

2026년 10월 나도람 소식지

안녕하세요. 나도람노인복지센터입니다.^^

선선한 바람과 알록달록하게 물드는 단풍이 가을의 깊이를 더해가는 10월입니다.
맑고 높은 하늘처럼 마음에 여유와 행복이 가득하시길 바라며, 소중한 일상 속
작은 기쁨을 함께하고 가정에 따뜻한 웃음이 가득한 날들이 되시길 바랍니다.

공지 사항

1. 공휴일 정상운영 안내

10/03(토)	10/05(월)	10/09(금)
정상운영		

2. 10월 중 독감예방접종이 예정되어있습니다.

* 자세한 일정은 별도로 안내드리겠습니다.

★ 이달의 프로그램 안내 ★

- 나도람 가을 나들이 : 계절의 변화를 직접 느끼고 주변 환경을 관찰하며
인지기능을 자극하고, 산책과 가벼운 신체활동으로
신체기능 유지 및 활력 증진을 도모한다. 또한
어르신들과 함께 이야기하고 활동하며 사회적 교류와
정서적 유대감을 높일 수 있도록지원 활동입니다.

< 10월 주요 행사 계획 >

10월 이일 (목) (14:00~15:00)	10월 06일 (화)	10월 16일 (금)
나도람 생신잔치 (나래봉사단)	이·미용 봉사	나도람 가을 나들이

울산시 중구 변영로 432, 2층 3층 ☎ 052-297-2266 / 010-8239-2622

9월 프로그램 활동사진

나도람 생신잔치



나래봉사단과 함께 노래를 부르며 아름다운
나도람 어르신들의 생신을 축하드렸습니다^^

나도람요리조리 - 송편 만들기



추석을 회상하면서 반죽에 팔과 깨를 사용하여
예쁜 송편을 만들고 맛있게 드셔보았습니다^^

나도람노래교실(사랑나누리 예술단)



명절을 맞이하여 사랑나누리 예술단에서
양말 선물을 어르신들께 주셨습니다^^

가을 협동화 색칠하기



다가오는 가을을 맞이하면서 동료어르신들과 함께
가을 협동화를 멋지게 완성해보았습니다^^

26년 10월 프로그램 계획표 (일반실1)

1 주차					1 일 (목)	2 일 (금)	3 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	<div> <div>■ 맞춤형인지기능프로그램</div> <div>■ 인지기능프로그램</div> <div>■ 신체기능프로그램</div> <div>■ 사회적응프로그램</div> <div>■ 화상인지프로그램(육성미디어)</div> </div> <div> <div>■ 가족대상프로그램</div> <div>■ 인지기능프로그램(미디어)</div> <div>■ 지역사회연계</div> <div>■ 목욕 (수요일 오전)</div> </div>			웃음치료 : 김인순 (은행나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (쑥부쟁이 색칠하기)	잠자리 모자이크
	오 후 14:00~15:00				나도람생신잔치② (나래봉사단)	신체계측 및 감염교육	나도람 시네마
	15:20~15:50				같은 그림 연결하기	숨은 그림 찾기	
		5 일 (월)	6 일 (화)	7 일 (수)	8 일 (목)	9 일 (금)	10 일 (토)
2 주차	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (국화 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (단풍나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (해바라기 색칠하기)	사노라면 예술단②
	오 후 14:00~15:00	파라슈트/ 컵난타	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	워크메이트/ 같은 그림 카드 맞추기	농구/ 탁구공 빙고	사랑나누리 예술단③
	15:20~15:50	작은 수 찾기	선 따라그리고 색칠하기1	동화책 읽기	그림자 찾기	미로찾기	스무고개 퀴즈
3 주차		12 일 (월)	13 일 (화)	14 일 (수)	15 일 (목)	16 일 (금)	17 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (코스모스 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (대추나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (꽃무릇 색칠하기)	가을소풍 도시락 만들기
	오 후 14:00~15:00	나도람노래교실 (국가정원예술단)②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	나도람 가을 소풍 <태화강 국가정원>	나도람노래교실 (천사봉사단)②
	15:20~15:50	개수 비교하기	선 따라그리고 색칠하기2	세상사 이야기	같은 색깔 연결하기		사자성어 맞추기
4 주차		19 일 (월)	20 일 (화)	21 일 (수)	22 일 (목)	23 일 (금)	24 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (구절초 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (모과나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (금목서 색칠하기)	가을 나무 물감 찍기
	오 후 14:00~15:00	워크메이트/ 말랑말랑 볼링	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	오자미망에 오자미 넣기/ 점수판에 신발 던지기	사랑나누리 예술단③
	15:20~15:50	갯수만큼 색칠하기	선 따라그리고 색칠하기3	동화책 읽기	칠교놀이	오른쪽 왼쪽 찾기	숨은 단어 찾기
5 주차		26 일 (월)	27 일 (화)	28 일 (수)	29 일 (목)	30 일 (금)	31 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (천일홍 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (감나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (메리골드 색칠하기)	나도람 산책 <정지말 공원>
	오 후 14:00~15:00	워크메이트/ 주사위 던쳐 컵쌓기	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	빨래집게 가위바위보/ 집게로 구슬 옮기기	워크메이트/ 나무젓가락 쌓기	웃음치료(육성미디어)②
	15:20~15:50	수 세기	선 따라그리고 색칠하기4	세상사 이야기	같은 개수 연결하기	나의 모습 기억하기 <단체사진촬영>	11월 달력 색칠하기

26년 10월 프로그램 계획표 (일반실2)

1 주차					1 일 (목)	2 일 (금)	3 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	<div> <div>■ 맞춤형인지기능프로그램</div> <div>■ 인지기능프로그램</div> <div>■ 신체기능프로그램</div> <div>■ 사회적응프로그램</div> <div>■ 화상인지프로그램(육성미디어)</div> </div> <div> <div>■ 가족대상프로그램</div> <div>■ 인지기능프로그램(미디어)</div> <div>■ 지역사회연계</div> <div>■ 목욕 (수요일 오전)</div> </div>			웃음치료 : 김인순 (은행나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (쑥부쟁이 색칠하기)	가을 리스 만들기
	오 후 14:00~15:00				나도람생신잔치 ② (나래봉사단)	신체계측 및 감염교육	나도람 시네마
	15:20~15:50				미로찾기	맞는 수 찾기	
		5 일 (월)	6 일 (화)	7 일 (수)	8 일 (목)	9 일 (금)	10 일 (토)
2 주차	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (국화 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (단풍나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (해바라기 색칠하기)	사노라면 예술단②
	오 후 14:00~15:00	워크메이트/ 주사위 던져 컵쌓기	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쑤바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	농구/ 집게로 구슬 옮기기	워크메이트/ 테이블 컬링	사랑나누리 예술단③
	15:20~15:50	수수께끼	시간보고 숫자쓰기	동화책 읽기	숨은 그림 찾기	한글날 다른그림 찾기	문제 읽고 풀기
3 주차		12 일 (월)	13 일 (화)	14 일 (수)	15 일 (목)	16 일 (금)	17 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (코스모스 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (대추나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (꽃무릇 색칠하기)	가을 나무 물감 찍기
	오 후 14:00~15:00	나도람노래교실 (국가정원예술단)②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쑤바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	나도람 가을 소풍 <태화강 국가정원>	나도람노래교실 (천사봉사단)②
	15:20~15:50	스무고개	시계보는 법 알아보기	세상사 이야기	뿔셈 계산하기		가을 낙엽 찾기
4 주차		19 일 (월)	20 일 (화)	21 일 (수)	22 일 (목)	23 일 (금)	24 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (구절초 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (모과나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (금목서 색칠하기)	나도람 산책 <정지말 공원>
	오 후 14:00~15:00	파리잡기/ 탁구공 빙고	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쑤바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	워크메이트/ 풍선 던지고 공 옮기기	사랑나누리 예술단③
	15:20~15:50	숨은 단어 찾기	칠교놀이	동화책 읽기	날말 찾기	빈칸 숫자 쓰기	소양강 처녀 가사 따라적기
5 주차		26 일 (월)	27 일 (화)	28 일 (수)	29 일 (목)	30 일 (금)	31 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (천일홍 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (감나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (메리골드 색칠하기)	허수아비 모자이크
	오 후 14:00~15:00	오자미망에 오자미 넣기/ 같은 그림 카드 찾기	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쑤바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	워크메이트/ 꼬치에 고리 끼우기	로켓볼 던지고 받기/ 시니어 골프	웃음치료(육성미디어)②
	15:20~15:50	기억력 게임	시계 그리기	세상사 이야기	4 더하기	나의 모습 기억하기 <단체사진촬영>	11월 달력 색칠하기

10월 식단표(1~2주)

나도람노인복지센터

2026년

구분					목(10/01) 🍰	금(10/02)	토(10/03)
아침					소고기버섯죽	단호박죽	참치죽
점심					팔찰밥 들깨미역국 한식잡채 조기구이 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 누룽지닭곰탕 코다리조림 청포묵김무침 들깨오이나물 배추김치	잡곡밥 감자된장국 돈육간장불고기 파프리카어묵볶음 가지나물 배추김치
저녁					잡곡밥 시락국 오리불고기 상추겉절이 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥 소고기무국 달걀찜 미역채소무침 새송이버섯조림 배추김치	잡곡밥 황태국 두부스테이크/소스 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치
구분	일(10/04)	월(10/05)	화(10/06)	수(10/07)	목(10/08)	금(10/09)	토(10/10)
아침	연두부호두죽	새우죽	달걀죽	닭살채소죽	황태콩나물죽	게살죽	흑임자죽
점심	잡곡밥 옹심이달걀국 메밀전병 들기름막국수무침 반달단무지 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 상추/쌈장 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 황태국 닭볶음탕 미역나물 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 유부우동국 돈육카레 생선까스/소스 오이피클 배추김치	잡곡밥 시락국 논우렁고사리찜 연두부/양념장 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 달걀말이 새송이버섯조림 파프리카초무침 배추김치	잡곡밥 황태미역국 고등어무조림 양배추쌈/액젓장 숙주당근무침 배추김치
저녁	잡곡밥 들깨미역국 가자미조림 얼갈이나물 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 유부김치국 동그랑땡전 다시마채무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 추어탕 두부조림 무나물 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥 부추달걀국 코다리조림 햄감자채볶음 툇나물무생채 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 훈제오리채소볶음 도라지생채 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 해물찜 미역나물 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 동태포전 다시마채무침 연근조림 배추김치

* 본 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 알레르기유발식품: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토
⑬아황산류(SO₂로 잔류량 10mg/kg이상), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

원	쌀: 밥,죽,누룽지(쌀,찰쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*봄동-국내산*얼갈이-국내산*배추-국내산*양념고추가루-중국산
산	콩류: 콩비지:콩-미국,캐나다,호주 *두부:콩-미국,캐나다,호주 *순두부:콩-미국,호주,캐나다 *연두부:콩-수입산 *콩국수:콩-중국산
지	육류: 소고기-호주,미국산 *돼지고기-국내산, 삼겹(수육용)-네덜란드*닭고기-국내산*닭정육(냉동)-브라질*오리고기-국내산*훈제오리-국내산
표	수산물: 고등어-칠레*명태(동태,동태포)-러시아*오징어-페루*다랑어-원양어선*참조기-중국*조기-중국*꽃게-중국산*갈치-모로코
시	*어묵-연육:중국,베트남* 주꾸미-베트남*모듬해물-홍합-중국*술방울오징어-중국*쭈꾸미-인도네시아*갑오징어-베트남
	육가공품: 햄:돼지고기-국내산 *떡갈비:돼지-국내산,닭-국내산 *너비아니:돼지-국내산,닭-국내산*미트볼:돼지고기-국내산,닭-국내산
	*동그랑땡: 돼지고기-국내산,닭-국내산 *베이컨: 돼지고기-스페인,네덜란드,아일랜드

10월 식단표(3~4주)

나도람노인복지센터

2026년

구분	일(10/11)	월(10/12)	화(10/13)	수(10/14)	목(10/15)	금(10/16)	토(10/17)
아침	어묵죽	참치죽	두부죽	달걀채소죽	홍합매생이죽	흑임자죽	소고기죽
점심	잡곡밥 삼색달걀국 닭갈비채소볶음 툇두부무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육간장불고기 도토리묵치커리무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 참치두부조림 애호박볶음 툇나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부찜뽕탕 소고기짜장 가지탕수/소스 반달단무지 배추김치	잡곡밥 열무된장국 가자미무조림 양배추쌈/액젓장 느타리버섯나물 배추김치	잡곡밥 대파육개장 떡갈비버섯조림 맛살채소볶음 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 미역미소장국 두부스테이크/소스 양상추샐러드 오이피클 배추김치
	잡곡밥 얼큰순두부국 메추리알장조림 콩나물채소무침 미역나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 동그랑땡전 브로콜리두부무침 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 시락국 훈제오리채소찜 부추양파무침 고추장감자조림 배추김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 돈육메란조림 감자채볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 들깨무국 삼색달걀말이 고막무침 김자반 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 순살안동찜닭 숙주당근무침 무생채 배추김치	잡곡밥 동태탕 후랑크채소볶음 얼갈이나물 단호박조림 배추김치
	구분	일(10/18)	월(10/19)	화(10/20)	수(10/21)	목(10/22)	금(10/23)
	아침	황태콩나물죽	게살죽	깨죽	장국죽	새우죽	김가루달걀죽
	점심	잡곡밥 닭곰탕 너비아니구이 브로콜리두부무침 오이생채 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 순살고등어구이 콩나물무침 우영조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육불고기 얼갈이나물 파리고추멸치볶음 배추김치	잡곡밥 부추달걀국 삼색나물 소고기약고추장 김자반 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 마카로니샐러드 청경채나물 배추김치	잡곡밥 바지락순두부찌개 떡갈비조림 브로콜리소회/초장 다시마채무침 배추김치
	저녁	잡곡밥 감자수제비국 코다리조림 맛살채소볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 오리불고기 부추무침 감자채피망볶음 배추김치	잡곡밥 전주식콩나물국 연두부/양념장 매콤메란조림 툇나물무침 배추김치	잡곡밥 동태국 너비아니구이 유자청오이무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 콩나물돈육불고기 상추/쌈장 무나물 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 고등어김치찜 숙주맛살무침 연근조림 배추김치

* 본 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 알레르기유발식품: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토
⑬아황산류(SO₂로 잔류량 10mg/kg이상), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

원 산 지 표 시	쌀: 밥,죽,누룽지(쌀,찰쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*봄동-국내산*얼갈이-국내산*배추-국내산*양념고추가루-중국산
	콩류: 콩비지:콩-미국,캐나다,호주 *두부:콩-미국,캐나다,호주 *순두부:콩-미국,호주,캐나다 *연두부:콩-수입산 *콩국수:콩-중국산
	육류: 소고기-호주,미국산 *돼지고기-국내산, 삼겹(수육용)-네덜란드*닭고기-국내산*닭정육(냉동)-브라질*오리고기-국내산*훈제오리-국내산
	수산물: 고등어-칠레*명태(동태,동태포)-러시아*오징어-페루*다랑어-원양어선*참조기-중국*조기-중국*꽃게-중국산*갈치-모로코
	어묵-연육:중국,베트남 주꾸미-베트남*모듬해물-홍합-중국*술방울오징어-중국*쭈꾸미-인도네시아*갑오징어-베트남

육가공품: 햄:돼지고기-국내산 *떡갈비:돼지-국내산,닭-국내산 *너비아니:돼지-국내산,닭-국내산*미트볼:돼지고기-국내산,닭-국내산

*동그랑땡: 돼지고기-국내산,닭-국내산 *베이컨: 돼지고기-스페인,네덜란드,아일랜드

10월 식단표(5주)

나도람노인복지센터

2026년

구분	일(10/25)	월(10/26)	화(10/27)	수(10/28)	목(10/29)	금(10/30)	토(10/31)
아침	단호박죽	누룽지죽	소고기채소죽	어묵죽	닭살채소죽	참치김치죽	게살죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	순살감자탕	제철국	소고기탕국	미역미소장국	순두부백탕	얼큰소고기국	어묵탕
	달걀찜	연두부/양념장	코다리조림	돈까스/소스	제육볶음	한식잡채	순살안동찜닭
	미역나물	참치김치전	브로콜리숙회/초장	양상추샐러드	상추/쌈장	얼갈이나물	청포묵무침
	오이양파무침	다시마채무침	숙주나물	채소피클	숙주당근무침	오이크래미무침	미역나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	무채국	얼큰동태탕	해물순두부찌개	육개장	시락국	콩나물국	김치찌개
	오삼불고기	닭살데리야끼조림	고기산적채소볶음	달걀장조림	적어구이	훈제오리채소찜	맛살달걀전
	양배추나물	얼갈이나물	미역나물	실곤약채소무침	애호박나물	도토리묵무침	다시마채오이무침
	콩나물무침	구운조미김	감자조림	무나물	미역초무침	브로콜리나물	고구마맛탕
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

- * 본 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.
- * 알레르기유발식품: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(SO₂로 잔류량 10mg/kg이상), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

원산지표시	쌀: 밥,죽,누룽지(쌀,잡쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*봄동-국내산*얼갈이-국내산*배추-국내산*양념고춧가루-중국산
	콩류: 콩비지:콩-미국,캐나다,호주 *두부:콩-미국,캐나다,호주 *순두부:콩-미국,호주,캐나다 *연두부:콩-수입산 *콩국수:콩-중국산
	육류: 소고기-호주,미국산 *돼지고기-국내산, 삼겹(수육용)-네덜란드*닭고기-국내산*닭정육(냉동)-브라질*오리고기-국내산*훈제오리-국내산
	수산물: 고등어-칠레*명태(동태,동태포)-러시아*오징어-페루*다랑어-원양어선*참조기-중국*조기-중국*꽃게-중국산*갈치-모로코
	어묵-연육:중국,베트남 주꾸미-베트남*모듬해물-홍합-중국*술방울오징어-중국*쭈꾸미-인도네시아*갯오징어-베트남
	육가공품: 햄:돼지고기-국내산 *떡갈비:돼지-국내산,닭-국내산 *너비아니:돼지-국내산,닭-국내산*미트볼:돼지고기-국내산,닭-국내산
	*동그랑땡: 돼지고기-국내산,닭-국내산 *베이컨: 돼지고기-스페인,네덜란드,아일랜드