

1. 지난 활동 돌아보기



집게탁구공유키기



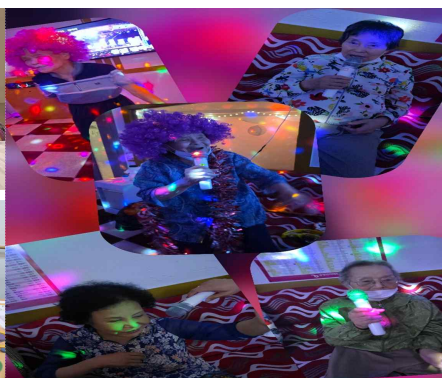
송편만들기



시니어재활PT



인지작품활동



추석맞이노래방



협동화(가을풍경)

색동모자이크

청명한 가을 하늘을 맘껏 볼 수 있는 계절이 시작 되었습니다. 하루의 일교차가 큰 시기이니만큼 어르신들께서 호흡기질환에 걸리시지 않도록 유의해주시기 바랍니다.
언제나 가고싶은 모두가 행복한 쉼터를 만들겠다는 처음의 마음을 항상 간직하면서 앞으로도 어르신들의 돌봄에 항상 최선을 다하는 센터가 될 수 있도록 노력하겠습니다.

2. 공지사항

♠ 인플루엔자(독감) 예방 접종 안내

우리 센터에서는 어르신들의 안전한 2026년 겨울나기를 위해 **독감예방접종**을 실시할 예정입니다. 자세한 일정이 정해지면 재차 안내를 드리고 안전한 진행이 되도록 환절기 어르신들의 건강관리에 주의를 기울여주시기 바랍니다.

♠ 방문요양서비스 병행안내

저희 센터에서는 **방문요양서비스를 병행**하고 있습니다. 주간보호 입소어르신과 방문요양서비스를 이용하고자 하시는 분들은 언제든지 편하게 **사무실(T051-891-5910)**로 문의 부탁드립니다.

3. 우리 함께 알아봅시다.

가을철 전염성 질환

◇ 쯔쯔가무시병

외부 활동 1~3주 후 갑자기 오한이나 40℃ 가까운 고열, 두통 등이 나타나고 기침, 구토, 근육통, 복통, 인후염이 동반되며 발진과 진드기에 물린 부위에 까만 괴사 딱지가 특징적으로 나타난다. 대부분 항생제 치료에 잘 반응하고 대부분 2주 이내에 호전된다.

하지만 진단이 지연되거나 일부의 경우 폐렴, 급성 신부전, 뇌수막염 등 치명적인 합병증이 발생할 수 있고 심할 경우 사망에 이르는 경우도 있다.



◇ 유행성 출혈열

신장의 염증과 급성 출혈을 유발해 '신증후군 출혈열'로 불리기도 한다.

원인은 한타바이러스로 호흡기를 통해 감염된다.

증상은 평균 2~3주의 잠복기를 거친 후 몸살이나 장염과 비슷한 증상이 나타난다.

일반적인 몸살, 장염과 달리 피부 홍조, 점상 출혈, 결막 충혈 등의 증상을 보인다.

◇ 풀숲 등 야외활동 삼가고 청결 유지

가을철 감염병을 예방하기 위해서는 진드기나 들쥐 등이 있는 풀숲에서의 야외활동을 최소화해야 한다. 부득이하게 야외활동을 하게 된다면 진드기 기피제를 사용하고, 풀밭에 앉을 때에는 돛자리를 사용하고 사용한 돛자리는 씻어 햇볕에 말린다. 풀밭에 옷을 벗어놓거나 눕지 않도록 하고 용변을 보는 일도 삼가야 한다.

또한 야외활동 후에는 입었던 옷을 즉시 털고 반드시 세탁해야 한다. 집에 돌아온 후에는 바로 샤워나 목욕을 하고 머리카락이나 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있지 않은지 꼼꼼히 확인한다.

- 붙임 : 1. 가고싶은주간보호센터 2026년 10월 프로그램계획서
2. 가고싶은주간보호센터 2026년 10월 식단표

언제나 가고싶은 모두가 행복한 쉼터
가고싶은주간보호센터



언제나 가고싶은 모두가 행복한 센터

가고싶은주간보호센터

2026년 10월 프로그램계획서

구분		월	화	수	목	금	토
1 주					1	2	3
	오 전				인지활동 (면봉따라만들기)	종이놀이 (감)	미술치료 (화관)
	오 후				건강체조 (손축구)	근력유지운동 (실버라인댄스)	오감자극운동 (토요노래방)
2 주		5	6	7	8	9	10
	오 전	뇌인지자극활동 (포동송이)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (곤충채집하기)	시니어재활PT (강지은)	미술치료 (연필꽃이)
	오 후	감각놀이 (공체조)	두뇌자극 (가을꽃도감)	친환경놀이 (마늘짬아찌)	건강체조 (동전줍기)	종이놀이 (배)	산책활동 (사상근린공원)
3 주		12	13	14	15	16	17
	오 전	뇌인지자극활동 (다람쥐)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (휴지심꽃만들기)	근력유지운동 (백엽봉)	미술치료 (가을단풍)
	오 후	감각놀이 (종이컵을쌈아라)	두뇌자극 (돈계산하기)	친환경놀이 (공룡필통)	건강체조 (손수건체조)	종이놀이 (잠자리)	오감자극운동 (토요노래방)
4 주		19	20	21	22	23	24
	오 전	뇌인지자극활동 (가을리스)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (한글부채)	시니어재활PT (강지은)	미술치료 (퍼즐맞추기)
	오 후	감각놀이 (커피올동)	두뇌자극 (나뭇잎팽이)	친환경놀이 (가을곡식창고)	건강체조 (풍선저글링)	종이놀이 (허수아비)	산책활동 (시민공원)
5 주		26	27	28	29	30	31
	오 전	뇌인지자극활동 (색깔인지)	실버 레크리에이션 (김미연)	뇌건강운동 (김영순)	인지활동 (독도는우리땅)	시니어재활PT (강지은)	미술치료 (유령의집구디백)
	오 후	감각놀이 (건전지탁구공볼링)	두뇌자극 (칠교놀이)	친환경놀이 (컬러링)	건강체조 (오자미밀어내기)	종이놀이 (옥수수만들기)	산책활동 (부산국악원)

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경 될 수 있습니다



언제나 가고싶은 모두가 행복한 센터

가고싶은주간보호센터

2026년 10월 식단표

월	화	수	목	금	토
원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산)가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(수입산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외) 삼치(국내산) 낙지(베트남) 훈제오리(중국산)			1	2	3
			들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
			백미밥	기장밥	백미밥
			모듬해물탕국	순두부백탕	홍합들깨무국
			춘천달걀비	돈까스/소스	계란찜
			건새우마늘쫄볶음	맛타리버섯볶음	난자완스
			사과양배추무침	미나리숙주무침	열무무침
			배추김치	배추김치	배추김치
			750/28.1	747/27.1	740/24.4
			찜빵/쥬스	떡/차	계절과일
5	6	7	8	9	10
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
시락국	북엇국	새송이육개장	들깨미역국	참치김치국	팽이유부장국
제육볶음	가자미조림	단호박갈비찜	닭살데이야끼조림	돈육팽이불고기	짜장소스
후랑크피망볶음	백순대갯잎볶음	피쉬볼야채조림	세발나물겉절이	호박양파볶음	스크램블에그
오이양파생채	맛살콩나물무침	꼬시래기무침	무나물	겨자해파리냉채	연근고구마샐러드
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
742.5/25.3	732.5/27.4	760.5/27.2	750/28.1	747/27.1	763.5/26.8
감자/차	만두/쥬스	계란	찜빵/쥬스	떡/차	계절과일
12	13	14	15	16	17
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
김치콩나물국	다시마감자국	콩가루배춧국	양지곰국	파송송계란국	숙갓동태살국
코다리조림	돈채어묵야채볶음	치킨까스/소스	김치돈육두루치기	안동찜닭	옛날소세지전
새송이알마늘볶음치	두부양념조림	당근감자채볶음	아몬드멸치볶음	연두부찜/유자소스	편육겨자무침
커리겉절이	갯잎무침	얼갈이나물	오이부추무침	양배추샐러드/소스	우영채볶음
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
762/28.1	759.2/27.4	755.5/24.8	752/25.4	781.1/26.5	738.4/23.7
감자/차	만두/쥬스	계란	찜빵/쥬스	떡/차	계절과일
19	20	21	22	23	24
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
조갯살미역국	사골시래기국	닭개장	오징어묵국	새우젓호박찌개	근대국
돈묵살김치찜	날치알계란찜	돈육버섯야채볶음	닭살파리조림	오삼불고기	두부구이/간장
백묵야채볶음	생선까스/유린기소스	당근감자조림	칠리탕수육	새송이호박볶음	카레
중화풍오이무침	도라지배초무침	크래미숙주무침	실곤약샐러드	비트모듬피클	마늘쫄락교무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
744/26.6	759.4/28.1	750.1/25.6	741/27.2	732.4/27.9	741/25.8
감자/차	만두/쥬스	계란	찜빵/쥬스	떡/차	계절과일
26	27	28	29	30	31
누룽지닭백숙죽	호박죽	누룽지	들깨죽	쇠고기야채죽	씨리얼/두유
렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
감자양파국	대합미역국	올갱이국	어묵국	냉이된장국	참치추어탕
임연수양념찜	돈버섯불고기	닭불고기	제육볶음	새우까스/소스	돈스테이크
마파두부	파프리카잡채	쥬키니양파볶음	미역줄기볶음	메란곤약조림	동그랑땡전
갯잎지	도토리묵/들깨장	일미도라지무침	마카로니샐러드	양상추샐러드/소스	시금치나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
759.8/26.5	776/26.9	746.4/26.5	749.7/25.7	753.2/26.6	759.1/27.3
감자/차	만두/쥬스	계란	찜빵/쥬스	떡/차	계절과일

※ 위의 식단표는 식자재 공급에 의해 변경될 수 있습니다