



2026년 10월 가정통신문

더조은주간보호센터입니다. 무더위가 물러가고 천고마비의 계절인 10월이 찾아왔습니다. 맑고 높은 하늘 아래 오곡백과가 무르익는 결실의 계절을 맞아, 보호자님 가정에도 풍요로움과 행복이 가득하시길 기원합니다.

아침저녁으로 선선해진 날씨에 일교차가 커지고 있습니다. 환절기에는 어르신들의 면역력이 떨어지기 쉬운 만큼, 센터에서도 체온 조절과 건강 관리에 더욱 세심한 주의를 기울이겠습니다. 보호자님께서도 어르신들의 건강한 가을나기를 위해 가정에서 각별한 관심을 기울여 주시면 큰 힘이 되겠습니다.

※ 10월 공지사항 ※

- ◎ 10월초에는 독감예방접종이 예약되어 있고 진행중입니다.
- ◎ 10월 9일(금요일) 한글날은 정상 운영합니다.
- ◎ 10월 20일(화요일) 오전 9시부터 이미용 봉사가 예정되어 있습니다.
- ◎ 10월 20일(화요일)에는 어르신들의 즐거운 생신 잔치가 진행될 예정입니다.
- ◎ 2026년 09월 19일 운영위원회에서 심의된 이용정원 증원에 건등의 안건은 이견없이 결의 되었습니다.

저희 센터는 매주 월요일부터 토요일까지 신체, 인지, 사회 적응, 기능 회복 훈련 등 어르신들을 위한 다채롭고 체계적인 프로그램을 운영하고 있습니다. 어르신들께서 센터 생활을 통해 더욱 활기차고 정서적으로 안정된 하루를 보내실 수 있도록 전 직원이 한마음으로 정성을 다하겠습니다.

언제나 저희 기관을 믿고 소중한 어르신을 맡겨주시는 보호자님들의 깊은 신뢰와 성원에 다시 한번 감사드립니다. 센터 이용과 관련하여 궁금하신 점이나 요청 사항이 있으시면 언제든지 편하게 사무실로 연락해 주시기 바랍니다.

[협조 안내]

♣ 어르신들의 개인위생 관리를 위해 센터 등원 시 반드시 마스크를 착용해 주시기를 부탁드립니다.



- ♠ 복용하시는 약은 반드시 보내주셔야 정해진 시간에 정확히 챙겨드릴 수 있습니다.
- ♠ 센터에 결석하게 될 경우, 미리 사무실로 연락해 주시면 원활한 운영에 큰 도움이 됩니다.
- ♠ 사무실 연락처: 042-335-4860



준비 운동으로 음악에 맞춰 목, 어깨, 팔, 손목, 허리, 무릎, 발목 등 각 관절을 충분히 풀어주며 가벼운 스트레칭으로 시작하였습니다.

이어 백업 막대기를 활용해 강사님의 움직임을 따라 하며 노래를 부르는 등 모두가 함께 흥겨운 시간을 보냈습니다.



어르신들과 함께 여러 개의 공을 바구니에 담고 옮기며 팔과 어깨의 자연스러운 움직임을 유도하고, 공을 직접 던져보는 활동을 진행했습니다.

공을 집고 옮기는 과정을 통해 눈과 손의 협응력 및 집중력을 향상할 수 있었습니다. 또한, 어르신들이 서로 공을 주고받으며 즐겁게 참여하고 소통하는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.



노란 샤쓰의 사나이를 신나게 열창하며 힘차게 시작하였습니다. 노래 박자에 맞춰 손뼉을 치고, 어르신들의 신청곡을 불러 드리며 서로 격려하였습니다. 또한, 노래를 원하시는 분들께 마이크를 건네어 노래할 기회를 드렸고, 다 함께 서울의 찬가를 합창하며 즐겁게 마무리하였습니다.



계란을 활용한 산수 계산 활동을 진행하였습니다. 한 자리 수와 두 자리 수의 덧셈·뺄셈, 나눗셈 등의 문제를 푼 뒤 정답을 확인하였으며, 계란 한 판을 다양한 색상으로 색칠하며 활동을 마무리하였습니다.

식단표

더불어 주민보호센터

[illegible]

19		20		21		22		23		24	
점심	지역	점심	지역	점심	지역	점심	지역	점심	지역	점심	지역
흑미밥/총합실죽 시골김밥 매콤달걀비 불아롱인두콩볶음 물파래무채무침 김치	백미밥/개만죽 알갱이원장국 동그랑땡 크레페리멸치볶음 단호박샐러드 김치	흑미밥/흑임자죽 부대찌개 물만두유리키 가지볶음 다시마튀김 김치	백미밥/개맛살부추죽 들깨김치호박국 매주리쌀국야자탕 맛살마늘콩볶음 무생채 김치	흑미밥/스고기죽 콩나물국 피클고기 우민배호박볶음 양배추쌈&쌈장 김치	백미밥/참깨죽 맑은순두부새우젓국 참소장채 김치조림 오이참깨무침 김치	흑미밥/단호박죽 숙기아묵탕 해물미리두부만두밥스 스크렐베에그 미역조무침 김치	백미밥/새우살죽 참국장 찰리쌀콘치킨강정 새우이쪄탕 오리엔탈브로콜리샐러 드 김치	흑미밥/단죽 비치찌개 깨알닭볶음 콩나물무침 콩지반 김치	백미밥/브로콜리죽 열두단장국 생선까스 미키로니로샐러드 청포묵김치무침 김치	흑미밥/새우떡살죽 모듬이채-베 너비아나조림 미역줄기볶음 노티리죽순들깨볶음 김치	백미밥/표고버섯죽 시금치민장국 초개무침 김지채볶음 개맛살양배추볶음 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
—		—		—		—		—		—	
26		27		28		29		30		31	
점심	지역	점심	지역	점심	지역	점심	지역	점심	지역	점심	지역
흑미밥/새우살죽 유채튀김국 바섯채볶음 꼬서레기두부무침 상추겉절이 김치	백미밥/단호박죽 도토리묵국 매밀전병 사각이묵볶음 해초무침 김치	흑미밥/흑임자죽 찜쌀밥 아래배장단반스스 탕수육 짜사이무침 김치	백미밥/총합실죽 부추개만국 배순대볶음 맛살가지냉채 청경채생채 김치	흑미밥/개만죽 조개살이떡국 대파닭안심볶음 오민달이콩나물찜 치커리유자생채 김치	백미밥/버터리미떡국 아욱곤약탕 간장두부조림 멸치마늘콩볶음 도라지초무침 김치	흑미밥/스고기죽 조개살이떡국 대파닭안심볶음 오민달이콩나물찜 치커리유자생채 김치	백미밥/새우죽 공기특배죽국 고기선돼지채볶음 안근흑임자샐러드 브로콜리숙&초장 김치	흑미밥/간비식죽 간지콩나물국 간장불고기 청경채볶음우롱 호박새우젓볶음 김치	백미밥/표고버섯죽 팽이우부장국 치킨나개강정 마카로니로샐러드 고사면(물)에지침 김치	흑미밥/새우떡살죽 순두부새우젓국 우민배표고떡반스스 불아롱찰리스스볶음 김지채볶음 김치	백미밥/참깨죽 알로알갱이해장국 우민배표고떡반스스 단호박공편 미역무채무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
—		—		—		—		—		—	

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

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

더조은 주민보호센터

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료(탈력만들기) 14:00~15:00(60분)	2 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 클로버시니어스프츠 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료(내 인생에 보내는 꽃다발) 14:00~15:00(60분)	3 개천절 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료(개천절) 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 규칙게임(풍선배드민턴) 14:00~15:00(60분)
4 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 글자쓰기(나를 소개할게) 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 기능회복훈련 15:30~15:45(15분)	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료(독감예방접종) 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 색종이접기 14:00~15:00(60분)	6 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료(생신가게 앞 고무대야) 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 틈틈실바 14:00~15:00(60분)(외)	7 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료(생신가게 앞 고무대야) 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 틈틈실바 14:00~15:00(60분)(외)	8 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	9 한글날 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 클로버시니어스프츠 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)
11 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	12 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	13 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)	14 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 틈틈실바 14:00~15:00(60분)(외)	15 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	16 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 클로버시니어스프츠 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)
18 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	19 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	20 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)	21 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 틈틈실바 14:00~15:00(60분)(외)	22 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	23 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 클로버시니어스프츠 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)
25 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	26 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	27 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)	28 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 틈틈실바 14:00~15:00(60분)(외)	29 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 말랑말랑 노인건강 운동 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)	30 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 신체 (전체) 클로버시니어스프츠 11:00~12:00(60분)(외) 인지 (전체) 미술치료 14:00~15:00(60분)
	31 신체 (전체) 기능회복훈련 10:30~10:45(15분) 인지 (전체) 미술치료 11:00~12:00(60분) 신체 (전체) 규칙게임 14:00~15:00(60분)				