

10월 주는 가정통신문

세상 곳곳이 울긋불긋하게 물든 결실의 달입니다.
문화의 달이기도 한 10월에는 풍성한 먹거리와 볼거리도 찾아볼 수 있지요.
시니어데이케어 주는 광명센터 가족 여러분, 안녕하십니까?
국민 대명절인 한가위가 다가왔습니다.
당 센터도 어르신들과 함께 할, 풍요로운 한 달을 준비하고 있습니다.
모두 귀하고 행복한 연휴 기간을 보내시길 바랍니다.

☆ 10월 센터 주요일정

10월 3일(금)	개천절 센터 정상 운영
10월 6-7일(월, 화)	센터 휴관(추석)
10월 8일(수)	추석 연휴 마지막 날 센터 정상 운영
10월 9일(목)	한글날 센터 정상 운영
10월 15일(화)	어르신 생신 잔치 생신 주인공 : 박*옥, 황*순 어르신

☆ 9월 센터 행사 보고 및 전달 사항

- 9월 2일(화) | 어르신 생신 잔치

▶ 토요일에는 석식 미운영합니다.

▶ 월 이용계획서 제출 후 변동 사항은 최소 이틀 전에 안내 부탁드립니다.

▶ 주는 센터에서는 가족요양, 방문요양 서비스도 함께 제공하고 있습니다. 방문 요양 이용 계획이 있으신 보호자님께서서는 센터로 연락해 주시면 상담 안내 드리겠습니다.

▶ 타 기관 방문요양 이용 중이실 경우에도 꼭! 센터로 알려주시길 바랍니다.



시니어케어주는센터

9월의 활동사진



네이버 블로그 : <https://blog.naver.com/thedream005>

네이버 밴드 검색 : 시니어데이케어센터주은광명센터



시니어케어주은센터

2025년 10월 프로그램 계획표

			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전 프로그램	행복한 한가위 되세요! 10월 6일~7일 센터 휴원 10월 3일, 8일, 9일은 정상 운영합니다. 10월의 생신 잔치 주인공 : 박*옥, 황*순 어르신		바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕			
			보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	개천절 기념 프로그램	인지게임
오후 프로그램			특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	달력 만들기
			레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	♥행복한 한가위 되세요♥ 추석 연휴로 센터 휴관합니다. 		보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램			특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	동 화 구 연
			레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 볼링	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)		선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	영화감상
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 투호 놀이	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	주은 인지 학습 활동
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전 프로그램	레크레이션 공주머니	인지 미술 활동	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	신체검사 (혈당, 체중)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	

위 일정은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 많은 양해 부탁드립니다.

2025년 10월 식단표

끼니		10월1일		10월2일		10월3일		10월4일	
오전간식		소고기미역죽		야채죽		단호박죽		표고버섯죽	
활력이 있는	1. 육류 :돈육, 계육(국내산), 닭다리살(국내산, 브라질산), 우육(호주산), 돈육스프(우육, 오리고기(국내산), 닭고기(국내산, 중국산))	흑미밥		보리밥		아부라소바		기장밥	
	2. 알류 :달걀, 계란(국내산), 참죽(중국산, 국내산), 누룽지(국내산)	최고기우거죽국		청국장찌개		무순장국		맑은김치국	
	3. 두부류 :두부, 연두부, 순두부, 유부(외국산), 베이컨(국내산), 콩(중국산, 국내산)	훈제오리구이/머스타드		메추리알어묵조림		김가루주먹밥		고등어구이	
	4. 생선류 :동태, 코다리(러시아산), 참조기(기니아산), 고등어(국내산), 가자미(러시아, 미국산), 상어(국내산), 갈치(남아공, 제네갈, 모로코산), 미연수(러시아산), 오징어(국내산, 중국산), 생선까스(중국산, 몽양산)	새송이버섯볶음		감자채피망볶음		참깨소스오이무침		고기완자조림	
중식		부추맛살무침		참나물무침		저염김치		브로콜리사과샐러드	
오후간식		저염김치		저염김치				저염김치	
건강한	5. 가공품 :후랑크, 비엔나(국내산), 생선까스(몽양산), 너비마시, 닭강정, 한풍기(국내산), 스모그, 소세지, 부대찌개, 원자(국내산, 외국산), 꿀백, 만두(국내산)	에그마요샌드위치/두유		크랜베리사과샐러드		믹스견과/요플레		검은콩두유미숫가루	
		퀴노아밥		자조밥		병아리콩밥			
		오징어무국		북어콩나물국		최고기미역국			
		참치두부조림		돼지고기두부찌기		안동찜닭			
석식		가지볶음		모듬쌈*저염쌈장		새우살호박볶음			
		숙갓생채		열무나물		치커리무침			
		저염김치		저염김치		저염김치			
끼니		10월6일		10월7일		10월8일		10월9일	
오전간식						소고기미역죽		야채죽	
활력이 있는						자조밥		부리채소영양밥	
						호박된장국		사골파국	
						캔공치무조림		닭다리살마늘볶음	
						토마토스크램블에그		느타리버섯나물	
중식						오이생채		갯잎지	
오후간식						저염김치		저염김치	
						카스텔라/두유		쉬림프샐러드	
						병아리콩밥		자조밥	
						바지락살미역국		들깨탕	
건강한						마파두부		고등어조림	
						해물파전		맛살파프리카볶음	
						얼갈이나물		취나물	
						저염김치		깍두기	
석식									
끼니		10월13일		10월14일		10월15일		10월16일	
오전간식		들깨죽		계란야채죽		소고기미역죽		야채죽	
활력이 있는		수수밥		기장밥		닭갈비국수		흑미밥	
		감자양파국		북어무국		김가루주먹밥		육개장	
		임연수구이		두부튀김&당수소스		죽순호박살볶음		삼치시래기조림	
		호박우민찌볶음		참치김치볶음		후르츠샐러드		표고들깨볶음	
중식		미역레몬무침		콩나물무침		저염김치		무생채	
오후간식		저염김치		깍두기		저염김치		저염김치	
		견과류흑미자죽		갈비만두/보리차		믹스견과/요플레		토마토카프레제	
		보리밥/카레		발아현미밥		퀴노아밥		취논이콩밥	
		누룽지		열무된장국		오징어배추국		추어탕	
건강한		제육된장불고기		코다리찜		떡갈비피망볶음		툇계란찜	
		연근새우조림		통마늘병아리콩조림		아삭이고추된장무침		브로콜리불어묵볶음	
		가지나물		갯순무침		청경채나물		돌나물무침	
		저염김치		저염김치		깍두기		저염김치	
석식									
끼니		10월20일		10월21일		10월22일		10월23일	
오전간식		들깨죽		계란야채죽		소고기미역죽		야채죽	
활력이 있는		퀴노아밥		미트볼소파게티		기장밥		흑미밥	
		닭개장		1/2밥		참치고추장찌개		무순장국	
		견과류멸치볶음		양송이스프		순살닭갈비		연어스테이크	
		검은깨올방개떡무침		컬리플라워새우볶음		도라지볶음		우영채당근볶음	
중식		부추생채		베이비채소샐러드&참깨D		들깨배추나물		열무나물	
오후간식		저염김치		양배추피클		깍두기		저염김치	
		믹스견과/블루베리요플레		살은달걀/매실차		안홍찜빵/두유		마들렌/견과류스프	
		흑미밥		보리밥		수수밥		발아현미밥	
		우렁살된장국		계란파국		미역국		북어콩나물국	
건강한		새우통고랑땡+케찹		가자미구이		오징어채소볶음		돼지고기우장조림	
		버섯잡채		땅콩조림		두부호두조림		매콤야채전	
		상추겉절이무침		숙주나물무침		숙갓무침		해초무침	
		깍두기		저염김치		저염김치		깍두기	
석식									
끼니		10월27일		10월28일		10월29일		10월30일	
오전간식		들깨죽		계란야채죽		소고기미역죽		야채죽	
활력이 있는		아부라소바		기장밥		퀴노아밥		보리밥	
		무순장국		맑은김치국		닭곰탕		모듬버섯국	
		김가루주먹밥		고등어구이		연두부/아몬드소스		소불고기	
		참깨소스오이무침		고기완자조림		미역줄기볶음		양배추새우살볶음	
중식		저염김치		브로콜리사과샐러드		시금치무침		돌나물무침	
오후간식		믹스견과/요플레		검은콩두유미숫가루		단호박죽+믹스견과		미니메밀전병/통굴레차	
		병아리콩밥		발아현미밥		수수밥		흑미밥	
		들기름미역국		최고기무국		아욱국		순두부찌개	
		안동찜닭		가쓰오게란말이		돈육짜장소스		가자미카레구이	
건강한		새우살호박볶음		어묵볶음		오징어김치전		고구마아몬드샐러드	
		치커리무침		청경채나물		숙주나물무침		고사리나물	
		저염김치		저염김치		깍두기		저염김치	
석식									