

2026년 10월 가정통신문

선선한 바람과 함께 가을이 깊어가는 10월입니다. 일교차가 커지는 환절기에 보호자님과 어르신 모두 건강에 유의하시고, 풍요롭고 행복한 가을 보내시길 바랍니다.

9월에는 어르신들의 생신잔치를 마련하여 축하 노래와 따뜻한 축하 인사를 나누며 즐거운 시간을 보냈고, 미용봉사를 진행하여 머리를 단정하게 손질해 드렸으며, 추석 명절을 맞아 송편 만들기 활동으로 옛 추억을 나누는 즐거운 시간을 보냈습니다. 또한 신나는 색소폰 공연을 관람하며 흥겨운 음악과 함께 웃음 가득한 하루를 보내셨습니다.

10월에도 어르신들의 건강하고 활기찬 생활을 위해 생신잔치, 미용봉사, 색소폰 공연을 진행할 예정입니다. 또한 아름다운 가을 풍경을 즐길 수 있는 가을나들이를 계획하고 있으며, 독감 및 코로나19 예방접종도 진행할 예정입니다. 어르신들께서 건강하고 행복한 시간을 보내실 수 있도록 보호자님들의 많은 관심과 협조 부탁드립니다.

앞으로도 어르신 한 분 한 분께 따뜻한 마음과 정성을 다하며, 행복하고 편안한 일상을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

늘청춘주간보호센터와 함께 따뜻하고 행복한 가을 보내세요.
감사합니다.

10월 행사 일정

- 매주 월요일 : 실버 음악 활동 (맞춤 강사) 10:30 ~11:30
- 매주 화요일 : 실버 노래 활동 (맞춤 강사) 14:00 ~13:00
- 매주 수요일 : 실버 체육 활동 (맞춤 강사) 14:00 ~15:00
- 매주 금요일 : 미술 치료 활동 (맞춤 강사) 14:30 ~15:30
- 10월 7일 생신 잔치
해당 어르신 : 김경희어르신, 이경례어르신, 임진순어르신, 윤현구어르신
* 간단한 찬조 주시면 더욱 유익한 시간이 되겠습니다. *
- 10월 29일 독감, 코로나 예방접종이 있습니다.
- 가을 나들이(날짜 미정)

저희 센터는 블로그와 인스타그램을 운영하고 있으니 많은 관심 부탁드립니다.

블로그 : <https://blog.naver.com/youth88-99>

인스타그램 : https://www.instagram.com/always_young_care



생신을 맞으신 어르신께 축하의 마음을 전하며, 함께 노래하고 웃음꽃 피우는 행복한 시간을 보냈습니다.



다양한 동물들을 가까이에서 만나 직접 만져보고 먹이도 주며 교감하는 시간을 가졌습니다.



추석 명절을 맞아 어르신들과 함께 송편을 빚으며 옛 추억을 나누고, 알록달록 예쁜 송편을 만들며 풍성하고 즐거운 시간을 보냈습니다.



아름다운 색소폰 선율과 함께 어르신들께서 익숙한 노래를 감상하시며 박수도 치고 흥겹게 즐기는 행복한 시간을 보내셨습니다.

2026년 10월 식단표

2026년 10월

늘청춘주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				백미밥 홍합살두부국 고등어무조림 콩나물무침 고구마순나물볶음 포기김치 (752kcal)	백미밥 북어무채국 돈묵살아채볶음 가지나물무침 부추겉절이 포기김치 (890kcal)	백미밥 수제비국 돈육찜 청포묵김치무침 파리고추멸치조림 포기김치 (799kcalkcal)
저녁 식단				백미밥 열무된장국 해물완자구이 썩갓두부무침 무나물볶음 포기김치 (860kcal)	백미밥 도토리묵국 닭안심장조림 청경채나물무침 도라지오이무침 포기김치 (672kcal)	백미밥 소고기미역국 너비아니구이 건새우호박볶음 콩나물무침 배추겉절이 (644kcalkcal)
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	백미밥 콩나물국 참치김치볶음 온두부찜 비빔오징어젓갈무침 포기김치 (674kcalkcal)	백미밥 시금치된장국 닭살장조림 맛살어묵볶음 마늘쫄지무침 포기김치 (779kcalkcal)	백미밥 청국장 고등어구이 도토리묵무침 양념깻잎지 포기김치 (698kcalkcal)	백미밥 들깨미역국 생선거들름*타르s 양배추새콤아채무침 호박나물무침 포기김치 (877kcalkcal)	백미밥 김치콩나물국 돈육표고버섯볶음 두부구이 얼갈이나물무침 포기김치 (907kcalkcal)	백미밥 배추된장국 오징어아채무침 메추리알조림 감자볶음 포기김치 (965kcalkcal)
저녁 식단	백미밥 아욱국 돈육불고기 건파래무침 무장아찌 포기김치 (645kcalkcal)	백미밥 순두부국 버섯아채전 돈민짜가지볶음 오이무침 포기김치 (656kcalkcal)	백미밥 시래기국 제육볶음 건맛살숙주무침 미나리무생채 포기김치 (740kcalkcal)	백미밥 애호박된장국 햄김치조림 부추계란말이 미역줄기볶음 깍두기 (820kcalkcal)	백미밥 감자국 코다리조림 들기름김치찜 연두부찜 깻순겉절이 (767kcalkcal)	백미밥 소고기무국 홍합살무조림 순두부찜 느타리버섯볶음 포기김치 (655kcalkcal)
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	백미밥 썩갓두부장국 함박스테이크 양상추그린샐러드 콩나물무침 포기김치 (660kcalkcal)	백미밥 유부김치국 마파두부 만두구이 단무지채무침 포기김치 (779kcalkcal)	백미밥 버섯된장국 순두부계란찜 씻은김치볶음 파래자반볶음 부추겉절이 (767kcalkcal)	백미밥 감자국 다진낙지두부조림 오이미역초무침 얼갈이나물무침 포기김치 (956kcalkcal)	백미밥 근대된장국 돈육아채볶음 상추쌈*쌈장 대파콩나물무침 포기김치 (907kcalkcal)	백미밥 어묵국 닭가슴살조림 맛살브로콜리볶음 썩갓두부무침 포기김치 (965kcalkcal)
저녁 식단	백미밥 우거지배추국 떡산적조림 두부구이*부추장 도라지나물 깍두기 (774kcalkcal)	백미밥 사골미역국 닭안심버섯조림 새우젓애호박볶음 들깨고사리나물 포기김치 (790kcalkcal)	백미밥 참치찌개 돈육장조림 새송이버섯볶음 조미전장김 깍두기 (698kcalkcal)	백미밥 얼갈이된장국 돈채죽순볶음 건새우무조림 브로콜리숙회 포기김치 (877kcalkcal)	백미밥 황태무채국 고기완자구이 영양부추무침 사각어묵볶음 포기김치 (780kcalkcal)	백미밥 얼갈이콩나물국 콩치캔무조림 가지양념찜 오이채된장무침 포기김치 (662kcalkcal)

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	백미밥 김치어묵국 계란장조림 청포묵김무침 시래기지짐 포기김치 (6641kcal)	백미밥 우거지장국 떡갈비조림 양배추샐러드 청경채나물무침 포기김치 (780kcal)	백미밥 계란국 돈육죽순볶음 새우젓호박조림 해초샐러드 포기김치 (654kcal)	백미밥 우렁된장국 참치김치볶음 온두부찜 멸치간장조림 포기김치 (890kcal)	백미밥 순살감자탕 오징어야채볶음 파리고추양념찜 깻잎순나물 포기김치 (559kcal)	백미밥 닭개장 청포묵참깨무침 으깬감자샐러드 부추무생채 포기김치 (870kcal)
저녁 식단	백미밥 사골당면국 야채튀김*깨간장 어묵맛살볶음 연두부*양념장 포기김치 (674kcal)	백미밥 두부김치국 함박스테이크 배추나물무침 아몬드연근조림 깍두기 (780kcal)	백미밥 아욱국 훈제오리야채볶음 맛살유자소스냉채 알배추무침 포기김치 (698kcal)	백미밥 바지락무채국 돈민짜버섯볶음 볼어묵조림 참나물무침 포기김치 (877kcal)	백미밥 동태살국 고기완자구이 도라지나물볶음 양파무침 포기김치 (559kcal)	백미밥 들깨미역국 순살돼지갈비찜 비빔나물된장무침 숙주나물 포기김치 (870kcal)
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	백미밥 다슬기국 순살찜닭 표고버섯볶음 취나물무침 포기김치 (607kcal)	백미밥 들깨시래기국 소고기두부조림 소시지부침 오이양파무침 포기김치 (779kcal)	백미밥 오징어무국 돈채짜장볶음 탕수육조림 단무지부추무침 포기김치 (698kcal)	백미밥 버섯찌개 섭산적구이 오이도라지무침 감자채볶음 포기김치 (750kcal)	백미밥 새우젓호박국 돈육고추장볶음 양배추찜 브로콜리두부무침 포기김치 (980kcal)	백미밥 황태미역국 어묵잡채 떡갈비 파채구이 치커리사과무침 포기김치 (740kcal)
저녁 식단	백미밥 유부우동국 고등어김치찜 어묵조림 열무나물무침 포기김치 (644kcal)	백미밥 표고버섯감자국 고추잡채 메밀전병 계절나물무침 깍두기 (876kcal)	백미밥 얼갈이배추국 고기산적조림 도토리묵무침 고추장아찌 부추무생채 (749kcal)	백미밥 열무장국 간장돈불고기 오이야채무침 구운감*부추장 포기김치 (960kcal)	백미밥 김치두부국 닭다리살조림 피망감자볶음 새송이버섯조림 포기김치 (970kcal)	백미밥 콩나물국 시래기코다리찜 맛살마늘쫄볶음 무나물볶음 포기김치 (676kcal)

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

2026년 10월 프로그램 일정표

2026년 10월 / 기본형

늘청춘주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버 노바음악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 실버 노바음악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	2 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 14:00~15:00(60분)	3 개천절 인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 10:30~10:30(0분) 인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 파라핀 찜질 [신체] 14:30~15:30(60분)
4 	5 대체공휴일(10.3) 인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 14:30~15:30(60분)	6 신체기능 (전체) 웃놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 미술활동 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (인지활동형그룹) 미술활동 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	7 사회적응 (전체) 생신 잔치 [사회] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (수급어르신) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 튼튼실버체육 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	8 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 끝말잇기 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 끝말잇기 [인지] 14:30~15:30(60분)	9 한글날 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	10 인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 10:30~10:30(0분) 인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 파라핀 찜질 [신체] 14:30~15:30(60분)
11 	12 인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 14:30~15:30(60분)	13 신체기능 (전체) 웃놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버 노바음악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 실버 노바음악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	14 인지기능 (수급어르신) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 튼튼실버체육 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	15 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 끝말잇기 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 끝말잇기 [인지] 14:30~15:30(60분)	16 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	17 인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 10:30~10:30(0분) 인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 파라핀 찜질 [신체] 14:30~15:30(60분)
18 	19 인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응 (전체) 색소폰 공연 [사회] 14:30~15:30(60분)(자)	20 신체기능 (전체) 웃놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 실버 노바음악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 실버 노바음악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)	21 인지기능 (수급어르신) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 튼튼실버체육 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)	22 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (수급어르신) 끝말잇기 [인지] 14:30~15:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 끝말잇기 [인지] 14:30~15:30(60분)	23 신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (인지활동형그룹) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외) 인지기능 (수급어르신) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	24 인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 10:30~10:30(0분) 인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 파라핀 찜질 [신체] 14:30~15:30(60분)

25	<p>26</p> <p>인지기능 (수급어르신) 실버활동음악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 실버노바움악 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>27</p> <p>신체기능 (전체) 율놀이 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 실버노바움악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)</p> <p>인지기능 (수급어르신) 실버노바움악 [인지] 14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>28</p> <p>인지기능 (수급어르신) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 인지수업 [인지] 10:30~11:30(60분)</p> <p>신체기능 (전체) 튼튼실버체육 [신체] 14:00~15:00(60분)(외)</p>	<p>29</p> <p>신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (수급어르신) 끝말잇기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 끝말잇기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>30</p> <p>신체기능 (전체) 건강체조 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p> <p>인지기능 (수급어르신) 미술치료 [인지] 14:30~15:30(60분)(외)</p>	<p>31</p> <p>인지기능 (인지활동형그룹) 단어찾아보기 [인지] 10:30~10:30(0분)</p> <p>인지기능 (수급어르신) 단어찾아보기 [인지] 10:30~11:30(60분)</p> <p>신체기능 (전체) 파라핀 찜질 [신체] 14:30~15:30(60분)</p>
----	---	--	--	---	---	--