

11월 주은 가정통신문

길거리에는 낙엽이 수북합니다. 꽃과 나무들이 일찌감치 겨울을 준비합니다.

갑작스러운 찬바람에 앞섶을 뽁뽁 여미는 요즈음입니다.

시니어데이케어 주은 광명센터 가족 여러분, 안녕하십니까?

당 센터는 유행성 질병, 화재 사고에 면밀히 주의하여
어르신들께서 쾌적하고 안전하게 생활하시도록 노력하고 있습니다.

보내주시는 사랑과 응원에 언제나 감사합니다.

☆ 11월 센터 주요일정

11월 7일(금)	어르신 생신 잔치 생신 주인공 : 김*선 어르신, 김*이 어르신, 송*례 어르신, 김*춘 어르신, 김*수 어르신
11월 10일(월)	소방 안전 교육
11월 11일(화)	광명시 주간보호협회 주관 볼링 대회
11월 21일(금) / 22일(토)	하반기 보호자 간담회 (날짜 택1) *간담회 일정은 추후 토요일로 변경될 수 있습니다.

☆ 10월 센터 행사 보고 및 전달 사항

- 9월 15일 ~ 10월 15일 | 주은 가을 산책(나들이)
- 10월 15일(수) | 어르신 생신 잔치
- 10월 24일(금) | 광명 주간보호센터 협회 문화 교류 순회공연(참** 주간보호센터 방문)
- 10월 28일(화) | 큰* 어린이집 연계 지역사회 세대 교류
- 10월 16일 ~ 10월 17일 | 독감 예방 접종 (이후에도 신청자 접종 예정)

11월 21일(금)이나 11월 22일(토)에 **2025년 하반기 보호자 간담회**가 예정되어 있습니다. **보호자 간담회 안내문**을 참고하여 신청해 주시길 바랍니다.

▶ **토요일에는 석식 미운영합니다.**

▶ 월 이용계획서 제출 후 **변동 사항**은 **최소 이틀 전**에 안내 부탁드립니다.

▶ 주은 센터에서는 **가족요양, 방문요양 서비스**도 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.



시니어케어주은센터

10월의 활동사진



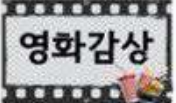
네이버 블로그 : <https://blog.naver.com/thedream005>

네이버 밴드 검색 : 시니어데이케어센터주은광명센터



시니어케어주은센터

✦ 2025년 11월 프로그램 계획표 ✦

오전 프로그램	11월의 주요 일정 11월 7일(금) 어르신 생신 잔치 : 김○선 어르신, 김○이 어르신, 송○례 어르신 김○춘 어르신, 김○수 어르신 11월 21일(금) 2025년 하반기 보호자 간담회 *간담회 일정은 익일 토요일(11월 22일)로 변동될 수 있습니다.					1(토)
						인지게임
오후 프로그램						달력 만들기
						스트레칭+노래
	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(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)	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동		 동 화 구 연
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 축구	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	❖소방❖ 안전교육	 볼링 대회	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	선택형 인지활동	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	주은 인지 미술 활동
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(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	보호자 간담회(예비)	주은 인지 학습 활동
	체조+노래	스트레칭+노래	레크레이션+노래	스트레칭+노래	체조+노래	스트레칭+노래
	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전 프로그램	바이탈 체크/아침 조회/건강 체조/목욕 서비스					
	레크레이션 공주머니	실버스포츠 (전문강사)	보드게임 (전문강사)	청춘더하기 (전문강사)	실버 레크레이션 (전문 강사)	인지게임
오후 프로그램	특화PG (바디스파이더, 공기압 마사지 등)	신체검사 (혈당, 체중)	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

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

2025년 10월 식단표

끼니						11월1일
오전간식	1. 육류 :돈육, 계육(국내산), 닭다리살(국내산, 브라질산), 우육(호주산), 돈까스돈육, 오리고기(국내산), 훈제오리(국내산, 중국산)					표고버섯죽
활력이 있는	2. 쌀류 :쌀,찰쌀,흑미 (국내산), 잡곡(중국산, 국내산), 누룽지(국내산)					발아현미밥
중식	3. 두부류 :두부, 연두부, 순두부,유부(외국산), 베이키드빈스(수입산), 콩(중국산, 국내산)					닭개장
오후간식	4. 생선류 :동태, 코다리(러시아산), 참조기(기니아산), 고등어(국내산), 가자미(러시아, 미국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공, 세네갈, 모로코산), 이면수(러시아산), 오징어(국내산, 중국산), 생선까스(중국산, 원양산)					두부구이
건강한	5. 가공품 :후랑크, 비엔나(국내산), 생선까스(원양산), 너비아니, 닭강정, 판종기(국내산), 소모, 소세지, 부대향, 완자(국내산, 외국산), 함박, 만두(국내산)					청포묵김가루무침
석식	6. 김치류 :배추김치(배추:국내산, 고춧가루 :중국산), 봄동, 얼갈이(국내산), 맛김치, 고춧가루(중국산)					시금치나물
						저염김치
						검은콩두유미숫가루
끼니	11월3일	11월4일	11월5일	11월6일	11월7일	11월8일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	흑미밥 만두국	연어볶음밥 쇠고기우탕	수수밥 복미미역국	미트소스스파게티 브로콜리스프	퀴노아밥 사골파국	보리밥 어육국
중식	가지새우살볶음 브로콜리숙회+조장	훈제오리구이 쌈무	오징어채소볶음 탕평채	김가루주먹밥 닭가슴살샐러드+머스타드D	캔공치조림 스크램블에그	안동찜닭
오후간식	저염김치	부추콩나물무침 저염김치	오이부추생채 저염김치	무비트피클	다시마쌈+조장 저염김치	아삭이고추된장무침
건강한	쇠고기야채죽	단호박견과류찜/요구르트	아보카도치즈샌드위치/캐롤루스	블루베리바나나스무디	토마토	시금치나물
석식	퀴노아밥 홍합살김치국	병아리콩밥 조랭이떡국+김가루	차조밥 우렁살된장국	발아현미밥 콩나물국	흑미밥 건새우두부미역된장국	저염김치
	계란웃입은동그랑땡	삼치조림	제육버섯볶음	삼치카레구이	너비아니구이	견과쿠기/우유
	어채볶음	들깨표고돈채볶음	상추쌈+쌈장	연근견과류조림	단호박견과류샐러드	
	얼무나물	명이나물	미역줄기볶음	숙간나물	치커리무침	
	깍두기	저염김치	깍두기	저염김치	저염김치	
끼니	11월10일	11월11일	11월12일	11월13일	11월14일	11월15일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	참치야채볶음밥 추어탕	쌀밥 짜장소스	취눈이콩밥 닭곰탕	수수밥 돌기름미역국	기장밥 김치찌개	잔치국수
중식	맛살볶음	달걀파국	연두부+양념장	동태전	달걀비	1/2쌀밥
오후간식	도토리묵+양념장	꽃빵+고기잡채	팽이버섯참치전	메추리알당근장조림	호박새우살볶음	미니메밀전병
건강한	참나물무침	짜사이	취나물들깨무침	오이양파무침	양상추샐러드+블루베리드레싱	견과류멸치볶음
석식	저염김치	저염김치	깍두기	저염김치	양파간장피클	청경채무침
	믹스견과/요플레	흑임자죽	찜감자/폴라비주스	미니부시브레드/두유	편만두	저염김치
	차조밥	발아현미밥	기장밥	보리밥	발아현미밥	단감
	콩비지찌개	수제비국	바지락살호박된장국	홍합살감자양파국	꽃게된장찌개	
	돈육간장볶음	고등어시래기조림	흑마늘삼겹보쌈	훈제오리피망볶음	돈불채소볶음	
	파래김무침	도라지우채볶음	상추깍뽕쌈+쌈장	두부숙감무침	컬리플라워카레구이	
	상추겉절이	참나물유자청무침	마늘중장아찌	숙주나물	무생채	
	깍두기	저염김치	저염김치	깍두기	저염김치	
끼니	11월17일	11월18일	11월19일	11월20일	11월21일	11월22일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	흑미밥	보리밥	차조밥	퀴노아밥	모듬버섯영양밥	기장밥
중식	건새우시금치된장국	쇠고기우거죽국	유부된장국	감자양파국	들깨탕	순두부새우젓국
오후간식	달걀굴소스볶음	갈치구이	달걀비	제육볶음	코다리조림	소고기육전
건강한	단호박땅콩조림	파리고추콩가루찜	죽순새우살볶음	로메인+쌈장	메추리알브로콜리샐러드	김구이
석식	아욱무침	깍뽕	치커리샐러드+딸기요거트드레싱	미역줄기생채우육음	콩나물무침	마늘쫀볶음
	저염김치	저염김치	저염김치	저염김치	저염김치	저염김치
	삶은계란/보리차	견과류샐러드+요거트드레싱	계란죽	고구마찜/요구르트	모닝형점심드워지/견과류크림스프	사과
	취눈이콩밥	수수밥	병아리콩밥	흑미밥	보리밥	
	오징어무국	북어국	육개장	아욱국	오징어무국	
	계란찜	미트볼계찜볶음	참치육수순전	삼치조림	카레닭조림	
	오이맛살겨자무침	우영잡채	새송이버섯볶음	두부강정	미역레몬무침	
	콘샐러드	시래기나물	부추생채	고사리나물	청경채된장무침	
	저염김치	저염김치	깍두기	저염김치	저염김치	
끼니	11월24일	11월25일	11월26일	11월27일	11월28일	11월29일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	흑미밥	발아현미밥	흑미밥	연어볶음밥	수수밥	미트소스스파게티
중식	쇠고기우국	닭개장	만두국	쇠고기우탕	복미미역국	브로콜리스프
오후간식	훈제오리구이	두부구이	가지새우살볶음	훈제오리구이	오징어채소볶음	김가루주먹밥
건강한	땅콩조림	청포묵김가루무침	브로콜리숙회+조장	쌈무	탕평채	닭가슴살샐러드+머스타드D
석식	숙주겨자냉채	시금치나물	궁채무침	부추콩나물무침	오이부추생채	무비트피클
	저염김치	저염김치	저염김치	저염김치	저염김치	
	유과/두유	믹스견과/요플레	쇠고기야채죽	단호박견과류찜/요구르트	아보카도치즈샌드위치/캐롤루스	블루베리바나나스무디
	발아현미밥	취눈이콩밥	퀴노아밥	병아리콩밥	차조밥	
	두부된장국	아욱된장국	홍합살김치국	조랭이떡국+김가루	우렁살된장국	
	조기무조림	가자미찜	계란웃입은동그랑땡	삼치조림	제육버섯볶음	
	새송이버섯볶음	도라지돈채볶음	어채볶음	들깨표고돈채볶음	상추쌈+쌈장	
	참나물들깨소스무침	양배추숙채	얼무나물	명이나물	미역줄기볶음	
	저염김치	깍두기	깍두기	저염김치	깍두기	