

2026년 05월 가정통신문

안녕하세요 ‘—’~광명제일데이케어센터입니다.

연두빛의 나뭇잎이 싱그러운 5월, 행복한 가정의 달입니다. 늘 곁에 있는 당연한 가족이지만 서로의 소중함을 깨닫고 평소에는 속스러워 잘 하지 못했던 말들을 이번달에는 마음껏 표현해 보면 어떨까요? 기관에서도 어르신과 함께 행복을 나누고 감사한 마음을 전해보며 이야기 나누려고 합니다. 각 가정에서도 사랑과 건강을 지키며 더욱 의미 있는 행복한 5월을 보내시기 바랍니다.

♥ 센터 주요 일정 안내 ♥

- 2026년 5월 6일(수) 어르신 생신잔치(~~이월군~~ 어르신 2분)
 - 2026년 5월 8일(금) 어버이날 행사(어린이집 원아 방문공연/직원 재롱잔치)
 - 2026년 5월 14일(목) 광명시 급식지원센터와 <저염씨앗쌈장> 만들기
 - 2026년 5월 26일(화) 광명시종합복지관 <어르신 손마사지 봉사단>
- * 상기 일정은 센터 일정에 따라 변경이 될 수 있습니다.

● 5월 1일(금) 노동절/5월 5일(화) 어린이날/5월 25일(월) 대체공휴일에 센터 정상 운영합니다.

● 병원 입원이나 가정 사정 등으로 어르신께서 장기간 결석을 하시게 되는 경우가 있습니다. 다만, 돌봄이 꼭! 필요하시고 센터 이용을 오랫동안 기다리시는 다른 어르신들께서 불편함 없이 이용하실 수 있도록, 장기 결석 기간은 가급적 2주를 넘지 않도록 너그러운 이해와 협조를 부탁드립니다. 또한, 원활한 센터 운영을 위해 가능한 결석은 1~2주 이내로 부탁드립니다.

● 날씨가 포근해지면서 땀이 나기 시작하는 계절이 되었습니다. 단체생활에서는 서로의 건강을 지키기 위해 손 씻기, 옷 갈아입기, 샤워하기 같은 개인 위생을 꼭 지켜주세요.

● 매달 송영 시간이 조금씩 변동될 수 있어 송영 시간 확인 부탁드립니다, 송영 시간을 꼭 지켜주세요! 지각/결석 등 변동 사항이 있으실 경우 사전에 연락 부탁드립니다!

● 2026년 04월 명세서는 5월 10일(전/후)에 발송 예정입니다.

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

♥ 어르신 4월 프로그램 활동 ♥

< 4월 14일(화) 푸른수목원 나들이와 외식 탐방 >



사랑과 행복이 가득한 5월 가정의 달 되세요!

식단표

2026년 05월

광명제일데이케어센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 모듬버섯구이 상추쌈*쌈장 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 들깨무침국 오리불고기 영양부추무침 다시마쌈*초장 배추김치 (535kcal)
저녁 식단					백미밥 닭곰탕 호박채전 골뱅이채소무침 양파장아찌 배추김치 (607kcal)	
오전 간식					우유	유산균음료
오후 간식					찐단호박 보리차	구운달걀 오미자차
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	잡곡밥 대구지리탕 채소달걀말이 실곤약채소무침 우엉조림 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어구이 도토리묵무침 청경채나물 배추김치 (632kcal)	산채비빔밥 팽이장국 채소달걀찜 떡갈비채소볶음 열무김치 (887kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돼지갈비찜 달래오이생채 재래김구이 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 바지락뽕국 소불고기 모듬버섯볶음 머위잎쌈*쌈장 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육고추장불고기 감자조림 얼갈이나물 나박김치 (586kcal)
저녁 식단	백미밥 들깨미역국 안동찜닭 사각어묵채소볶음 깻잎순나물 배추김치 (686kcal)	백미밥 조갯살뽕국 소고기메추리알조림 고구마순나물 양념깻잎지 배추김치 (648kcal)	백미밥 감자국 훈제오리구이 미나리초무침 깻잎*쌈무 배추김치 (558kcal)	백미밥 취나물된장국 임연수구이 숙주나물 마늘종무침 배추김치 (621kcal)	백미밥 황태국 마파두부 채소달걀찜 브로콜리깨무침 배추김치 (640kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	배	찰보리빵	저당양갱	슬라이스토마토	썩버무리 매실차	찐만두*초간장

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	잡곡밥 오이냉국 고등어구이 건새우무조림 가지양념찜 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 우거지국 파채소불고기 새우살굴소스볶음 도라지생채 배추김치 (681kcal)	콩나물밥*양념장 배추된장국 순살닭갈비 재래김구이 열무김치 (543kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 병어조림 과일샐러드 숙갓나물 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 추어탕 새싹연두부*양념장 찰순대찜 두릅*초장 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 모듬어묵국 돈채피망볶음 완두콩달걀찜 콜라비생채 배추김치 (681kcal)
저녁 식단	백미밥 닭곰탕 미나리전 어묵마늘종볶음 세발나물무침 깍두기 (641kcal)	백미밥 들깨미역국 함박스테이크 연근땅콩조림 치커리토마토무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 달걀파국 코다리찜 청포묵김가루무침 양배추샐러드*참깨 소스 깍두기 (823kcal)	백미밥 버섯된장국 돈사태김치찜 감자채전 오이생채 깍두기 (683kcal)	백미밥 머위들깨국 돈삼겹수육 열무비빔국수 모듬쌈*쌈장 배추김치 (918kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	참외	증편 보리차	호두과자	블루베리	현미강정	찐고구마 보리차
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	잡곡밥 연포탕 마파두부 새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 콩나물국 소고기당면볶음 들깨무나물 양념깻잎지 배추김치 (669kcal)	백미밥1/2 잔치국수 파리고추메추리알장 조림 애호박채전 양파장아찌 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 복엇국 돼지갈비찜 숙주나물 무말랭이무침 배추김치 (629kcal)	열무비빔밥 강된장찌개 옛날소시지전 메밀전병 청포묵무침 나박김치 (714kcal)	잡곡밥 미역국 고등어조림 천사채샐러드 호박나물 배추김치 (584kcal)
저녁 식단	백미밥 얼갈이된장국 제육볶음 어묵채소볶음 모듬쌈*쌈장 배추김치 (650kcal)	백미밥 돈육김치찌개 옥수수달걀찜 두릅*초장 해초무침 깍두기 (558kcal)	백미밥 가지냉국 순살닭갈비 양배추샐러드*흑임 자소스 병아리콩조림 배추김치 (668kcal)	백미밥 두부맑은국 삼치조림 감자채볶음 방풍나물된장무침 배추김치 (623kcal)	백미밥 콩가루숙국 임연수구이 청경채겉절이 재래김구이 배추김치 (595kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	오렌지	전병과자	어묵탕	방울토마토	완두콩설기*녹차	찐감자 보리차

구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	잡곡밥 썩갓어묵국 탕수육*소스 미나리무생채 양배추샐러드*참깨 소스 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 달래된장찌개 부추달걀볶음 연근땅콩조림 치커리생채 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 닭곰탕 두부양념조림 고구마줄기볶음 고추양파쌈장무침 깍두기 (621kcal)	돈육카레라이스 달걀파국 채소고로케 브로콜리숙회*초장 배추김치 (693kcal)	잡곡밥 오징어묵국 소고기장조림 과일샐러드 깻잎순나물 배추김치 (602kcal)	백미밥 미역국 코다리시래기찜 단호박범벅 참나물무침 배추김치 (680kcal)
저녁 식단	백미밥 호박된장국 돈민찌두부조림 더덕무침 시금치나물 배추김치 (569kcal)	백미밥 미역국 삼치구이 가지양념찜 유채나물무침 배추김치 (542kcal)	백미밥 황태감자국 연양식바싹불고기 미역초무침 상추쌈*두부쌈장 배추김치 (605kcal)	백미밥 오이냉국 오리주물럭 컬리플라워볶음 머위잎쌈*쌈장 배추김치 (528kcal)	백미밥 순두부찌개 돼지목살구이 느타리버섯볶음 상추겉절이 배추김치 (685kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	바나나	커스타드빵	쌀과자	수박	구운달걀 오미자차	참외

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ * 광명시 어린이 · 사회복지급식관리지원 센터와 협약하여 식품위생, 식단표 등 관리되고 있음.

♥ 2026년 광명제일데이케어센터 5월 프로그램 ♥

시간					5/1(금) 노동절	5/2(토)
10:40~11:20					노래와 춤을	인지향상프로그램
13:30~14:10					자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~15:00					걷기/국민체조/울동	국민체조/걷기/울동 체조/탁구공게임
15:00~16:00					웃음치료 (외부강사)	
시간	5/4(월)	5/5(화) 어린이날	5/6(수)	5/7(목)	5/8(금)어버이날	5/9(토)
10:40~11:20	체조/풍선내보내기	입하 뇌인지레크레이션 (외부강사)	♥생신잔치♥ 손가락장단	리듬스포츠 (외부강사)	어버이날행사	인지향상프로그램 (고금옥)
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그라피)	자유활동시간 (영상인지활동)	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					집게로 컵 옮기기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	게이트볼	미술활동-꽃다발	화장지말아당기기	웃음치료 (외부강사)	
시간	5/11(월)	5/12(화)	5/13(수)	5/14(목)	5/15(금)	5/16(토)
10:40~11:20	체조/블럭빌딩	뇌인지레크레이션	몸타&컵타	리듬스포츠 (외부강사)	체조/케치볼	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	급식지원센터 저염식쌈장만들기	자유활동시간 (영상인지활동)	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					체조& 집게로탁구공잡기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	낚시놀이	노래자랑	재난안전교육	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	
시간	5/18(월)	5/19(화)	5/20(수)	5/21(목)	5/22(금)	5/23(토)
10:40~11:20	신문지 당기기	뇌인지레크레이션 (외부강사)	몸타&컵타	리듬스포츠 (외부강사)	빨래 널기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그라피)	자유활동시간 (영상인지활동)	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					체조/리본말기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	게이트볼	미술-영화따라잡기	풍선 배드민턴	웃음치료 (외부강사)	
시간	5/25(월)	5/26(화)	5/27(수)	5/28(목)	5/29(금)	5/30(토)
10:40~11:20	오자미뒤로던지기	뇌인지레크레이션 (외부강사)	손가락장단	리듬스포츠 (외부강사)	화장지심 옮기기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동/봉사 (손마사지)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그라피)	자유활동시간 (영상인지활동)	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					체조/전 뒤집기
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	양궁	미술-크로스백	컬링	웃음치료(외부강사) 직원교육/정기회의	

* 자유활동시간에는 Tv(뉴스-세상살아가는이야기)와 주1회 색칠하기/인지활동/얼굴 마사지팩/필사/영상인지활동/활동지 등 진행하며 주1회 시간을 가짐.

* 외부강사 및 센터 내부 일정에 따라 상기 일정 변동 될 수 있습니다.