

2026년 10월 가정통신문

안녕하십니까, 보호자님. 선선한 바람과 함께 산과 들에 고운 단풍이 물들어가는 결실의 계절 10월이 찾아왔습니다. 높고 청명한 가을 하늘을 바라보며 어르신들과 함께 계절의 풍요로움을 느끼는 요즘입니다. 아침저녁으로 제법 쌀쌀한 기운이 감도는 환절기인 만큼, 이달에는 어르신들의 독감 예방과 건강 유지에 더욱 각별히 신경 쓰고자 합니다. 센터 내 적정 온도를 유지하고 신체 활동 전후로 체온을 살피며 어르신들께서 건강하게 가을을 즐기실 수 있도록 세심하게 모시겠습니다. 가정에서도 어르신께서 따뜻한 외투를 챙겨 입으실 수 있도록 살펴주시길 부탁드립니다. 풍성한 가을 햇살처럼 보호자님의 가정에도 언제나 기쁨과 행복이 가득하시기를 기원합니다. 감사합니다.

♣2026년 10월의 주요 일정 안내♣

10월 1일 (목)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 24일 (토)	10월 27일 (토)
신체검사	생신잔치	가을나들이	요리수업	이미용봉사

♣건강관리♣

의자를 이용한 시니어 스트레칭 체조



의자에 바르게 앉아 머리를 당겨 목을 늘리고, 팔을 가슴 쪽으로 끌어당겨 어깨를 풀고, 깍지 낀 손을 뺀으며 등을 둥그랗게 말아주는 상체 스트레칭 동작입니다. 뭉친 목과 어깨를 풀어주고 굽은 등과 척추의 피로를 해소하는 데 도움이 됩니다.

♣ 프로그램 안내 ♣

- ◆ 월 : **난타장구** (난타장구를 치면서 친밀감 도모, 사회성과 자존감 향상)
 - ◆ 화 : **실버오감응율** (듣고, 보고, 만지고의 다양한 형태의 오감 자극 프로그램)
 - ◆ 수 : **실버노래교실** (노래와 율동을 따라하며 즐거움을 찾는 프로그램)
 - ◆ 목 : **목욕, 손마사지, 네일케어** (목욕 후 손톱정리, 마사지 등 어르신들과 따뜻한 교감하는 프로그램)
 - ◆ 금 : **뇌볼력** (교구를 이용하여 창작 활동을 통한 주변 어르신들과의 접촉 증가로, 사회성과 협동성 향상 프로그램)
 - ◆ 토 : **실버싱얼롱** 추억을 옛가요를 함께 부르고 활력과 스트레스를 한번에 날리는 맞춤형 노래 인지 프로그램)
 - ◆ 월~토 : **실버슬링** (로프를 이용해 통증을 조절하고 근력을 강화하며 치매를 예방하는 재활시스템)
 - ◆ 월~토 : **인지수업/미술놀이/수생수업** (색칠하기, 글쓰기, 만들기, 요리붙이기 등 손을 움직이며 생각하고 인지를 향상시키는 프로그램)
- 프로그램 일정 계획은 센터 상황에 따라 바뀔 수 있는 점 양해 부탁드립니다

♣ 9월 활동사진 ♣



이번 추석을 맞아 어르신들께 큰 즐거움을 전해드리고자 풍성한 공연 행사를 마련하였습니다. 먼저 앨리스 댄스팀의 화려한 의상과 경쾌한 음악, 넘치는 무대 매너가 어르신들의 눈과 귀를 단번에 사로잡았습니다. 흥겨운 율동에 맞춰 박수를 치고 어깨춤을 추시는 어르신들의 얼굴에는 활력이 가득했습니다. 직원들의 '사랑 가득 추석 장기자랑에서는 톰툰이 준비한 댄스 공연과 재롱잔치를 선보였습니다. 비록 실력은 미흡했지만 씩스러움을 무릅쓰고 정성을 다하는 직원들의 모습에 어르신들께서는 "아이고, 잘한다!" 하며 배꼽을 잡고 웃으셨고, 따뜻한 응원과 박수갈채 덕분에 센터 전체가 웃음꽃으로 가득 찬 더욱 뜻깊은 시간이 되었습니다.



이번달 요리수업은 어르신들과 함께 옛 추억을 떠올리며 '양대콩 듬뿍 넣은 반달 송편 만들기' 행사를 진행하였습니다. 이번 송편 만들기는 어르신들께서 고소한 양대콩을 아낌없이 넣고, 두 손으로 꼭꼭 눌러 반달 모양으로 빚어내신 것이 가장 큰 특징입니다. 손끝으로 반죽을 만지며 소근육을 움직이시는 동안 "옛날에는 온 가족이 모여 밤새 송편을 빚었지" 하시며 옛 시절의 추억을 이야기꽃피우셨습니다. 투박하지만 어르신들의 정성이 가득 담긴 송편 덕분에 온 센터가 명절의 따뜻한 온기로 가득 찼습니다.

♥ 알립니다 ♥

- * 매일 아침 송영선생님께 특이사항이 있는 어르신은 전달사항을 알려주시면 어르신의 신체상태를 파악하는데 도움이 됩니다.
- * 매주 **목요일**은 목욕일정이 있습니다.
- * 마스크착용 안내사항: 미세먼지, 감기예방 및 어르신들의 건강을 위해 등원하실때는 마스크를 꼭 착용해주시기 바랍니다!
- 미이용(평일 결석) 본인부담금 청구안내 : 급여 계약(한 달에 15일 이상)후 평일 중 어르신의 사정으로 이용하지 아니한 경우 월 5일의 범위 안에서 장기요양 급여 이용금액의 50%를 청구할 수 있습니다.
- 2026년 9월 급여비용 명세서는 10월 10전후로 급여비용명세서를 문자로 발송하오니 10월 20일까지 **농협 351-1318-4289-23(굿모닝실버복지센터)**로 입금부탁드립니다.

- 저희 센터에서는 **자체조리 급식 서비스**를 제공해드리고 있습니다.
어르신의 건강과 영양을 위한 식단과 조리사분의 정성이 담긴 따뜻한 음식을 어르신들께 매일 제공해드리며, 어르신들께서 맛있는 식사와 건강한 식단을 제공 받으실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
어르신의 건강과 행복을 위해 앞으로도 노력하겠습니다 감사합니다.

- 굿모닝실버복지센터 네이버 블로그 :
<https://blog.naver.com/goodmorning04>



굿모닝실버복지센터

식단표

2026년 10월

굿모닝실버복지센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				흰쌀밥/잡곡밥 건새우맑은국 제육볶음 컬리플라워볶음 오이고추쌈장무침 나박김치 (568kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 돼지고기수육 애너타리버섯볶음 양념깻잎지 배추겉절이 (679kcal)	(일품)잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 치커리유자청무침 배추김치 (624kcal)
저녁 식단				흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 해물채소볶음 감자조림 꽃맛살샐러드 배추김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갠어묵국 두부구이&양념장 시래기지짐 토란대나물 배추김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 차돌박이숙주볶음 영양콩뽕떡 양파찜무침 열무김치 (779kcal)
오후 간식				치즈케이크	피자빵	토마토슬라이스
기능 식이				흑미버섯죽	장국죽	잔멸치죽
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 곤약표고버섯조림 마늘종무침 물김치 (558kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 가오리양념찜 감자당근채볶음 매실장아찌 배추김치 (538kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부들깨탕 오리불고기 건새우조림 새콤오이무침 배추김치 (704kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 쇠고기육전 시금치나물 방풍나물무침 물김치 (652kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골팍국 삼치불고기 우거지지짐 도라지오이무침 배추김치 (517kcal)	(일품)갈국수 후리가게주먹밥 너비아니구이 양념고추지 파김치 (614kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 우삼겹부추무침 피망채볶음 알마늘절임 배추김치 (725kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 치즈달걀말이 아욱나물 콘샐러드 열무김치 (692kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 오징어채소볶음 숙주나물 토란대나물 나박김치 (499kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마찜국 목살김치두루치기 파리고추찜 양배추숙채무침 배추김치 (640kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 훈제오리볶음 고구마맛탕 방아잎무침 열무김치 (684kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 보리새우무국 돈육밤조림 부들어묵볶음 참나물무침 배추김치 (657kcal)
오후 간식	양갱	시리얼&우유	초코머핀	사과	미니붕어빵	바나나
기능 식이	브로콜리죽	채소죽	잔멸치죽	옥수수죽	소고기죽	새우살죽

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 돈육찜쌀구이 애너타리버섯나물 명이나물무침 파김치 (593kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지백탕 크래미달걀찜 연근아몬드조림 근대무침 배추김치 (628kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 돈육파프리카볶음 도토리묵무침 오복지 배추김치 (577kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 건새우된장국 안동찜닭 더덕채구이 과일샐러드 동치미 (647kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 가자미구이 참나물무침 파프리카무침 배추김치 (648kcal)	(일품)무밥&양념장 된장찌개 주꾸미야채볶음 미역줄기볶음 물김치 (504kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 순대채소볶음 열무나물 유부맛살냉채 배추김치 (706kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 올갱이된장국 차돌마늘볶음 죽순나물 양배추쌈&쌈장 배추겉절이 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 메추리알장조림 애호박맛살볶음 낙지젓무침 배추김치 (611kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 단호박돈사태조림 견과류볶음 콩나물무침 배추김치 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부김치국 들깨백불고기 그린빈볶음 올방개묵무침 열무김치 (631kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 두부양념조림 참치통마늘볶음 마늘종무침 배추김치 (674kcal)
오후 간식	버터쿠키	단호박죽	단팥빵	키위슬라이스	파배기	씨없는포도
기능 식이	고구마죽	흑미버섯죽	완두콩죽	당근죽	김가루찜쌀죽	채소죽
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 닭살유자구이 옥수수볶음 적채무침 배추김치 (592kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 동태살콩나물찜 고구마견과조림 세발나물오이무침 배추김치 (582kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 마파두부 가지양념찜 짜사이무침 물김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 쇠갈비찜 열무나물 도라지채무침 물김치 (706kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 녹두전 컬리플라워볶음 고추찜양념무침 열무김치 (684kcal)	(일품)온메밀국수 채소주먹밥 물만두&간장 락교무침 배추김치 (535kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 양송이스프 쇠고기당근볶음 방풍나물 브로콜리흑임자무침 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 훈제오리볶음 얼갈이나물 천사채샐러드 열무김치 (688kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 쇠고기산적 우영조림 취나물무침 배추김치 (656kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 복어찜국 두부구이&양념장 토란대지찜 김자반 배추김치 (547kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 바지락맑은국 닭갈비 새송이버섯볶음 쌈무 배추김치 (572kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 갈치구이 단호박꿀찜 참나물된장무침 나박김치 (562kcal)
오후 간식	파인애플슬라이스	기장떡&보리차	검은콩두유	방울토마토	과일푸딩	찰보리빵
기능 식이	쇠고기죽	들깨죽	완두콩죽	잔멸치죽	게살죽	채소죽
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 새우달걀말이 건부지갱이나물 청포묵무침 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기폭찜 죽순볶음 푸실리샐러드 깍두기 (700kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 공치구이 백순대채소볶음 가지나물 배추김치 (66kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 느타리돈육두루치기 고사리볶음 고춧잎나물 나박김치 (641kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 닭봉조림 얼갈이된장지찜 더덕채무침 파김치 (594kcal)	(일품)비빔밥 청국장찌개 달걀후라이 햄채소볶음 배추김치 (614kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 돼지목살구이 멸치버터볶음 상추&쌈장 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 닭안심채소볶음 고구마맛탕 양념깻잎지 배추김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합맑은국 쇠고기밤조림 들깨무나물 참나물흑임자무침 열무김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기뭇국 순살아귀찜 연근조림 브로콜리숙회 배추김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 메밀전병 건부지갱이나물 잘게다진오징어젓 배추김치 (679kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 삼겹살통마늘볶음 매콤감자조림 파채절임 배추김치 (559kcal)
오후 간식	꿀호떡	감귤	바나나우유	소보로빵	사과	크래커
기능 식이	달걀죽	브로콜리죽	장국죽	옥수수죽	흑미버섯죽	채소죽

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

※ [시설]부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

굿모닝실버복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분) 인지 (전체) 번호대로 색칠하기 14:30~15:30(60분)	2 신체 (전체) 뇌블럭(허수아비와 참새) 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 뇌튼튼 실버 언어 13:00~14:00(60분) 인지 (전체) 달력만들기 14:30~15:30(60분)	3 개천절 인지 (전체) 태극기 바람개비 만들기 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 두뇌활력 실버 보드게임 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 실버 싱얼롱(실버 전통가요) 14:30~15:30(60분)(외)
4	5 대체공휴일(10.3) 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 그때 그 시절에는(꿀꿀이죽) 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 난타장구 14:30~15:30(60분)(외)	6 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 전래동화(도깨비를 골탕먹인 농부) 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 오감실버음율 14:30~15:30(60분)(외)	7 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분) 신체 (전체) 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	8 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분) 인지 (전체) 만다라 색칠하기 14:30~15:30(60분)	9 한글날 신체 (전체) 뇌블럭(경운기) 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 뇌튼튼 실버수학 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 컵쌓기 게임 14:30~15:30(60분)	10 인지 (전체) 빙고게임 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 두뇌활력 실버 보드게임 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 실버 싱얼롱(실버 전통가요) 14:30~15:30(60분)(외)
11	12 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 그때 그 시절에는(보리개떡) 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 난타장구 14:30~15:30(60분)(외)	13 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 전래동화(꿀단지과 훈장님) 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 오감실버음율 14:30~15:30(60분)(외)	14 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분) 신체 (전체) 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	15 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분) 가족 (전체) 생신 잔치 14:30~15:30(60분)	16 신체 (전체) 뇌블럭(웃겔이와 행거) 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 뇌튼튼 실버 언어 13:00~14:00(60분) 사회 (전체) 가을 나들이 14:30~15:30(60분)	17 인지 (전체) 인지수업 (가을풍경 색칠하기) 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 두뇌활력 실버 보드게임 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 실버 싱얼롱(실버 전통가요) 14:30~15:30(60분)(외)
18	19 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 그때 그 시절에는(옥수수죽) 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 난타장구 14:30~15:30(60분)(외)	20 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 전래동화(줄줄이 뽀얀 호랑이) 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 오감실버음율 14:30~15:30(60분)(외)	21 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분) 신체 (전체) 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	22 인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분) 인지 (전체) 인지수업 (선긋기) 14:30~15:30(60분)	23 신체 (전체) 뇌블럭(풍차) 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 뇌튼튼 실버수학 13:00~14:00(60분) 신체 (전체) 신발던지기 14:30~15:30(60분)	24 인지 (전체) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 두뇌활력 실버 보드게임 13:00~14:00(60분) 인지 (전체) 요리수업 과일카나페 14:30~15:30(60분)(외)

25	<p>26</p> <p>인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지 (전체) 그때 그 시절에는(건빵) 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 난타장구 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>27</p> <p>인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지 (전체) 전래동화(머느리방귀는 복방귀) 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 오감실버음을 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>28</p> <p>인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분)</p> <p>신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분)</p> <p>신체 (전체) 실버노래교실 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>29</p> <p>인지 (전체) 실버슬링인지활동 10:30~11:30(60분)</p> <p>신체 (전체) 개인위생청결관리(목욕) 12:30~14:00(90분)</p> <p>인지 (전체) 인지수업 (색종이 찢어 붙이기) 14:30~15:30(60분)</p>	<p>30</p> <p>인지 (전체) 인지수업 (도안색 칠하고 오려붙여 완성하기) 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>인지 (전체) 뇌튼튼 실버 언어 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 탁구공게임 14:30~15:30(60분)</p>	<p>31</p> <p>인지 (전체) 끝말잇기 게임 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지 (전체) 두뇌활력 실버 보드게임 13:00~14:00(60분)</p> <p>신체 (전체) 굿모닝 청춘 노래 자랑 14:30~15:30(60분)(외)</p>
----	---	--	--	--	--	---