

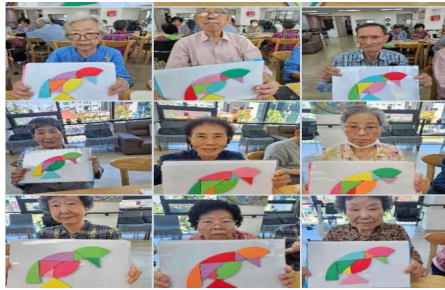


따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터 2026년 10월 안내문



기억회상프로그램(모듬전)



블록쌓기



색종이활동(한복만들기)



두뇌톡톡체조



사회적응프로그램(힐링산책)



요리프로그램(송편)

1. 지난 활동 돌아보기

안녕하세요. 한낮의 뜨거운 햇살에 감춰져 있던 가을이 어느새 성큼 다가왔습니다. 살랑살랑 불어오는 신선한 바람과 바스락바스락 나뭇잎 밟는 소리를 들으며, 자연이 주는 아름다움을 우리 어르신들과 함께 느껴보려 합니다. 어르신들의 얼굴에 웃음꽃이 피어나고, 마음속에 행복한 추억이 하나씩 쌓이는 즐겁고 풍요로운 10월이 될 수 있도록 정성을 다하겠습니다. 보호자님 가정에도 가을의 풍요로움과 따뜻한 행복이 가득하시기를 바라며, 일교차가 큰 날씨에 건강 유의하시기 바랍니다.

2. 공지 사항

♠ 가온노인주간보호센터 10월 연휴 안내

10월 연휴를 맞이하여 **저희 센터는 10월 03일(개천절-토요일), 10월 05일(대체휴일-월요일), 10월 09일(한글날-금요일) 센터 정.상.운.영.함**을 안내드립니다. 어르신들의 일정에 참고하시기 바랍니다.

10월03일(토)	10월05일(월)	10월09일(금)
개천절 - 정상운영	대체휴일 - 정상운영	한글날 - 정상운영

♠ 센터 내 현금, 귀중품 분실 우려 안내

어르신들께서 현금, 귀금속 등 귀중품을 소지하시고 등원하시는 경우가 있으나, 분실 위험이 있으므로 가급적 소지하지 않고 등원하여 주시기 바랍니다. **귀중품 분실 시 센터에서는 책임지기 어려운 점 양해부탁드립니다.**

♠ 2026년 어르신 인플루엔자(독감) 예방 접종 안내 (접종 일정은 추후 별도 안내 드릴 예정)

어르신들의 건강한 겨울나기와 인플루엔자 감염예방을 위해 2026년 인플루엔자(독감) 예방접종을 안내드립니다. 우리 센터에서는 어르신들의 건강과 안전을 위해 인플루엔자 예방접종을 지원할 예정입니다. 접종 일정 및 세부 사항은 확정되는 대로 다시 안내드리겠습니다.

또한, 센터에서 지원하는 예방접종 외에 개별적으로 예방접종을 완료하신 경우에는 센터로 접종 여부와 접종 일자를 알려주시고, 접종 확인서를 보내주시기 바랍니다.

어르신들이 건강하고 안전하게 겨울을 보내실 수 있도록 보호자님의 적극적인 관심과 협조 부탁드립니다.

3. 우리 함께 알아둡시다.

환절기 건강관리 방법

10월이 시작되면 아침, 저녁으로 신선한 날이 늘어나고, 여름과는 다른 생활 환경에 적응해야 하는 시기가 찾아옵니다. 이때 건강관리는 특별한 방법을 찾기보다 손 위생, 규칙적인 식사와 수면, 충분한 수분 섭취, 실내 환경관리, 평소 건강 상태 점검처럼 기본적인 생활 습관을 다시 확인하는 것에서 시작하는 것이 좋습니다. 특히 환절기마다 콧물이나 재채기 같은 증상이 반복되거나 혈압, 혈당 등 꾸준히 관리해야 하는 건강 문제가 있었다면, 본격적인 가을이 시작되기 전 10월부터 몸 상태를 점검해 보는 것도 도움이 될 수 있습니다.

♣ 가을철 환절기에는 왜 건강관리가 중요할까요? ♣

환절기가 되면 몸이 쉽게 피곤해진다거나 감기에 잘 걸린다고 이야기합니다. 하지만 모든 증상을 단순히 '환절기 때문'이라고 생각하는 것은 바람직하지 않습니다. 가을철 건강관리의 핵심은 현재 자신의 생활 습관과 건강 상태를 다시 점검하는 것이라고 볼 수 있습니다. 특히 평소 고혈압이나 당뇨병 등으로 치료를 받고 있거나, 환절기마다 알레르기 증상이 반복되는 분이라면 계절이 바뀌는 시기를 생활 관리 상태를 확인하는 계기로 활용할 수 있습니다.

♣ 외출 후 손 씻기, 기본적인 감염병 예방부터 시작하세요 ♣

건강관리를 위해 새로운 것을 시작하기 전에 매일 반복할 수 있는 기본적인 위생 수칙부터 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다. 손을 씻을 수 있는 환경이라면 물과 비누를 사용하는 것이 기본이며, 물을 사용할 수 없는 상황에서는 적절한 손 소독제를 활용할 수도 있습니다. 다음과 같은 상황에서는 손 위생을 습관화하는 것이 좋습니다. (외출하고 집이나 사무실에 들어왔을 때, 식사나 음식 준비 전, 화장실을 이용한 후, 기침이나 재채기 후 여러 사람이 함께 사용하는 물건이나 공간을 이용한 후)

♣ 수분 섭취와 규칙적인 식사를 챙겨 주세요 ♣

날씨가 선선해지기 시작하면 수분 섭취량이 줄어드는 경우가 있습니다. 목이 마를 때만 한꺼번에 많은 양을 마시기보다 일상속에서 수분 섭취를 꾸준히 이어 가는 것이 좋습니다. 건강관리를 위해 무조건 특정 음식을 많이 먹는 것보다 다양한 식품을 활용하여 균형 있게 식사하는 습관을 유지하는 것이 우선입니다.

♣ 수면 시간을 일정하게 유지해 보세요 ♣

잠자리에 들기 직전까지 스마트폰이나 영상을 보는 습관이 있다면 취침 전에 사용하는 시간을 조금씩 줄여볼 수 있습니다. 충분히 쉬었는데도 피로가 계속되거나, 낮 시간의 졸림이 일상생활에 영향을 줄 정도이거나, 심한 코골이와 수면 중 호흡 문제가 의심된다면 단순히 '가을이라 피곤하다' 넘기지 말고 의료진과 상담 해보는 것이 좋습니다.

♣ 환기와 실내 환경도 함께 관리하세요 ♣

실내에 오랜 시간 머무르는 공간이라면 주기적으로 환기하고 먼지가 쌓이지 않도록 청결하게 관리하는 것이 좋습니다. 알레르기 원인 물질로 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이 등을 설명하고 있으며, 알레르기 질환 관리에서 원인 항원에 대한 노출을 피하거나 줄이는 것이 중요하다고 안내합니다. 비슷한 시기에 증상이 반복된다면 단순히 면역력이 떨어졌다고 생각하기보다 어떤 환경에서 증상이 심해지는지도 함께 살펴보는 것이 좋습니다.



- 붙임**
- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 가온노인주간보호센터 | 2026년 10월 프로그램계획서 |
| 2. 가온노인주간보호센터 | 2026년 10월 식단표 |
| 3. 가온노인주간보호센터 | 2026년 10월 차량운행표 |



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터 2026년 10월 프로그램계획서

*작성일자 : 2026년 09월 21일 *작성자 : 김정미

구분		월	화	수	목	금	토
1 주					1	2	3
	오 전				두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (감나무)	두뇌업 인지놀이 (그림자찾기)
	오 후				사회적응 프로그램 (개천절)	실버무브 (김혜숙)	몸 튼튼 놀이교실 (최순화)
2 주		5	6	7	8	9	10
	오 전	퍼즐	기억회상 프로그램 (알사탕)	블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (허수아비)	두뇌업 인지놀이 (점선따라 그리기)
		두뇌톡톡체조 (김영선) 10:50~11:50					
오 후	인지자극 두뇌향상 (가을풍경)	뇌건강운동 (김영순)	몸 튼튼 놀이교실 (김은경)	사회적응 프로그램 (한글날)	실버무브 (김혜숙)	신중년밴드	
3 주		12	13	14	15	16	17
	오 전	두뇌톡톡체조 (김영선) 10:50~11:50	기억회상 프로그램 (고향생각)	블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (단풍나무)	두뇌업 인지놀이 (패턴색칠하기)
	오 후	인지자극 두뇌향상 (가을협동화)	뇌건강운동 (김영순)	몸 튼튼 놀이교실 (박미혜)	사회적응 프로그램 (세계식량의날)	실버무브 (김혜숙)	요리조리 프로그램 (고구마경단)
4 주		19	20	21	22	23	24
	오 전	두뇌톡톡체조 (김영선) 10:50~11:50	기억회상 프로그램 (옥수수)	블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (벼)	두뇌업 인지놀이 (숫자패턴)
	오 후	인지자극 두뇌향상 (가을걷이)	뇌건강운동 (김영순)	몸 튼튼 놀이교실 (최순화)	사회적응 프로그램 (독도)	실버무브 (김혜숙)	미니운동회
노래교실							
5 주		26	27	28	29	30	31
	오 전	두뇌톡톡체조 (김영선) 10:50~11:50	기억회상 프로그램 (목욕탕)	블록쌓기 (최명희)	두뇌몸짱교실 (박진옥)	색종이활동 (튤립)	두뇌업 인지놀이 (미로찾기)
	오 후	인지자극 두뇌향상 (할로윈)	뇌건강운동 (김영순) 13:30~14:30	몸 튼튼 놀이교실 (박미혜)	사회적응 프로그램 (힐링산책)	실버무브 (김혜숙)	신중년밴드

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터

2026년 10월 식단표

*작성일자 : 2026년 09월 22일 *작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 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(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)			1	2	3
			흑임자죽	닭죽	흰살생선죽
			백미밥 모듬해물탕국 춘천닭갈비 건새우마늘쫄볶음 사과양배추무침 배추김치	기장밥 순두부백탕 돈까스/소스 맛타리버섯볶음 미나리숙주무침 배추김치	백미밥 홍합들깨무국 계란찜 난자완스 열무무침 배추김치
			카스테라/쥬스	만두/차	빵/두유
5	6	7	8	9	10
새우야채죽	소고기죽	들깨죽	표고야채죽	단호박죽	콩죽
렌틸콩밥 시락국 제육볶음 후랑크피망볶음 오이양파생채 배추김치	백미밥 복엇국 가자미조림 백순대깻잎볶음 맛살콩나물무침 배추김치	흑미밥 새송이육개장 단호박갈비찜 피쉬볼야채조림 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 닭살데리야끼조림 세발나물겉절이 무나물 배추김치	기장밥 참치김치국 돈육팽이불고기 호박양파볶음 겨자해파리냉채 배추김치	백미밥 팽이유부장국 돈육짜장볶음 스크램블에그 연근고구마샐러드 배추김치
주먹밥/등굴레차	떡/두유	감자떡/두유	카스테라/쥬스	만두/음료	빵/두유
12	13	14	15	16	17
게맛살죽	참치야채죽	시금치죽	계란죽	참깨죽	새송이죽
렌틸콩밥 근대국 돼지두루치기 새송이야채볶음 콩나물조림 배추김치	백미밥 뼈없는갈비탕 닭살조림 미역줄기볶음 김가루묵무침 깍두기	흑미밥 콩나물국 가자미무조림 연두부/간장 오이샐러드 배추김치	백미밥 조갯살미역국 목전지오리엔탈무침 당근호박볶음 숙주겨자무침 배추김치	기장밥 복엇국 삼치조림 양배추찜/쌈장 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 미소장국 짜장 김말이튀김 단무지무침 깍두기
요플레/과일	찐빵/두유	감자떡/차	카스테라/쥬스	만두/차	빵/두유
19	20	21	22	23	24
소고기죽	단호박죽	브로콜리죽	병아리죽	흑임자죽	흰살생선죽
렌틸콩밥 조갯살미역국 돈목살김치찜 백목이야채볶음 중화풍오이무침 배추김치	백미밥 사골시래기국 날치알계란찜 생선가스/유린기소스 도라지배초무침 배추김치	흑미밥 닭개장 돈육버섯야채볶음 당근감자조림 크래미숙주무침 배추김치	백미밥 오징어묵국 닭살파리조림 칠리탕수육 실곤약샐러드 배추김치	기장밥 새우젓호박찌개 오삼불고기 새송이호박볶음 비트모듬피클 배추김치	백미밥 근대국 두부구이/간장 단호박카레 마늘쫄락교무침 배추김치
주먹밥/등굴레차	떡/두유	감자떡/두유	카스테라/쥬스	만두/차	빵/두유
26	27	28	29	30	31
계란죽	복어죽	들깨죽	두부죽	참깨죽	닭야채죽
렌틸콩밥 감자양파국 임연수양념찜 두부깨무침 깻잎지 배추김치 (특식-수육)	백미밥 대합미역국 돈버섯불고기 파프리카잡채 도토리묵/들깨장 배추김치	흑미밥 올갱이국 닭불고기 쥬키니양파볶음 일미도라지무침 배추김치	백미밥 어묵국 제육볶음 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치	기장밥 냉이된장국 새우까스/소스 메란곤약조림 양상추샐러드/소스 배추김치	백미밥 참치추어탕 돈스테이크 동그랑땡전 시금치나물 배추김치
요플레/과일	찐빵/두유	감자떡/차	카스테라/쥬스	만두/차	빵/두유



따뜻한 노후, 마음의 온기를 더 합니다

가온노인주간보호센터

2026년 10월 석식 식단표

*작성일자 : 2026년 09월 22일 *작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 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(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)			1	2	3
			백미밥 콩나물국 낙지야채볶음 쌈다시마/초장 청경채나물 배추김치	기장밥 계란파국 갈은고기두부조림 건새우마늘쫄볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 오징어무국 돈불고기 마파호박 김가루파무침 배추김치
7	8	9	10	11	12
렌틸콩밥 콩나물국 돈스테이크 건어채고추장조림 버섯야채볶음 배추김치	백미밥 오징어김치국 닭불고기 당근감자볶음 부추양파겉절이 배추김치	흑미밥 조갯살무국 돈김치볶음 돈나물무침 양배추찜/두부쌈장 배추김치	백미밥 미소장국 삼치조림 감자전 열무나물 배추김치	기장밥 소고기콩나물국 너비아니계란전 비엔나감자조림 오이미역초무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 돈채그린빈스볶음 파리고추찜 우동곤약무침 배추김치
12	13	14	15	16	17
렌틸콩밥 다시마어묵국 돈불고기 연근조림 상추양파겉절이 배추김치	백미밥 가자미미역국 닭살감자조림 도토리묵야채무침 동초나물 배추김치	흑미밥 콩비지김치찌개 돈장조림 마늘쫄무침 고사리들깨찜 배추김치	백미밥 표고들깨탕 청경채불고기 알감자조림 청경채나물 배추김치	기장밥 재첩국 훈재오리떡볶음 고추장새송이조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 고추장호박찌개 임연수구이 시래기조림 감자샐러드 배추김치
19	20	21	22	23	24
렌틸콩밥 시금치국 제육볶음 깍둑호박볶음 열무젓갈무침 배추김치	백미밥 모듬해물탕국 닭살짜장볶음 미트볼피망조림 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 황태국 쭈꾸미야채불고기 어묵야채볶음 미역무침 배추김치	백미밥 미더덕된장국 코다리조림 고구마튀김 시금치나물 배추김치	기장밥 콩가루배춧국 닭감자찜 브로콜리/초장 무나물 배추김치	백미밥 홍합묵국 돈야채볶음 김치전 두부쫄갓무침 배추김치
26	27	28	29	30	31
렌틸콩밥 오만동이콩나물국 돈육두루치기 햄감자조림 상추양파겉절이 배추김치	백미밥 순살동태국 갈은고기두부조림 깻잎맛살전 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 바지락국 가자미조림 김말이튀김 만다린샐러드/소스 배추김치	백미밥 부추계란국 닭가슴살컬리볶음 두부찜/양념장 콩나물파채무침 배추김치	기장밥 호박고추장찌개 돈김치볶음 깻잎조림 맛살콘샐러드 배추김치	백미밥 미소장국 오징어야채볶음 단호박조림 토마토참나물무침 배추김치