

2026년 10월 가정통신문

부산재가주간보호센터 가족 여러분 안녕하세요.

10월은 날씨가 점차 쌀쌀해지면서 감기와 호흡기 질환 등 감염병에 주의가 필요한 시기입니다. 어르신들의 건강과 감염병 예방을 위해 가정에서부터 마스크를 착용하여 센터에 등원하실 수 있도록 보호자분들의 협조 부탁드립니다.

♣ 10월 공휴일 기간 중 센터 운영 일정을 안내드립니다.

10월 3일(토) 개천절과 10월 9일(금) 한글날은 정상 운영합니다. 이용에 착오 없으시길 바라겠습니다.

♣ 10/26일(월) 사상구 급식관리지원센터에서 센터에 방문하여 어르신들과 함께 비누 만들기 클래스를 진행할 예정입니다.

♣ 10월 중 어르신들을 대상으로 독감 및 코로나19 예방접종을 진행할 예정이며, 정확한일정이 확정되면 다시 안내드리겠습니다. 참고해주세요.

♣ 10월 목욕 일정 안내

* 여자 어르신 목욕 일정: 10/1(목), 10/8(목), 10/15(목), 10/22(목), 10/29(목)

* 남자 어르신 목욕 일정: 10/2(금), 10/7(수), 10/16(금), 10/23(금), 10/30(금)

※ 목욕 일정은 공휴일 및 센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 보다 원활한 상담 및 안내를 위해 문의 사항은 되도록 센터 사무실로 전화 또는 문자 주시면 신속하게 안내드리겠습니다.

☎ 대표전화: 051-581-8114

☎ 대표 휴대폰: 010-4877-8114

★★ 평일: 07:45~17:00

★★ 토요일 및 공휴일: 07:45~16:30

♣ 어르신들의 센터 생활 모습은 아래 블로그에서 보실 수 있습니다.

-<http://부산재가주간보호센터.kr>

-<https://m.blog.naver.com/hohojjom44>

★상담 안내

* 어르신 또는 가족의 코로나 확진, 발열, 호흡기 감염, 건강 악화 시 꼭 연락 부탁드립니다

* 등급 갱신 절차는 기관에서 도와드리고 있습니다. 시설 등급으로 변경 시 꼭 연락 부탁드립니다.



9/9(수) 센터에서 어르신들을 대상으로 미용 서비스를 진행하였습니다. 어르신들의 단정한 용모 관리와 기분 전환에 도움이 되는 시간이 되었으며, 앞으로도 쾌적하고 편안한 생활을 위해 세심히 살피겠습니다.



9/15(화) 9월 생신을 맞은 어르신들을 모시고 생신잔치를 진행하였습니다. 함께 축하 인사를 나누고 즐거운 시간을 보내며 어르신들께 뜻깊고 행복한 추억을 만들어드리는 시간이 되었습니다.



9월 22일(화) 사상구 소방서와 함께 소방훈련을 진행했습니다. 어르신들과 화재 발생 시 대피 방법을 익히고 안전하게 이동하는 연습을 했습니다.



9월 22일(화) 추석에 맞아 오란다 만들기 및 오란다 선물 세트를 전달했습니다. 어르신들과 함께 풍성하고 따뜻한 명절 분위기를 나누었습니다.

2026년 10월 식단표

2026년 10월

부산재가주간보호센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					쌀밥/잡곡밥 콩나물국 카레 단무지무침 고추양파짬아 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 돼지불고기 오이무침 콩나물무침 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 계란국 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단					쌀밥/잡곡밥 북어국 두부조림 도라지무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 된장국 일미볶음 우영조림 김 배추김치	
오전 간식					수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액
오후 간식					사과+바나나	초코파이 보리차	고구마 보리차
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 추어탕 코다리조림 가지나물무침 땅콩조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 멸치볶음 깻잎짬아찌 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 생선구이 도라지무침 소세지 전 배추김치	쌀밥/잡곡밥 북어미역국 잡채 콩나물냉채 열무김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 돼지불고기 멸치볶음 오이무침 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 홍합탕 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단			쌀밥/잡곡밥 북어국 계란후라이 무생채 김무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 연두부 + 양념장 멸치볶음 청포묵무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 된장국 맛살구이 멸치볶음 우영조림 배추김치		
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액
오후 간식		비스킷 녹차라떼	바나나 보리차	코코넛초코과자+ 웨하스 카프리썬	카스타드 우유	고구마 우유	후레쉬베리 보리차

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 닭계장 생선구이 어묵볶음 핑크소세지부침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 연두부+양념장 멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 잡채 생선구이 우영조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 두부+볶은김치 숙주나물무침 소떡소떡 배추김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게된장국 돼지불고기 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 북어국 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단		쌀밥/잡곡밥 시락국 떡갈비 구이 미역줄기볶음 일미볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 북어국 호박버섯볶음 도라지무침 김 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 양배추쌈 어묵볶음 열무김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 일미볶음 김무침 파김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵탕 도라지무침 김무침 애호박볶음 배추김치	
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액
오후 간식		후레쉬베리 보리차	쌀과자+쿠기 배 주스	초코빵+계란과자 보리차	레몬마들렌 우유	웨하시+미니약과 오렌지주스	카스타드 보리차
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 북어국 맛살구이 감자조림 생선구이 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 탕수육+소스 양배추샐러드 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 코다리조림 고구마튀김 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 카레 단무지무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 돼지불고기 연두부+양념장 도라지무침 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 계란국 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단		쌀밥/잡곡밥 시락국 연두부+양념장 오이소박이 고추된장무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 두부구이 우영조림 파김치 배추김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게된장국 야채전 멸치볶음 무생채 배추김치	쌀밥/잡곡밥 북어국 브로콜리무침 파김치 김 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 어묵볶음 도라지무침 배추김치 조미김	
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액
오후 간식		삶은계란 보리차	과자 미숫가루	오예스 망고주스	바나나 우유	고구마 우유	카스타드 보리차

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		쌀밥/잡곡밥 복어국 생선구이 애호박버섯볶음 깻잎전 배추김치	쌀밥/잡곡밥 어묵탕 닭볶음탕 감자샐러드 멸치볶음 배추김치	쌀쌀밥/잡곡밥 닭계장 햄구이 고추양파무침 생선구이 배추김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 떡볶이 고구마튀김 가지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 돼지불고기 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	오색비빔밥(시금 치, 콩나물, 호박,무생채,고 사리) 시락국 고추양념장 계란프라이 김가루 배추김치
저녁 식단		쌀밥/잡곡밥 미역국 감자조림 멸치볶음 도라지무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 옛날햄구이 미역줄기볶음 우엉조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 시락국 가지볶음 어묵볶음 김무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 맛살구이 연두부+양념장 멸치볶음 배추김치	쌀밥/잡곡밥 복어국 도토리묵+양념장 멸치볶음 김 배추김치	
오전 간식		수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액	수제 두유+콘푸러스트	수제 요거트+콘푸러스 트+매실액
오후 간식		식빵+딸기잼 사과주스	보름달빵 보리차	바나나 보리차	쌀과자 복숭아주스	웨하스+알새우칩 보리차	후레쉬베리 우유

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

※ 고혈압식이 : 염분제한 및 칼로리 제한

당뇨식이 : 당분제한, 식단표는 동일

위 식단은 식재료 및 센터 내 일정에 따라 변동될 수 있음을 미리 알립니다.

2026년 10월 프로그램 일정표

2026년 10월 / 기본형

부산재가주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 음악치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응프로그램 (전체) 영화 감상 [사회] 14:00~15:30(80분)	2 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 실버체육 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응프로그램 (전체) 심청 예술단 공연 관람 [사회] 14:00~15:00(60분)(자)	3 개천절 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동 (전체) 게이트볼 [신체] 14:00~15:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체] 14:10~14:30(20분) 신체활동 (전체) 고리 던지기 [신체] 14:30~15:30(60분)	6 사회적응프로그램 (전체) 편지 쓰기 [사회] 09:00~10:00(60분) 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 교구인지 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 가족참여 프로그램 (전체) 생신 잔치 [가족] 14:30~15:30(60분)	7 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 놀이치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지] 14:30~15:30(60분)	8 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 음악치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응프로그램 (전체) 영화 감상 [사회] 14:10~15:30(80분)	9 한글날 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 실버체육 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체활동 (전체) 공던지기 [신체] 14:10~15:30(80분)	10 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동 (전체) 낚시게임 [신체] 14:00~15:00(60분)
11	12 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체] 14:10~14:30(20분) 신체활동 (전체) 날아라 풍선 테니스 [신체] 14:30~15:30(60분)	13 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 교구인지 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체] 14:10~14:30(20분) 신체활동 (전체) 다트 던지기 [신체] 14:30~15:30(60분)	14 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 놀이치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체] 14:10~14:30(20분) 신체활동 (전체) 미니농구 [신체] 14:30~15:30(60분)	15 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 사회적응프로그램 (전체) 영화 감상 [사회] 14:10~15:30(80분)	16 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램(외부강사) (전체) 실버체육 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지] 14:10~15:30(80분)	17 신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조회, 맨손체조 [신체] 10:10~10:30(20분) 인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체활동 (전체) 바가지 공받기 [신체] 14:00~15:00(60분)

<p>18</p>	<p>19</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체]</p> <p>14:10~14:30(20분)</p> <p>신체활동 (전체) 발걸림 [신체]</p> <p>14:30~15:30(60분)</p>	<p>20</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (외부강사) (전체) 교구인지 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체]</p> <p>14:10~14:30(20분)</p> <p>신체활동 (전체) 보자기 풍선놀이 [신체]</p> <p>14:30~15:30(60분)</p>	<p>21</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (외부강사) (전체) 놀이치료 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체]</p> <p>14:10~14:30(20분)</p> <p>신체활동 (전체) 볼링 [신체]</p> <p>14:30~15:30(60분)</p>	<p>22</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (외부강사) (전체) 음악치료 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>사회적응프로그램 (전체) 영화감상 [사회]</p> <p>14:10~15:30(80분)</p>	<p>23</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (외부강사) (전체) 실버체육 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지]</p> <p>14:10~15:30(80분)</p>	<p>24</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>신체활동 (전체) 오목탁구 [신체]</p> <p>14:00~15:00(60분)</p>
<p>25</p>	<p>26</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (전체) 비누만들기 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체]</p> <p>14:10~14:30(20분)</p> <p>신체활동 (전체) 실내화 던지기 [신체]</p> <p>14:30~15:30(60분)</p>	<p>27</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (외부강사) (전체) 교구인지 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>기능 회복 훈련 (전체) 개별맞춤 기능회복훈련 [신체]</p> <p>14:10~14:30(20분)</p> <p>신체활동 (전체) 실버 축구 [신체]</p> <p>14:30~15:30(60분)</p>	<p>28</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (외부강사) (전체) 놀이치료 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>사회적응프로그램 (전체) 새미하모니카 공연 관람 [사회]</p> <p>14:00~15:00(60분)(자)</p>	<p>29</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (외부강사) (전체) 음악치료 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>사회적응프로그램 (전체) 영화감상 [사회]</p> <p>14:10~15:30(80분)</p>	<p>30</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (전체) 블랙인지활동 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지]</p> <p>14:10~15:30(80분)</p>	<p>31</p> <p>신체인지기능향상 프로그램 (전체) 명상, 조희, 맨손체조 [신체]</p> <p>10:10~10:30(20분)</p> <p>인지활동프로그램 (전체) 워크북 인지활동 [인지]</p> <p>10:30~11:30(60분)</p> <p>신체활동 (전체) 윗놀이 [신체]</p> <p>14:00~15:00(60분)</p>