

효녀심청주간보호센터

2026년 10월 가정통신문

어느덧 선선한 가을바람이 마음을 설레게 하는 결실의 계절, 10월이 찾아왔습니다. 아침저녁으로 서늘해진 공기 속에서 가을이 깊어가고 있음을 느끼게 됩니다. 저희 직원 일동은 어르신들께서 감기 등 환절기 질환 없이 안전하고 따뜻하게 이용하실 수 있도록 실내 온·습도 관리와 위생 관리에 만전을 기하고 있습니다. 10월에도 어르신들의 신체·인지 잔존 능력 향상과 즐거운 하루를 위해 다채로운 프로그램을 준비했으니 보호자님들의 많은 관심과 격려 부탁드립니다.

■ 10월 주요 안내 및 협조 사항

1. 환절기 건강 관리 및 외투 준비

일교차가 큰 계절이므로 어르신들께서 송영 시 얇은 외투나 가디건을 착용할 수 있도록 챙겨주시기 바랍니다. 건조해지기 쉬운 날씨에 맞춰 따뜻한 음수 제공과 피부 보습 케어에도 신경쓰겠습니다.

2. 독감(인플루엔자) 예방접종 안내

어르신들의 건강한 겨울나기를 위해 10월 중 독감 예방접종이 진행됩니다.

접종 예정 일정: 10월 12일 월요일 14:00 ~ 15:00

3. 10월 생신잔치를 진행 할 예정입니다. (10월 6일 - 유*순 어르신, 김*숙 어르신, 10월 29일 - 김*연 어르신)

■ 10월 요일별 프로그램

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
노래교실(외부) 신체활동 인지활동 근골격계예방교육	실버미술(외부) 생신잔치 신체활동 인지활동	줌바체어(외부) 인지활동 신체활동 사회적응활동	실버인지(외부) 신체활동 인지활동 생신잔치	실버레크레이션 (외부) 생활체육(외부) 인지활동 신체활동 문화공연	인지활동 여가활동

*기관 사정이나 외부강사 스케줄로 프로그램이 변경 될 수 있습니다.

■ 공지사항

- 1) 건강체크(혈압, 맥박, 체온)를 매일 진행하고 있습니다.
- 2) 개인 사정으로 이용하지 아니한 경우에는 월 5일의 범위 안에서 장기요양급여제공계획서 상 이용 예정 급여 비용의 50%를 청구합니다.
- 3) 월 20일 이용을 원칙으로 합니다.
- 4) 어르신의 병원 내원, 가족분들의 각종 경조사, 개인 사정 등으로 결석 예정일 때는 적어도 하루 전까지 센터로 연락을 주시면 어르신들의 케어에 많은 도움이 되겠습니다. 적극 협조 부탁드립니다.
- 5) 어르신들을 모시는 등 송영 시간은 교통 사정이나 해당 차량 이용 어르신들의 등·하원 사정에 의해 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

26년 10월 프로그램 일정표

<효녀심청주간보호센터>

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	*상기 일정은 센터 사정에 의해 변경될 수 있습니다.			10월 1일	10월 2일	10월 3일
10:00~10:30				건강체조	건강체조	건강체조
10:30~11:30				실버인지 (외부)	실버레크레이션 (외부)	인지활동 (회상하기/ 지각력)
14:00~15:30				신체활동 (소고체조) 인지활동 (달력만들기/ 지각력)	노인인권교육	여가활동 (손마사지, 손톱관리, 매니큐어)
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
10:00~10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
10:30~11:30	노래교실 (외부)	실버미술 (외부)	중바체어 (외부)	실버인지 (외부)	인지활동 (워크북/ 판단력)	인지활동 (모자이크/ 지각력)
14:00~15:30	인지활동 (창의미술/ 시공간력)	생신잔치 (유지순, 김노숙 어르신)	신체활동 (오재미 점수게임)	신체활동 (컵타체조) 인지활동 (색칠하기/ 집중력)	신체활동 (게이트볼)	여가활동 (얼굴팩)
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
10:00~10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
10:30~11:30	노래교실 (외부)	실버미술 (외부)	중바체어 (외부)	실버인지 (외부)	실버레크레이션 (외부)	인지활동 (색칠하기/ 집중력)
14:00~15:30	독감접종	신체활동 (볼링)	인지활동 (종이접기/ 집중력)	신체활동 (계란판윷기기) 인지활동 (회상하기/ 기억력)	생활체육 (외부) 13:20~14:00 인지활동 (워크북/ 계산능력)	여가활동 (영화감상)
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
10:00~10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
10:30~11:30	노래교실 (외부)	실버미술 (외부)	중바체어 (외부)	실버인지 (외부)	실버레크레이션 (외부)	인지활동 (종이접기/ 집중력)
14:00~15:30	인지활동 (회상하기/ 기억력)	신체활동 (좌식축구)	사회적응활동 (분리수거)	신체활동 (청기백기) 인지활동 (색칠하기/ 집중력)	생활체육 (외부) 13:20~14:00 인지활동 (워크북/ 판단력)	여가활동 (손마사지, 손톱관리, 매니큐어)
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
10:00~10:30	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
10:30~11:30	노래교실 (외부)	실버미술 (외부)	중바체어 (외부)	인지활동 (회상하기/ 기억력)	실버레크레이션 (외부)	인지활동 (색칠하기/ 집중력)
14:00~15:30	π	신체활동 (보자기게임)	인지활동 (창의미술/ 시공간력)	생신잔치 (김수연 어르신)	생활체육 (외부) 13:20~14:00 문화공연 (우쿨렐레, 색소폰)	여가활동 (영화감상)

구분		월	화	수	목	금	토				
중식	일반식	*상기 일정은 센터 사정에 의해 변경될 수 있습니다.				10월 1일	10월 2일	10월 3일			
						백미밥 ♥보양day♥ 추어탕 돈채가지볶음 청포묵무침 양념무말랭이 배추김치	백미밥 콩나물국 생선조림 사각어묵볶음 제철나물 배추김치	백미밥 계란탕 짜장소스 탕수육*소스 단무지채무침 배추김치			
	kcal					610	600	620			
	간식					찐만두	요플레	빵, 두유			
석식	일반식					백미밥 순두부찌개 베이컨야채덮밥 모듬튀김*소스 오복지참깨무침 배추김치	백미밥 다시마무채국 간장찜닭 목이버섯맛살냉채 시래기지짐 배추김치	백미밥 미역국 간장불고기 강된장소스 쌈채소 배추김치			
						610	605	610			
구분						월	화	수	목	금	토
중식	일반식					10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
		백미밥 육개장 가지불고기 미역줄기볶음 궁채장아찌 배추김치	백미밥 부추재첩국 유자찜닭 청포묵무침 무생채 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 한식잡채 제철나물 배추김치	백미밥 야채된장국 토마토카레라이스 모듬튀김*소스 수제피클 배추김치	백미밥 어묵탕 생선구이 감자조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 ♥면day♥ 닭배추국 모듬장조림 한식곰비빔파스타 그랜샐러드*소스 배추김치				
	kcal	610	600	620	615	600	610				
	간식	칼국수	떡, 케익, 과일	만둣국	핫도그	수프	빵, 삶은계란				
석식	일반식	백미밥 돼지국밥 오징어짜글이 비엔나야채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 생선까스*소스 도라지오이무침 배추나물 배추김치	백미밥 미소장국 해물콩나물찜 우민찌새송이볶음 제철나물 배추김치	백미밥 채개장 제육볶음 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치	백미밥 고추장찌개 닭가슴살야채볶음 천사채무침 제철나물 배추김치	백미밥 황태감자국 명란두부조림 배추맛살볶음 제철나물 배추김치				
	kcal	615	600	610	620	620	600				
구분		월	화	수	목	금	토				
중식	일반식	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일				
		백미밥 미역국 닭갈비 어묵단근볶음 푸실리샐러드 배추김치	백미밥 어묵김치찌개 카레라이스 후랑크야채볶음 단무지유자무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 제철나물 배추김치	백미밥 ♥보양day♥ 해신탕 파프리카완자조림 참치호박볶음 제철나물 배추김치	백미밥 감자두부국 닭살골소스볶음 미역줄기볶음 제철나물 배추김치	백미밥 호박국 돈채야채볶음 청포묵무침 제철나물 배추김치				
	kcal	630	580	630	600	610	615				
	간식	호박죽	어묵탕	옥수수빵	요플레	쿠키, 두유	빵, 주스				
석식	일반식	백미밥 호박새우젓국 해물까스 도토리묵야채무침 제철나물 배추김치	백미밥 야채된장국 고추장찌개 제철나물 감자샐러드 배추김치	백미밥 순두부찌개 닭살채소무침 호박볶음 제철나물 배추김치	백미밥 콩나물국 파리고추돼지장조림 제철나물 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 돌깨무채국 돈육짜장 탕수육*소스 짜사이채무침 배추김치	백미밥 부추계란탕 미트볼야채볶음 배추나물 깻잎지 배추김치				
	kcal	605	610	615	610	620	610				
구분		월	화	수	목	금	토				
중식	일반식	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일				
		백미밥 야채된장국 제육볶음 콩나물무침 도토리묵*양념간장 배추김치	백미밥 유부된장국 고구마떡찜닭 양배추쌈*쌈장 파란나물 배추김치	백미밥 비지찌개 순대야채볶음 새송이버섯볶음 파란나물 배추김치	백미밥 미역국 생선조림 양파무침아찌 파란나물 배추김치	백미밥 고사리해장국 김치불고기 파란나물 숙갓두부무침 배추김치	백미밥 야채된장국 카레라이스 단무지채무침 콩나물무침 배추김치				
	kcal	640	610	600	615	640	610				
	간식	국수	팔죽	쿠키, 두유	요플레	수프	빵, 삶은계란				
석식	일반식	백미밥 돼지김치찌개 메추리알조림 파란나물 단호박샐러드 배추김치	백미밥 닭개장 돈육한식잡채 배추맛살볶음 중화오이무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈채죽순볶음 파란나물 감자조림 배추김치	백미/잡곡 어묵탕 닭가슴살야채볶음 파란나물 메추리알비엔나볶음 배추김치	백미밥 청국장 생선까스*소스 어묵볶음 무생채 배추김치	백미밥 돈육고추장찌개 참치두부조림 파란나물 오이무침 배추김치				
	kcal	610	605	600	615	610	605				
구분		월	화	수	목	금	토				
중식	일반식	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일				
		백미밥 야채된장국 간장찜닭 청포묵무침 파란나물 배추김치	백미밥 닭개장 제육볶음 야채쌈*쌈장 무나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 제철나물 배추김치	백미밥 된장찌개 생선구이 새송이버섯볶음 파란나물 배추김치	백미밥 비지찌개 춘천닭갈비 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치	백미밥 된장찌개 제육볶음 목이버섯맛살무침 파란나물 배추김치				
	kcal	610	600	610	610	610	600				
	간식	호박죽	요플레	옥수수빵	떡, 케익, 과일	어묵탕	빵, 두유				
석식	일반식	백미밥 비지찌개 떡갈비피망볶음 호박나물 어묵볶음 배추김치	백미밥 김치찌개 카레소스 오이양파무침 배추된장나물 배추김치	백미밥 청국장 닭춘장볶음 감자조림 맛살야채볶음 배추김치	백미밥 계란탕 돼지고기표고장조림 호박볶음 유자철리플라워무침 배추김치	백미밥 사골무채국 계란찜 브로콜리어묵볶음 콩나물 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 생선까스*소스 도라지나물 양배추표고채볶음 배추김치				
	kcal	610	605	615	610	610	605				