

10월 가정통신문

안녕하세요.

한가족 주간보호센터입니다.

선선한 바람과 알록달록 단풍이 아름다운 10월입니다.
항상 센터를 믿고 함께해주시는 보호자님께 진심으로 감사드립니다.

환절기 어르신들의 건강과 안전을 세심하게 살피며,
즐겁고 편안한 일상을 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.
감사합니다.

♣ 한가족센터는 10월 3일(개천절)과 10월 5일(대체공휴일)에도 정상 운영됩니다.

♣ 네이버 밴드 "한가족주간보호센터"를 통해
어르신들의 낮 동안 활동 모습을 확인하실 수 있습니다.

♣ 센터에서 비치하여 사용하던 일회용 마스크 모두 소진되었습니다.
앞으로는 개인 마스크를 준비하여 착용 후 등원해 주시기 바랍니다.
어르신들께는 금일 오전 조회 시간에 해당 내용을 안내드렸으며,
원활한 센터 운영을 위해 보호자님의 많은 이해와 협조 부탁드립니다.

♣ 병원 및 외출 동행 안내 ♣
병원 진료 및 외출 동행은 월요일에만 진행됩니다.
동행이 필요한 경우 미리 말씀해 주시면 감사하겠습니다.
당일 신청 시에는 동행이 어려울 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

◆ 송영서비스 안내 ◆
어르신들의 차량 이동은 정해진 시간에 맞춰 운영되고 있습니다.
원활한 송영서비스가 이루어질 수 있도록 가정에서도 정해진 시간 내에
어르신께서 차량에 탑승하실 수 있도록 부탁드립니다.

♣ 10월 정규 행사안내 ♣

6일	19일	29일	매주 화,수	2,4주 수요일
이미용	(사회적응) 우체국 방문	생신잔치	목욕 서비스	어울림 국악 한마당

10월 프로그램 계획표

결	담당자	사무국장	센터장
재			

일	화	수	목	금	토
			1	2	3
			신체기능프로그램 시니어브레인스포츠회 <플라잉디스크> (이경훈외부강사)	인지기능프로그램 개천절 따라쓰기 (내부강사)	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
			인지기능프로그램 10월 달력만들기 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
5	6	7	8	9	10
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (김정숙외부강사)	어르신 목욕일정	신체기능프로그램 시니어브레인스포츠회 <숫자타겟> (이경훈외부강사)	인지기능프로그램 집 꾸미기 (내부강사)	인지기능프로그램 보이스피싱 필사 (내부강사)
인지기능프로그램 파일채소 계산하기 (내부강사)	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 만다라 색칠하기 (내부강사)	인지기능프로그램 옛날 화폐 맞추기 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
12	13	14	15	16	17
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (김정숙외부강사)	여가활동 프로그램 어울림 국악한마당	신체기능프로그램 시니어브레인스포츠회 <플라잉디스크> (이경훈외부강사)	인지기능프로그램 가족에게 편지쓰기 (내부강사)	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
인지기능프로그램 꽃나비 가방만들기 (내부강사)	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	어르신 목욕일정	인지기능프로그램 벼룩시장 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
19	20	21	22	23	24
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (김정숙외부강사)	어르신 목욕일정	신체기능프로그램 시니어브레인스포츠회 <숫자타겟> (이경훈외부강사)	인지기능프로그램 밥상 차리기 (내부강사)	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
사회적응프로그램 행정기관 방문 (내부강사)	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 만다라 색칠하기 (내부강사)	인지기능프로그램 독감예방 필사 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
26	27	28	29	30	31
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (김정숙외부강사)	여가활동 프로그램 어울림 국악한마당	신체기능프로그램 시니어브레인스포츠회 <티볼> (이경훈외부강사)	인지기능프로그램 11월 달력만들기 (내부강사)	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
인지기능프로그램 달맞이꽃 필사 (내부강사)	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	어르신 목욕일정	가족지지프로그램 생신 잔치 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)

26년 10월 주간보호센터 식단표

영양사 : 이수미

날 짜				1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식				표고아채죽	녹두죽	소고기아채죽
중 식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				유부무채국	돌깨미역국	순두부찌개
				카레소스	간장찜닭	아채계란찜
				어묵메란조림	치커리유자샐러드	건새우마늘쫀조림
				숙주나물무침	새송이버섯나물	콩나물무침
				오이생채	호박고지나물	도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)				630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
날 짜	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	패죽	모듬아채죽	단호박죽	표고아채죽	녹두죽	소고기아채죽
중 식	잡곡밥	잡곡밥	<비빔밥day> 잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치찌개	뼈해장국	아욱된장국	무청된장국	콩나물국	콩비지찌개
	갈치구이	순두부/양념장	계란스크램블	생선까스/소스	제육볶음	한입씩갈비
	돌깨고사리나물	우엉채조림	콩나물/무생채	실곤약아채무침	상추쌈/쌈장	돌나물초무침
	열무된장나물	콩나물무침	김가루/상추채	느타리버섯나물	청포묵김무침	가지나물
	양념햇잎지	꼬시래기무침	약고추장	햇잎순나물	고구마줄기나물	오이지무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/28g	628kcal/30g	630kcal/30g
날 짜	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	패죽	모듬아채죽	단호박죽	표고아채죽	녹두죽	소고기아채죽
중 식	잡곡밥	잡곡밥	<생선잔치day>잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	유부장국	돌깨무채국	건새우미역국	파게란국	근대된장국	청국장찌개
	짜장소스	가자미구이	청경채우물고기	오징어아채볶음	닭볶음탕	화리메란장조림
	비엔나아채볶음	도토리묵아채무침	한식잡채	상추쌈/쌈장	치커리유자샐러드	흑임자연근샐러드
	취나물무침	열갈이나물	돌깨죽순나물	숙주나물무침	사각어묵아채볶음	콩나물무침
	부추단무지	간장고추지		파래자반무침	청경채나물	고추잎무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/28g
날 짜	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	패죽	모듬아채죽	단호박죽	표고아채죽	녹두죽	소고기아채죽
중 식	잡곡밥	잡곡밥	<비빔밥day> 잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	무청된장국	토란탕	아욱된장국	유부장국	나가사끼찜빵국	열갈이된장국
	삼치구이	간장불고기	계란스크램블	오리불고기	후르츠탕수육	코다리무조림
	오색청포묵무침	미역줄기나물	콩나물/무생채	감자채볶음	두반장가지볶음	올방개묵무침
	고사리나물	숙주나물무침	김가루/상추채	취나물무침	마늘쫀볶음	느타리버섯나물
	오이생채	양념햇잎지	약고추장	부추양파겉절이	오복지무침	꼬시래기무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/28g	630kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
날 짜	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	패죽	모듬아채죽	단호박죽	표고아채죽	녹두죽	소고기아채죽
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장	돌깨무채국	미역국	무청된장국	장어탕	유부장국
	화리메란장조림	닭갈비	돈까스/소스	쭈꾸미아채볶음	순두부/양념장	고등어무조림
	청경채나물	우엉채조림	건새우마늘쫀조림	상추쌈/쌈장	알감자조림	치커리유자샐러드
	콩나물무침	열갈이나물	모듬버섯나물	숙주나물무침	취나물무침	호박고지나물
	고추잎무침	도라지무침	오이지무침	고구마줄기나물	도시락김	콩나물무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g	628kcal/30g

※ 위 식단은 식재료 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

경은가꾸드

햄살(백미),참쌀,흑미,현미 [국내산]

김치(배추/국내산,고추가루/수입산)

두부(대두) [외국산]

찌개용김치(중국산)

명태,동태,코다리 [러시아산]

고등어[국내산]

갈치 [모로코산]

오징어[페루,중국산]

각종나물류원재료 [국내산]

쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산] 오리고기[국내산]

26년 10월 주간보호센터 식단표

영양사 : 이수미

날짜				1 (목)	2 (금)
저녁				잡곡밥	잡곡밥
				콩나물국	유부장국
				제육볶음	오징어까스/소스
				도토리묵상추무침	오리엔탈샐러드
				도라지나물	가지나물볶음
				제철나물	제철나물
칼로리(kcal)/당백질				630kcal/30g	630kcal/30g
날짜	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		미역국	아욱된장국	유부장국	
		닭볶음탕	콩치김치조림	마파두부	
		불어묵아채볶음	툇두부무침	메추리알조림	
		죽순나물	고구마줄기볶음	숙주나물	
		제철나물	제철나물	제철나물	
칼로리(kcal)/당백질		630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	
날짜	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	어묵국	순두부찌개	근대된장국	내장국밥	유부장국
	쭈꾸미돈육볶음	순살간장닭조림	돈까스/소스	왕만두	순살아귀찜
	고추입나물	가지볶음	참깨치커리샐러드	애호박나물	청포묵김무침
	콩나물무침	열무나물	느타리버섯나물	마늘쫄조림	우엉조림
	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
칼로리(kcal)/당백질	628kcal/28g	630kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/30g	630kcal/30g
날짜	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	지리동태탕	콩나물국	미역국	두부김치찌개	애호박찌개
	우채가지볶음	하미라이스	한방수육	치킨까스/머스타드	백순대아채볶음
	건파래볶음	불고기고로케	미나리무침	연근조림	고사리나물
	도라지무침	얼갈이나물	도시락김	열무된장나물	어묵볶음
	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
칼로리(kcal)/당백질	627kcal/28g	628kcal/29g	628kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g
날짜	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	버섯순두부탕	콩비지찌개	오리탕	들깨무채국	계란국
	모듬해물찜	조기구이	아채계란찜	너비아니구이	훈제오리불고기
	메밀고기전병	열무나물	멸치아몬드볶음	연근샐러드	단호박샐러드
	죽순나물	쭈기나물	양념고추지	미역줄기나물	청경채나물
	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
칼로리(kcal)/당백질	630kcal/30g	628kcal/29g	627kcal/28g	627kcal/28g	630kcal/30g

※ 위 식단은 식재료 수급 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

경은가푸드

한살(백미), 참쌀, 흑미, 현미 [국내산]	김치(배추/국내산, 고추가루/수입산)
두부(대두) [외국산]	찌개용김치(중국산)
명태, 동태, 코다리 [러시아산]	갈치 [모로코산] 오징어[페루, 중국산]
각종나물류원재료 [국내산]	쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산] 오리고기[국내산]

♥ 2026년 9월 활동사진 ♥



인지기능 프로그램-뇌블럭



시니어브레인스포츠



노래교실



인지 레크레이션



신체재활 프로그램



사회적응 프로그램-샌드위치 만들기



어울림 국악한마당



체력증진교실



사회적응 프로그램-송편만들기