저녁 식단	백미밥 파개장 채소달걀찜 실치볶음 근대된장무침 배추김치 (542kcal)	백미밥 두부맑은국 돈육간장깻잎불고기 더덕무침 돌나물무침 깍두기 (591kcal)	백미밥 아욱국 돈삼겹수육 들기름막국수 모듬쌈*쌈장 배추김치 (878kcal)	백미밥1/2 잔치국수 떡갈비조림 오징어미나리초무침 치커리유자청무침 깍두기 (591kcal)	백미밥 콩가루배춧국 돈사태김치찜 우영채조림 세발나물무침 깍두기 (616kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	사과	전병과자	구운달걀*보리차	키위	찰보리빵	현미쌀과자
구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 간장오리불고기 열무생채 케일쌈*쌈장 배추김치 (555kcal)	잔치국수 백미밥1/2 메일전병 탕평채 샐러리장아찌 깍두기 (612kcal)	잡곡밥 근대된장국 소고기배추찜 새송이고추장구이 돌나물무침 깍두기 (564kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 임연수구이 단호박찜 오이생채 깍두기 (664kcal)		
저녁 식단	백미밥 부추재첩국 매콤돼지갈비찜 옛날소시지전 청포묵무침 백김치 (707kcal)	백미밥 우렁된장찌개 코다리양념찜 재래김구이 그린샐러드*흑임자 소스 배추김치 (786kcal)	백미밥 모시조개탕 닭볶음탕 들기름두부구이 미나리무생채 갓김치 (656kcal)	백미밥 갈비탕 해물파전 느타리버섯볶음 봄동겉절이 깍두기 (623kcal)		
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료		
오후 간식	오렌지	보리설기*녹차	찐고구마*보리차	참외		

♥ 2026년 광명제일데이케어센터 4월 프로그램 ♥

시간			4/1(수)	4/2(목)	4/3(금)	4/4(토)
10:40~11:20			탁구공받기	리듬스포츠	콩나물 다듬기	집중력훈련퀴즈
13:30~14:10			자유활동시간	자유활동시간	자유활동시간	자유활동시간
14:30~15:00			걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동 탁구공 튕기기
15:00~16:00			라벤더액자	인지시범수업 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	
시간	4/6(월)	4/7(화)	4/8(수)	4/9(목)	4/10(금)	4/11(토)
10:40~11:20	한식 탁구공 받기	컵타	♥생신잔치♥ 신바람 건강체조	리듬스포츠 (외부강사)	남시놀이	속담이어말하기
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/종이접기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (TV/필사)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/보드게임)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동
14:40~15:00	종교활동					탁구공율기기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	미술활동-연못	실버도구체조 (외부강사)	게이트볼	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	4/13(월)	4/14(화)	4/15(수)	4/16(목)	4/17(금)	4/18(토)
10:40~11:20	부채질게임	*사회적응* 어르신	신바람건강체조	리듬스포츠 (외부강사)	보자기오재미	색글자읽기
13:30~14:10	자유활동시간	봄	자유활동시간	결핵검진	자유활동시간 (TV/보드게임)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	나들이	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동
14:40~15:00	종교활동	걷기/국민체조/울동				계란판빙고
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	주전자꾸미기	실버도구체조 (외부강사)	캐치볼	웃음치료 (외부강사)	
시간	4/20(월)	4/21(화)	4/22(수)	4/23(목)	4/24(금)	3/25(토)
10:40~11:20	곡우 신문지 당기기	컵타	오자미뒤로던지기	리듬스포츠 (외부강사)	빨래널기	숨은단어찾기
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/종이접기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (TV/필사)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/보드게임)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동
14:40~15:00	종교활동					휴지심율기기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	테라리움만들기	실버도구체조 (외부강사)	풍선배드민턴	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	4/27(월)	4/28(화)	4/29(수)	4/30(목)		
10:40~11:20	스티로폼공율기기	신바람건강체조	컵타쌓기	리듬스포츠 (외부강사)		
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/종이접기)	자유활동/봉사 (손마사지)	자유활동시간 (TV/필사)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)		
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동	걷기/국민체조/울동		
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	모자이크	실버도구체조 (외부강사)	컬링		

- * 자유활동시간에는 Tv(뉴스-세상살아가는이야기)와 주1회 필사, 종이접기, 얼굴마사지팩, 보드게임, 미술활동 진행하며 주1회 시간을 가짐.
- * 외부강사 및 센터 내부 일정에 따라 상기 일정 변동 될 수 있습니다.