



좋은이웃, 행복소식



더불어서 행복한 좋은이웃 나눔으로 행복한 좋은이웃

좋은이웃 공지사항

- 10월 3, 5, 9일은 정상운영합니다.
- 10월에는 독감예방접종이 있습니다.
- 동의서에 서명 부탁드립니다.
- 10월부터는 남자어르신들과 몇몇 여자 어르신들 목욕을 화요일에 실시합니다.

이번달 행사 안내

- 10월 9일 수급자 안전교육
- 10월 16일 요리활동
- 10월 23일 생신잔치
- 10월 28일 ~ 29일 문화의 날
- 10월 중 독감예방접종 실시

우행시

우리 어르신들의 행복한 시간



요리교실[전부치기]



요리교실[송편만들기]



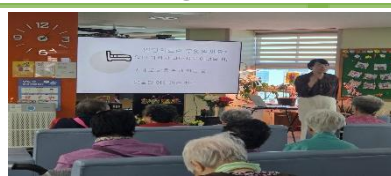
생신잔치



추석 맞이 전통놀이



농심마 자원봉사활동



수급자 안전교육

이달의 생신

- 남0근 어르신, 정0해 어르신
- 이0숙 어르신, 박0자 어르신
- 전0순 어르신, 최0부 어르신

좋은이웃 좋은 추억

어르신이 행복한 좋은이웃

새가족

- 새로운 가족을 모집합니다.
- 서 0순 어르신 반갑습니다.

만나서 행복합니다! 환영합니다~

사랑의 손길

- 이0원 어르신 자, 정0에 어르신 자
 - 신 0오 어르신 배우자, 고0희 어르신
 - 최0부 어르신 자, 김0희 어르신 자
 - 이0우 어르신, 강0주 어르신 모
 - 센터장님, 합덕 뚜레주루
 - 박은영 사회복지사, 유영애 간호사
- 소중한 나눔에 감사드립니다!



10월 3일 개천절
우리 민족최초 국가인 고조선 건국을 기념하기
위한 날입니다.

국경일이기에 태극기를 달아주세요
10월 9일은 한글날
세종대왕께서 널리 백성을 이롭게 하기 위해
한글을 만든 날로
국경일이 되었습니다.
두 연휴의 뜻을 기리시고
어르신과 즐거운 시간을 보내시길 바랍니다.

주간보호 10월 계획표

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
				<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 노래교실(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상 ● 인지활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 신체활동 ● 다 함께 불려요 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 색칠활동 ● 전례놀이
4	5	6	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 인지활동 ● 신체활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 뉴스브리핑 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 건강체조(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 인지활동 ● 건강체조 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 노래교실(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상 ● 신체활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 수급자교육 ● 다 함께 불려요 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 인지활동 ● 전례놀이
11	12	13	14	15	16	17
	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조(외부) ● 신체활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 구연동화 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 자유의 실 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조 ● 인지활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 노래교실(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상 ● 건강체조 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 요리활동 ● 다 함께 불려요 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 색칠활동 ● 전례놀이
18	19	20	21	22	23	24
	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조(외부) ● 신체활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 구연동화 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 자유의 실 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 자유의 실 ● 건강체조 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 노래교실(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상 ● 인지활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 생신잔치 ● 다 함께 불려요 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 색칠활동 ● 전례놀이
25	26	27	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 건강체조(외부) ● 신체활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 구연동화 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 실버난타(외부) ● 인지교구활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 자유의 실 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 인지활동 ● 건강체조 ● 사회-어울림의 날 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 노래교실(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 영화감상 ● 사회-어울림의 날 ● 인지활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 미술만들기(외부) ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 신체활동 ● 다 함께 불려요 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강체크 ● 인지활동 ● 알렉시아, 바디힐더, 마르페, 해피테이블 ● 재활 및 물리치료 ● 색칠활동 ● 전례놀이

● 일정은 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

2026년 10월 식단표



				10월01일(목)	10월02일(금)	10월03일(토)
중식				잡곡밥/닭죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/황태죽
				사골시래기국	닭가슴살미역국	북어묵국
				함박스테이크	대멸치두부김치	돈두루치기
				부추숙주나물	가지찜무침	목이버섯볶음
				마카로니샐러드	양배추쌈*쌈장	콩나물야채볶음
				배추김치	배추김치	배추김치
오후 간식				딸기요플레	바나나	흑임자두유
	10월05일(월)	10월06일(화)	10월07일(수)	10월08일(목)	10월09일(금)	10월10일(토)
중식	잡곡밥/닭가슴살죽	잡곡밥/병아리콩죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/완두콩죽	잡곡밥/황태죽
	감자고추장국	콩나물김치국	육개장	사골만두국	멸치국물소면	북어감자국
	돈버섯불고기	돈까스/소스	새우두부조림	돈두르치기	춘천달걀비	훈제오리야채볶음
	유채나물무침	감자간장조림	미역.오이초무침	취나물볶음	감자샐러드	가지양파볶음
	쫄면야채무침	양상추S	얼갈이겉절이	양배추쌈&양념장	김치만두	들깨오이볶음
	배추김치	배추김치	얼무김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후 간식	요플레	호빵 &야쿠르트	흑임자두유	포도드링크	플레인;요플레	귀리음료
	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 17일 (토)
중식	잡곡밥/완두콩죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/홍합죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/옥수수죽
	해물미역국	멸치계란탕	황태무우국	황태미역국	오리만개장	시래기사골된장국
	고추장불고기	카레라이스	함박스테이크	고추장닭가슴살찜	치킨까스/소스	돈불고기
	계란김치전	토마토겉절이	가지양파볶음	양송이오이볶음	단호박샐러드	올방개목무침
	당근양배추S/소스	포자만두/간장	마카로니샐러드	양배추쌈*쌈장	모듬야채피클	양상추샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후 간식	프로바이오틱스	흑임자두유	케익&야쿠르트	요플레	이오유산균	떠먹는요플레
	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	10월 24일 (토)
중식	잡곡밥/ 소고기죽	잡곡밥/ 옥수수죽	잡곡밥/ 계란죽	잡곡밥/완두콩죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/ 흑임자죽
	한식된장찌개	소고기미역국	건설우근대국	닭개장	소고기무우국	만두계란탕
	돈까스/소스	돈육사태장조림	수제함박스테이크	대멸치두부조림	닭가슴살야채볶음	돈육은지찜
	들깨우무볶음	청포묵무침	빨간어묵볶음	고구마줄기볶음	감자샐러드	종화풍가지볶음
	양배추쌈*쌈장	토마토겉절이	양상추샐러드	미역.오이초무침	얼갈이된장무침	삼색콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후 간식	프로바이오틱스	떠먹는요플레	파스테리유산균	흑임자두유	블루베리도핑요플레& 증편	귀리음료
	10월26일(월)	10월27일(화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)	10월 31일 (토)
	잡곡밥/ 닭죽	콩나물밥/ 옥수수죽	잡곡밥/ 단호박죽	잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/병아리콩죽	잡곡밥/ 흑임자죽
	냉이된장국	어묵김치국	소고기미역국	황태콩나물국	시래기된장국	닭미역국
	돈육죽순채볶음	건설우두부짜글이	소불고기	소고기두부조림	생선까스/타르소스	돈육두르치기
	가지볶음	파슬리당근볶음	한식잡채	미나리숙주무침	짜장소스	찐두부/김치볶음
	양배추샐러드	미나리숙주무침	부추.오이무침	참나물.양상추샐러드	단무지무침	단호박샐러드
	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치	배추김치	배추김치
	쿨피스	찐 빵 &야쿠르트	플레인요플레	프로바이오틱스	이오유산균	바나나
위 식단표는 수급사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.						
원산지	※원산지:쌀,죽-국산/배추김치(배추,고춧가루)-중국산/돈육-국산/계육 (뼈)-국산,(살)-브라질산/ 우육-호주 산/누룽지-국산/겉절이(배추,얼갈이,봄동)-국산, (고춧가루)-중국산/ 두부,콩비지,콩가루-외국산 /베이컨-외 국산/오징어-페루산,오징어젖-중국산/갈치-남아공/명태,동태-러시아/오리,꽃게,낙지,불락,조기,아귀-중국 산/주꾸미-베트남산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)/수산물가공품(오징어-중국산)					