

높고 푸른 하늘과 선선한 바람이 반가운 10월입니다.

아침저녁으로 제법 쌀쌀해진 날씨에 보호자님 가정에도 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

10월에도 어르신들께서 센터에서 편안하고 즐겁게 생활하실 수 있도록 한 분 한 분 세심하게 살피며 정성을 다하겠습니다. 다양한 활동과 따뜻한 말벗을 통해 어르신들의 하루에 즐거움과 웃음이 가득할 수 있도록 늘 곁에서 함께하겠습니다.

어르신들께서 서로 정을 나누고 즐거운 추억을 만들어 가실 수 있도록 따뜻하고 활기찬 센터 생활을 만들어가며, 작은 불편함도 놓치지 않고 살피며 어르신 한 분 한 분의 마음까지 헤아리는 돌봄을 이어가겠습니다.

깊어가는 가을, 보호자님 가정에도 풍요로움과 행복이 가득하시길 바라며 따뜻하고 건강한 10월 보내시길 바랍니다.

❀ 10월 일정 ❀

- ◇ 평일 주야간 보호 (운영시간 : 07:00 ~ 19:00), 토요일 / 공휴일(운영시간 08:00 ~17:30)
- ◇ 외부강사 맞춤형프로그램: 월(손가락난타 레크레이션), 화(실버아트공예), 목(웃음치료), 금(실버힐링요가)
- ◇ 어르신들의 사회 생활과 건강한 생활을 위해 **사회적응프로그램과 건강교실**을 실시하고 있습니다.
- ◇ 어르신들의 건강한 겨울나기를 위해 **10월 16일(금)** 독감 예방접종 있습니다.
보호자님께서서는 어르신의 독감 예방접종 여부를 확인해 주시고, 접종과 관련하여 전달하실 사항이 있으신 경우 센터로 말씀해 주시기 바랍니다.
- ◇ 센터내 어르신 활동 모습을 네이버밴드와 블로그에 있습니다. 공감과 댓글, 관심 부탁드립니다.
- ◇ 9월 이용료는 **10월 10일 명세서 발송예정**이며, 납부일은 **10월 20일까지**입니다.
- ◎ 부산은행 101-2074-8723-09 예금주: (주)모던주간보호센터 김경애

어르신을 낮동안 정성껏 보살펴 드립니다.



모던주간보호센터 블로그에 놀러오세요~!!

♥ 블로그 보고 상담오시면 커피 쿠폰 드립니다.♥



아침건강체조(재활체조)



실내산책



노래교실



인지활동(초성맞추기)



행사활동(3분기생신잔치)



맞춤형프로그램(실버공예:파우치만들기)



사회적응(송편만들기)



신체활동(탁구공유키기)



맞춤형프로그램(손가락난타)

* 본 센터의 9월 센터 활동 모습입니다.

(주)모던주간보호센터

☎ 051-625-0153

* 2026년 10월 프로그램 계획표 *

단위		월	화	수	목	금	토
1 주	날 짜				1	2	3
	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00				신체활동 (웃음치료)	인지활동 (미술활동)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00				인지활동 (달력만들기)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (재기던지기놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
2 주	날 짜	5	6	7	8	9	10
	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	인지활동 (색칠공부)	인지활동 (실버아트공예)	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (색칠공부)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	신체활동 (다트놀이)	신체활동 (보자기당기기)	인지활동 (한글교실)	인지활동 (초성맞추기)	신체활동 (오자미축구)	신체활동 (탁구공 옮기기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
3 주	날 짜	12	13	14	15	16	17
	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (번호데로 색칠하기)	신체활동 (웃음치료)	사회적응 (모의병원진료)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숨은그림찾기)	신체활동 (보자기당기기)	신체활동 (농구놀이)	인지활동 (초성맞추기)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (재기던지기놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
4 주	날 짜	19	20	21	22	23	24
	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (한글교실)	신체활동 (웃음치료)	인지활동 (색종이교실)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숫자놀이)	신체활동 (보자기당기기)	신체활동 (골프놀이)	인지활동 (건강교실)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (다트놀이)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
5 주	날 짜	26	27	28	29	30	31
	09:00~11:00	송영, 건강체크, 간식, 대화, 발마사지, 뇌신경체조/치매예방체조(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					
	11:00~12:00	신체활동 (손가락난타 레크레이션)	인지활동 (실버아트공예)	인지활동 (속담과속담풀이)	인지활동 (한글교실)	인지활동 (동화구연)	인지활동 (색칠공부)
	14:00~15:00	인지활동 (숨은그림찾기)	신체활동 (보자기당기기)	신체활동 (농구놀이)	신체활동 (오자미축구)	신체활동 (실버힐링요가)	신체활동 (탁구공 옮기기)
	15:00~16:00	간식, 실내산책, 즐거운 노래시간, 노래자랑, 송영(모든 이용자 대상으로 매일 진행)					

센터 운영상 프로그램은 변경될 수 있습니다.

◎간식 2회(10:00, 15:00) ◎점심 및 Ter Time (12:00~14:00) ◎귀가 송영 (16:00~)◎토요일송영(16:00 ~)

10월 식단표

(모던주간보호센터)

영양사 : 신영자

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
간식				들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식				찰밥 들깨미역국 쇠고기불고기 버섯잡채 상채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 두부김치찌개 무시래기고등어조림 애너타리볶음 미역나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자양파국 계란말이 숙주나물 마카로니샐러드 포기김치/구운김
간식				백설기떡	카스타드/뉴케어	프로바이오틱스
석식				잡곡밥/백미밥 복어무국 달다리살야채볶음 콩나물무침 고춧잎장아찌 포기김치	잡곡밥/백미밥 알배추콩가루국 두부찜/간장양념 감자조림 브로콜리초무침 포기김치	
간식	5	6	7	8	9	10
간식	흑임자죽	소고기야채죽	녹두병아리콩죽	들깨죽	팥죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 김치콩나물국 돈육완자구이 도라지강정 부추오이무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 미소장국 야채소불고기 청포묵김무침 가지피망볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨시락국 야채계란찜 김자반 무채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 맛살계란파국 생선까스/타르소스 양배추 졸면무침 콩나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 조개살탕국 두부고추장조림 고시래기무침 배추된장나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 탕국 모듬나물비빔밥 계란후라이 약고추장 포기김치/구운김
간식	찰보리/보리차	카스타드/두유	찐고구마/보리차	초코파이/보리차	마가렛/유과	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 홍합미역국 동태조림 무청들깨가루지짐 호박전 포기김치	잡곡밥/백미밥 순살감자탕 멸치볶음 양대콩조림 근대나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 황태계란국 옛날소세지구이 양배추찜간장무침 오징어젖무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부백당 콩치권무조림 브로콜리숙회/초장 오복채 포기김치	잡곡밥/백미밥 계란파국 돈육불고기 새송이볶음 청경채나물 포기김치	
간식	12	13	14	15	16	17
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	콩가루죽	참깨죽	들깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 시래기된장국 닭갈비 맛살에그스크램블 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박새우젓국 코다리옛장조림 비엔나볶음 시금치나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장시금치국 아귀살콩나물찜 두부무조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 건새우아욱국 가자미무조림 감자채볶음 미역오이무침 배추김치	잡곡밥/백미밥 도토리김치국 소고기숙주볶음 콩조림 다시마채무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 호박된장찌개 양배추쌈/쌈장 동그랑땡조림 고구마줄기볶음 포기김치/구운김
간식	요플레/보리차	카스타드/뉴케어	단백질바/보리차	식혜	마가렛/보리차	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 무채국 고기 잡채 청포묵김가루무침 배추된장나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 청국장찌개 삼치무조림 메추리알장조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 돈우거지해장국 맛살계란볶음 연근조림 무나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 물만두국 오징어볶음 감자조림 오이생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 어묵국 계란장조림 두부구이 숙주나물 포기김치	
간식	19	20	21	22	23	24
간식	흑임자죽	소고기야채죽	누룽지	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 감자고추장찌개 돈간장불고기 김말이튀김 깻잎지 포기김치	잡곡밥/백미밥 배추된장국 동태조림 양배추계란볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 김치찌개 훈제오리볶음 마늘종세벌치조림 부추무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 유부장국 카레라이스 순살닭강정 양배추샐러드 포기김치	잡곡밥/백미밥 미역국 닭다리살야채조림 애기새송이볶음 청경채나물 깍두기	잡곡밥/백미밥 무채콩나물국 오삼불고기 양배추쌈/쌈장 고시래기무침 잡곡밥/백미밥
간식	찰보리찰떡/보리차	우유카스테라/보리차	마가렛/뉴케어	초코파이/보리차	요플레/보리차	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 시락국 간고등어구이 양대콩조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 우물고기 소면야채초무침 깻순나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 된장찌개 찰떡궁합떡갈비구이 애호박전 상채나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 계란파국 코다리강정 단호박조림 무시래기된장지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 돈육계란장조림 어묵채아채볶음 양파오이무침 포기김치	
간식	26	27	28	29	30	31
간식	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	들깨죽	콩가루죽	참깨죽
중식	잡곡밥/백미밥 근대된장국 참치시래기조림 맛타리버섯볶음 무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 복어무국 순살찜닭 미트볼조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 배추국 오징어돈육볶음 감자조림 마늘종무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 양송이소프 고구마참박스테이크-데미s 토마토스파게티 양배추샐러드 포기김치	잡곡밥/백미밥 짜장소스 계란파국 탕수육 물만두 포기김치	잡곡밥/백미밥 바지락수제비국 너비아니구이 감자멸치조림 청경채나물 포기김치/구운김
간식	요플레/보리차	우유카스테라/보리차	단백질바/보리차	식혜	초코파이/보리차	프로바이오틱스
석식	잡곡밥/백미밥 쇠고기미역국 동그랑땡구이 계란찜 열무지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 사골파국 옛날소시지전 브로콜리양파볶음 콩조림 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩나물국 돈육불고기 어묵볶음 콩잎지 포기김치	잡곡밥/백미밥 햄김치찌개 쇠고기버섯볶음 두부구이 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 팽이버섯계란국 임연수카레구이 부추전 쪽파콩나물무침 포기김치	

* 상기 식단은 식사제 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

※ 쌀[국내산], 김치[배추:중국, 고춧가루:중국], 돼지고기[국내산], 소고기[호주], 닭고기[국내산], 닭정육[브라질], 고등어[국내산], 동태(러시아), 갈치(남아공), 오징어(칠레), 꽃게(중국), 두부(대두-외국산, 콩비지-외국산), 주꾸미(베트남), 훈제오리(중국)