

2026년 10월 가정통신문

어느덧 선선한 가을 바람이 불어오는 10월입니다. 높고 푸른 하늘 아래 어르신들의 웃음소리도 더욱 깊어지는 계절입니다.

저희 주간보호센터에서는 10월을 맞아 건강 관리와 더불어 다채로운 가을맞이 프로그램을 준비하고 있습니다. 어르신들께서 안전하고 즐거운 일상을 보내실 수 있도록 더욱 정성으로 모시겠습니다.

- 정상 운영 -

10월 3일(토) 개천절, 10월 5일(월)대체공휴일, 10월 9일(금) 한글날 정상 운영합니다.

[10월 주요 프로그램]

10월 둘째주 : 독감 예방 접종 예정

10월 넷째주 : 가을 국화나들이 예정

10월 17일(토): 원코리아 노래 봉사공연

10월 22일(목) : 요리교실(해물 야채전)

10월 29일(목) : 생신잔치

10월생신(음력 8월21일부터 9월21일)을 맞은 어르신들 축하해 주세요.

이*표어르신(음8/21), 안*엽어르신(음8/26), 박*덕어르신(음8/28)

양*자어르신(양10/10), 김*록어르신(9/10), 박*모어르신(9/16)

김*경어르신(9/20)

(센터 생일 기록과 다른 어르신께서는 연락 주세요.)

목포노인주간보호센터장 김나경
(010-4181-0100)



신체활동

스트레칭으로 어르신들의 신진대사를 원활하게 하시며, 슬링기구를 이용하여 몸의 근력을 강화하고 균형 감각을 유지해 보았습니다.



노인인권 인형극

인형극을 통해 "효"에 대해 이야기 나누는 시간을 갖고, 어르신들께서 마음이 따뜻해지는 유익한 시간이었다고 하셨습니다.



맞춤형 신체놀이

추억의 연탄을 직접 손으로 옮기고 높이 쌓아 보는 활동을 통해 협동심과 집중력을 높여 보았습니다.



요리교실

추석을 맞이하여 옛날에 자식들과 함께 했던 명절 추억을 이야기를 나누시고, 송편을 빚어 보는 시간으로 맛있게 드셨습니다.

10월 식단표

				10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
아침죽				소고기야채죽	녹두죽	두부미역죽
중식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				맑은콩나물국	근대된장국	해물순두부
				조기구이	닭간강조림	야채계란찜
				참나물무침	연근조림	브로콜리새우볶음
				깻잎양념무침	마늘종멸치볶음	콩나물무침
오후간식				배추김치	배추김치	배추김치
				찜고구마/매실차	떠먹는요거트/비스킷	찜만두/단무지,보리차
	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
아침죽	돈야채죽	녹두죽	소고기야채죽	단호박죽	흑임자죽	팥죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	감자된장국	들깨미역국	소고기무국	오리탕	아욱된장국	오징어국
	아구찜	고등어무조림	콩나물불고기	두부찜,양념장	돈갈비찜	닭볶음탕
	유채나물	나나스키무침	느타리버섯볶음	들깨무나물	청포묵김가루무침	오이지무침
	미역줄기볶음	부추숙주나물무침	쌈다시마,초장	파리어묵볶음	우엉조림	애호박나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찜계란/마시는유산균	롤케익/우유	잔치국수/단무지	감자떡/결명자차	사과/떠먹는요거트	참쌀파배기/매실차
	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
아침죽	소고기야채죽	흑임자죽	단호박죽	돈야채죽	팥죽	녹두죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	새우살미역국	호박감자된장국	근대된장국	돈뽕감자탕	야채계란국	호박된장국
	돈육표고잡채	생선까스/타르소스	오리훈제볶음	메알곤약장조림	짜장면	도토리완자전
	도토리묵,양념장	새송이버섯나물	숙주나물	유채된장나물	탕수만두	들깨표고나물
	토란대나물	양념꽃게장	부추나물	고구마순나물	단무지무침	고사리나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	모닝빵/두유	약과,영아리콩/떠먹는요거트	고구마튀김/매실차	굴/찜빵	한과/두유	찜만두,단무지/보리차
	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
아침죽	미역두부죽	소고기야채죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	돈야채죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	비빔밥	잡곡밥
	모듬버섯들깨국	소고기우거지국	팽이두부된장국	맑은콩나물국	시래기된장국	황태국
	오리불고기	완숙계란장	코다리무양념조림	안동찜닭	무생채,고사리,	제육볶음
	브로콜리,초장	건새우무나물	파리볼어묵볶음	토란대나물	콩나물,상추채,오이채	양배추찜,쌈장
	꽃맛샐러드	유채나물	부추오이스틱무침	쪽파건패라무침	돈민찌,계란후라이	오이미역초무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	약과/우유	송편/보리차	단호박범벅	모듬해물전	바나나/두유	딸기요거트
	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
아침죽	흑임자죽	소고기야채죽	미역두부죽	팥죽	단호박죽	돈야채죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기떡만두국	두부된장국	추어탕	소고기미역국	배추된장국	야채계란국
	새송이버섯초무침	돈목살간장양념찜	야채계란찜	수육,홍어	가자미조림	소불고기
	숙주미나리나물	도라지초무침	유채나물	낙지초무침	청경채나물	콩나물무침
	무생채	고사리나물	연근조림	상추,강원장	무청시래기조림	단감샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	구운계란/마시는 유산균	찜고구마/매실차	카스테라/우유	팥시루떡/과일	배,굴/두유	찜빵,약과/결명자차
원산지 표시	쌀(국내산), 잡곡(국내산), 배추김치(배추:국산,고춧가루:국산), 배추(국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산),닭(국내산), 닭정육(브라질산),오리훈제(중국산),오리(국내산) 가자미(러시아산),꽃게(중국산),코다리(수입산),바지락살(중국산), 고등어(국내산) 동태(러시아산), 두부(콩:수입산/국내가공) ※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있을 수 있습니다.					