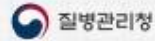


2026.9.16.



감염취약시설 인플루엔자·코로나19 감염 예방수칙

고연령층과 면역저하자 등 고위험군은
폐렴이나 중증으로 진행될 수 있어 더욱 주의가 필요합니다.

방문객 및 보호자는?



- 1 방문 시 마스크를 꼭 착용해 주세요.
- 2 출입 시에 방문기관의 감염 예방수칙 안내를 준수해 주세요.
- 3 유증상자(발열, 호흡기 증상 등)는 시설 방문을 자제해 주세요.

종사자는?



- 1 업무 시 마스크를 꼭 착용해 주세요.
- 2 방문객이 내방 시 발열, 호흡기 증상이 있는지 확인해 주세요.
- 3 인플루엔자·코로나19에 진단되었거나 발열 및 호흡기 증상이 있는 종사자는 업무에서 배제해 주세요.

공동 예방수칙



- 1 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어 주세요.
- 2 2시간마다 10분씩 환기해 주세요.
- 3 기침할 때에는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코를 가려주세요.

이용 어르신들께서는 인플루엔자, 코로나19 등 감염병 예방을 위해
센터 등원 시 반드시 마스크(KF94) 착용을 부탁드립니다.

2026년 10월 가정통신문

♥ 항상 건강하시고 가정에
좋은 일만 가득하시기를 바랍니다 ♥



☎ 전 화 (02) 835-1110 / 010-3292-1983
☎ 송영차량 스타렉스3133 : 010-9610-2705
스타리아7917 : 010-9613-2705
소나타 8763 : 010-7425-2705

♥ 센터장 인사

안녕하세요? 요즘은 하늘은 높고 말이 살핀다는 천고마비의 계절이라는 옛말이 실감이 나는 가을이지요. 더없이 높고 푸른 하늘입니다. 푸른 하늘처럼 늘 건강하시길 기원드립니다.

어릴적에는 고향 하늘 아래에서 동네 친구들과 끝없이 놀았던 기억이 납니다. 지금 아이들은 실내에서 게임하고 티브이만 보는 일이 많습디다만, 저희가 어릴 때는 밖에 나가서 온갖 놀이를 하면서 흙속에서 뛰고 뒹굴고 부딪히며 놀았던 기억이 새롭습니다.

동네 친구나 형, 동생들과 함께 여러가지 놀이를 하면서 어우러져 너무 신나서 하루종일 시간가는 줄도 몰랐습니다. 저는 동네 한 가운데서 자치기 놀이를 한 기억이 떠오릅니다.

자치기는 긴 막대기로 양쪽 끝을 뾰족하게 깎은 작은 막대기 한 쪽을 쳐서 올리고는 긴 막대기로 세계 쳐서 야구처럼 멀리 보내는 게임이지요. 작지만 길쭉한 막대기를 멀리 쳐올려 보내는 것이어서 야구보다 더 정교한 기술이 필요할 수도 있겠다는 생각이 듭니다. 지금 해봐도 야구만큼 재미있을 거란 생각이 듭니다.

말타기는 두 편으로 나누고 가위바위보로 진 팀의 대장(주장)이 벽이나 큰 나무에 기대어 서고, 대장 가랑이 사이로 머리를 넣고 똑같은 방법으로 팀원이 쪽 기차처럼 등을 일자로 이어서 있으면 이긴 팀 대장과 팀원이 달려서 등에 뛰어올라 타는 게임인데, 이어진 등이 무너지거나 타고나서 대장끼리 가위바위보로 승부를 내는 게임이었습니다. 이 말타기 게임도 어르신들께는 각별히 기억나는 어린시절의 놀이일 것으로 생각합니다. 제게도 각별한 추억의 놀이이자 게임입니다.

그러나 어린시절에 가장 먼저 기억하게 되는 놀이는 무엇보다도, 숨바꼭질이 아닐까요? 불현듯 가을하늘 밝은 달밤에 숨은 친구를 찾느라 어두운 헛간을 더듬던 기억이 잠들었던 저의 동심을 일깨워 주는 듯 합니다.

어린 시절의 기억은 지금 생각하면 추억과 행복의 보물창고가 아닐까요?

어르신 댁내 늘 건강과 행복이 가득하시길 기원드립니다.

감사합니다.

2026. 10. 02.

서울희망데이케어센터장 양 수 윤 올림



10월 식단표



				1(목)	2(금)	3(토)
점심				잡곡밥 사골우거지탕 달걀채소조림 멸치마늘쫄면 간장깨임치 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈파물고기 오이부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 달걀탕 고추장불고기 상추&쌈장 콩나물무침 배추김치
간식				제철과일	떡류	제철과일
저녁				잡곡밥 우렁장국 제육볶음 청포묵나물 제철나물 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 순살닭갈비 감자채무침 청경채사과무침 배추김치	
	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심	잡곡밥 소고기무국 돈파물고기 김치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 달걀탕 네이버채소볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 매콤돈육볶음 맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 간장불고기 오이부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 순살닭갈비 잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 참치어탕 돈육불고기 양배추샐러드 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁		잡곡밥 배추된장국 연양물고기 채소두부무침 장아찌류 배추김치	잡곡밥 떡국 생선조림 올방개묵무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 팽이미소장국 카레 판콘치킨 단무지무침 배추김치		
	12(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	잡곡밥 달걀탕 돈육채소볶음 김치볶음 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈파물고기 올방개묵무침 삼색나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 소분채 제철나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 달걀볶음 오이부추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 달걀탕 제육볶음 채소두부무침 흑임자샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기무국 달걀비빔국수 마늘쫄면 제철나물 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 아욱국 고추장부추고기 흑임자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 장터국밥 데리야끼치킨 상추겉절이 제철나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 간장찜닭 양배추샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돼지고기수육 무무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 카레 부추상적 단무지무침 배추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

* 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

 10월 식단표 						
	19(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	잡곡밥 사골우거지탕 오삼불고기 흑임자샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 조갯살된장국 닭볶음탕 제철나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 제육볶음 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기국 돈육불고기 치커리무침 무생채 배추김치	잡곡밥 된장찌개 닭볶음탕 도토리묵양념장 제철나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 돈육채소볶음 오이무침 양배추샐러드 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 고추장찌개 닭살골소스볶음 청포묵무침 장아찌류 배추김치	잡곡밥 장터국밥 돈파불고기 콩나물잡채 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 부추산적 도토리묵채소무침 양념말랭이 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리채소볶음 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	잡곡밥 가스오장국 돈카레 생선까스&소스 단무지무침 배추김치	
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 소고기국 연양불고기 김치볶음 삼색나물 배추김치	잡곡밥 동태살맑은국 간장찜닭 멸치마늘종볶음 치커리우지정무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 고추장불고기 오이무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭살비빔국수조림 단호박샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈육두루치기 채소두부무침 장아찌류 배추김치	잡곡밥 된장찌개 데리야끼치킨 무생채 양배추샐러드 배추김치
간식	감자/고구마	제철과일	떠먹는요구르트	제철과일	떡류	제철과일
저녁	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 청포묵김치무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 양배추무침 제철나물 배추김치	잡곡밥 미소장국 돈짜장 탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육채소볶음 동글방개묵무침 우거지된장찌 배추김치	잡곡밥 채개장 파인애플한박조림 마늘종무침 제철나물 배추김치	

* 식단출처: 위드인 / 위 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
 * 본 칼로리는 영양평가용 프로그램(can-pro)을 기초로 작성한 것으로 급식 대상자의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.

♥ 센터소식 및 공지사항

첫째, 저희 센터는 **10월 토요일은 17시30분까지 정상** 운영합니다.
개천절 3일(토), 대체공휴일 5일(월), 한글날 9일(금)은 17시30분까지 운영
 둘째, **10월 20일(화)은 독감예방접종**이 진행될 예정입니다
 셋째, 코로나, 독감 예방접종을 하셨더라도 안전한 공동생활을 위해 개인위생(특히 손 씻기 등)을 지켜 주시고, 외출 시(센터포함) 꼭 마스크 착용에 신경써주시길 당부 드립니다. 발열, 호흡기 증상이 있을 시 센터 담당 간호사에게 연락 바랍니다. (☎ 010-2373-1983).
 넷째, **10월 07일(수)에는 어르신 생신잔치를** 진행합니다.
10월 08일(목)에는 어르신 나들이가 진행될 예정입니다.
 다섯번째, 어르신의 송영 차량 이용 시 변경사항이 있으시면 미리 연락주시기 바랍니다. 송영 시간과 코스는 도로사정과 어르신의 출석여부에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. 양해하여 주시기 바랍니다.
 여섯번째, 이용료 납부일은 **매달 20일까지**입니다. (센터의 원활한 운영을 위하여 미납된 이용료는 아래 계좌로 입금 부탁드립니다.)

계좌번호 485501-01-355176 (국민은행)

(입금자명: 서울희망데이케어센터)

어르신 사진

어르신 사진

© 저희 센터를 이용해 주셔서 진심으로 감사드리며
 모든 직원들은 어르신 섬김에 항상 최선을 다하겠습니다 ☺

***어르신

[illegible]

■ **건강한** 자는 모든 희망을 안고, 희망을 가진 자는 모든 꿈을 이룬다 - 아라비아

5일(월) 새해맞이	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
동화색칠하기 (가려먹어안지활동)	사칙연산 (수집중복안지활동)	실버인지체조 (외부강사안지활동)	오감인지프로그램 (외부강사안지활동)	김수경노래교실 (외부강사안지활동)	노래교실 (음률인지활동)
김혜자노래교실 (외부강사안지활동)	어떤그림일까요 (가려먹어안지활동)	어르신생신잔치 (사회적응활동)	바깥나들이 (사회적응활동)	바둑알팅기기 (작업동작활동)	주사위게임 (레크레이션동작활동)
계란판다트 (레크레이션동작활동)	종이접기 (외부강사안지활동)	컵전달하기 (레크레이션동작활동)		한글인지활동 (가려먹어안지활동)	계절색칠하기 (색칠인지활동)
12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
감기예방하기 (가려먹어안지활동)	관찰학습암호 (수집중복안지활동)	실버인지체조 (외부강사안지활동)	오감인지프로그램 (외부강사안지활동)	김수경노래교실 (외부강사안지활동)	노래교실 (음률인지활동)
김혜자노래교실 (외부강사안지활동)	속담따라쓰기 (가려먹어안지활동)	옛날글자맞추기 (가려먹어안지활동)	사자성어따라쓰기 (가려먹어안지활동)	관찰학습도형 (수집중복안지활동)	색깔판뒤집기 (작업동작활동)
고리던지기 (레크레이션동작활동)	종이접기 (외부강사안지활동)	투호던지기 (레크레이션동작활동)	공동작품만들기 (사회적응)	휴지말기게임 (레크레이션동작활동)	만다라색칠하기 (색칠인지활동)
19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
동화색칠하기 (가려먹어안지활동)	사칙연산 (수집중복안지활동)	실버인지체조 (외부강사안지활동)	오감인지프로그램 (외부강사안지활동)	김수경노래교실 (외부강사안지활동)	노래교실 (음률인지활동)
김혜자노래교실 (외부강사안지활동)	지시대로색칠하기 (가려먹어안지활동)	숨은단어찾기 (가려먹어안지활동)	노래따라쓰기 (음률인지활동)	단어찾기 (가려먹어안지활동)	웃놀이 (레크레이션동작활동)
막대로컵옮기기 (레크레이션동작활동)	종이접기 (외부강사안지활동)	딱지컬링 (레크레이션동작활동)	실버인지공예 (표현인지활동)	접시로공전달하기 (레크레이션동작활동)	화투색칠하기 (색칠인지활동)
26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
동요따라쓰기 (음률인지활동)	돈계산하기 (수집중복안지활동)	실버인지체조 (외부강사안지활동)	오감인지프로그램 (외부강사안지활동)	김수경노래교실 (외부강사안지활동)	노래교실 (음률인지활동)
관절구축예방교육 (가려먹어안지활동)	속담맞추기 (가려먹어안지활동)	같은그림찾기 (가려먹어안지활동)	따라그리기 (가려먹어안지활동)	관찰학습암호 (수집중복안지활동)	미니농구 (레크레이션동작활동)
공팅겨넣기 (레크레이션동작활동)	종이접기 (외부강사안지활동)	오자미로대야밀기 (레크레이션동작활동)	순서대로오려붙이기 (표현인지활동)	탁구치기 (레크레이션동작활동)	도안색칠하기 (색칠인지활동)

※ 프로그램은 센터 일정상 변동 될 수 있습니다

※ 1교시 10:30~11:30, 2교시 14:00~15:00, 3교시 15:30~16:30