

## 2024년 05월 가정통신문

새해가 엇그제 같은데 벌써 1년의 절반인 6월이 다가왔습니다.  
강한 햇살에도 힘차게 자라나는 식물처럼 이번 6월에도 힘찬 한 달 보내시고,  
즐거운 일로 가득하시길 바랍니다.

※ 6월 어르신들의 생신잔치가 준비 되어 있습니다.  
희망하시는 가족분들은 센터로 연락주시면 감사하겠습니다.

\*코로나19 위기단계하향(관심)에 따른 공문(24.4.29)에 의거하여 마스크 착용이 권고사항(마스크착용 자율적)으로 전환되었음을 안내해드립니다.

\*단, "감기", "발열" 등의 증상이 있으실경우 "반드시" 마스크 착용

\*어르신 건강보호를 위해 센터 내 감염병 발생 상황을 지속적 모니터링, 감염예방 관리 등 자체 방역에 철저를 다하고자 합니다.

\* 차량 및 센터 내부 주기적인 전문업체를 통한 방역 실시하고 있습니다.

♥ 안전하고 편안한 센터가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



댄스체조



미술 & 색소폰



행사



튼튼체조

# 2024년 05월 식단표

2024년 05월

한가족너싱홈

구분				수(05.01)	목(05.02)	금(05.03)	토(05.04)
점심 식단				잡곡밥 바지락미역국 소불고기 새송이볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 육개장 느타리볶음 고추지무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 돼지불고기 도라지무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 오리훈제 무우조림 머위나물 배추김치
저녁 식단				잡곡밥 시래기된장국 스모크햄전 표고볶음 무우나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 계란말이 고사리볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 메추리알 조림 호박볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 근대나물 배추김치
오전 간식				스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식				고구마	빵, 찹쌀떡, 차	요플레	야채전
구분	일(05.05)	월(05.06)	화(05.07)	수(05.08)	목(05.09)	금(05.10)	토(05.11)
점심 식단		잡곡밥 부대찌개 우영조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 고등어조림 표고버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돼지불고기 애호박볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 얼큰북어국 잡채 무우조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자국 카레 \ 소스 오복지무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 계란말이 연근샐러드 시금치나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 우렁된장찌개 메추리알조림 감자볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란말이 연근조림 콩나물무침 배추김치 (배추김치kcal)	잡곡밥 소고기무국 멸치볶음 도라지볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 호박된장국 스모크햄전 고사리나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치국 메추리알조림 도토리묵 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 얼큰버섯찌개 너비아니구이 미역줄기볶음 양배추무침 배추김치
오전 간식		스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식		카나페, 두유	오뎅	토마토	계란, 차	요플레	참치마요김밥, 치즈김밥
구분	일(05.12)	월(05.13)	화(05.14)	수(05.15)	목(05.16)	금(05.17)	토(05.18)
점심 식단		잡곡밥 비지찌개 돼지불고기 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 메추리알조림 애호박볶음 무우조림 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 코다리조림 오복지 근대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 간장돼지불고기 표고볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵유부국 오리훈제 고추지무침 썩갓나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 북어국 어묵볶음 무생채 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 비엔나소세지볶음 진미채 썩갓무침 배추김치	잡곡밥 김치찌개 도토리묵 새송이볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 연근조림 느타리볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 두부김치국 너비아니구이 무우조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치국 스모크햄전 도토리묵무침 시금치나물 배추김치
오전 간식		스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식		쌀과자, 두유	고구마	토마토	요플레	바나나, 감귤	칼국수

구분	일(05.19)	월(05.20)	화(05.21)	수(05.22)	목(05.23)	금(05.24)	토(05.25)
점심 식단		잡곡밥 감자계란국 돼지불고기 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 카레\소스 오복지무침 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 소불고기 도라지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 고등어조림 미역줄기볶음 무우생채 배추김치	잡곡밥 순두부국 간장돼지불고기 가지나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란말이 연근샐러드 깻잎지무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 버섯고추장찌개 멸치볶음 얼갈이무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 계란말이 우영조림 무우나물 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 멸치볶음 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨무국 비엔나소세지볶음 호박볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 열무시래기국 너비아니구이 무우조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 썩갓두부무침 표고볶음 브로콜리 배추김치
오전 간식		스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식		참외샐러드	피자	단호박스프	바나나, 토마토, 포도	쌀과자, 두유	짜장면
구분	일(05.26)	월(05.27)	화(05.28)	수(05.29)	목(05.30)	금(05.31)	
점심 식단		잡곡밥 호박된장국 돼지불고기 고사리볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 감자국 코다리조림 가지볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 새송이볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 간장돼지불고기 무우조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 두부조림 표고볶음 숙주나물 배추김치	
저녁 식단		잡곡밥 순두부김치국 비엔나소세지 무우조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 근대국 두부조림 멸치볶음 시금치나물 배추김치 (배추김치kcal)	잡곡밥 시래기된장국 우영조림 호박볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 멸치조림 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 너비아니구이 감자볶음 상추겉절이 배추김치	
오전 간식		스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	
오후 간식		요플레	쌀과자, 주스	궁중떡볶이	닭꼬치, 주스	바나나, 주스	

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

※ 원산지 표시 : • 식단은 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

• 쌀-국내산 김치-중국산 고추가루-국내산, 중국산 두부(콩)-수입산 소고기-호주산 돼지고기-국내산 닭-국내산 오리훈제-중국산  
고등어-노르웨이산 동태-러시아산 조기-국내산 신선야채-국내산

• 제공 메뉴 중 육류, 계란, 콩, 생선 등 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 포함되어 있습니다.

특정

※ 정락푸드

# 2024년 05월 프로그램 일정표

2024년 05월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			<b>1 근로자의날</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동(달력만들기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지활동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>2</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동(색종이자수) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>3</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버체조 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>4</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)
<b>5 어린이 날</b>	<b>6 대체공휴일(어린이날)</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(달력만들기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>7</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(1~4등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(5등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>8</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 어버이날(노래자랑 및 인지활동) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 시니어아트(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>9</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 마술 및 색소폰 공연 13:00~15:00(120분)(자) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>10</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버체조 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>11</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버체조 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)
<b>12</b>	<b>13</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>14</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(1~4등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(5등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>15 석가탄신일</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 시니어아트(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>16</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>17</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버체조 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>18</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)

<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 신나는 노래교실(외부강사)  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>21</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 레크레이션(외부강사)  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>22</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 시니어아트(외부강사)  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>23</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 트룟체조(외부강사)  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 미술 및 색소폰 공연  13:00~15:00(120분)(자)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>24</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 실버체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 노래자랑(내부)  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>25</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 대표님과 함께하는 요리교실  14:00~15:00(60분)</p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 신나는 노래교실(외부강사)  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>28</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 레크레이션(외부강사)  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>29</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동(틀린그림찾기)  11:00~12:00(60분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동(틀린그림찾기)  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 시니어아트(외부강사)  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>30</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동(같은모양찾기)  11:00~12:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>31</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 실버체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 노래자랑(내부)  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	