2026년 10월 가정통신문

안녕하세요, 보호자님. 물댄동산주야간보호센터입니다.
10월은 낮과 밤의 기온 차가 커 어르신들의 건강관리에 더욱 세심한 관심이 필요한 시기입니다. 센터에서도 어르신들이 편안하고 건강하게 생활하실 수 있도록 실내 환경과 건강 상태를 꼼꼼히 살피며 안전한 일상을 지원하겠습니다.
항상 물댄동산주야간보호센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님께 감사드리며, 앞으로도 어르신들의 건강과 행복을 위해 정성을 다하겠습니다.
풍요로운 가을, 가족과 함께 따뜻하고 행복한 10월 보내시길 바랍니다.
감사합니다.

♣ 9월 행사결과 보고
1. 9월 9일 생신잔치
2. 9월 16일 사회적응 지역축제참가
※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 하였습니다!
※ 메주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭레크레이션 하였습니다!

♣ 10월 행사계획
1. 10월 12일 독감접종
2. 10월 16일 사회적응 가을나들이
※ 매주 목요일은 최현숙 강사님과 노래 한마당이 열립니다!
※ 매주 월요일은 심윤보 강사님과 웃음코칭 레크레이션이 열립니다!
※ 매주 월요일 목요일 진행되었던 외부강사가 화요일 수요일도 추가되었습니다.

★ 공지사항 안내 ★
▶ 송영서비스는 어르신 사정에 따라 변경될 수 있으며 실제 도착시간은 도로사정에 따라 조금씩 달라질 수 있는 점 양해부탁드립니다.
▶ 개인사용 물품은 필요시 댁에서 보내주시기 바랍니다.
▶ 고가의 귀금속 및 귀중품의 분실사태가 발생할 수 있어 고가의 귀금속 및 귀중품은 센터로 가져오시지 않도록 협조 부탁드립니다.
▶ 어르신께서 컨디션 저하, 집안사정 등으로 결석하실 경우 반드시! 당일이 아닌 사전에

전달해 주시고 부득이하게 당일에 전달하실 경우 문자메세지가 아닌 전화 주시기 바랍니다
▶ 물댄동산과 새롭게 함께 할 어르신들을 언제나 환영합니다.
▶ 어르신들의 건강과 관련된 사항이나 기타 전달내용은 사무실로 전화주시면 어르신 케어에 참고하도록 하겠습니다. ☎ 054-532-0274 물댄동산주야간보호센터

센터에서 테니스 놀이, 명절을 맞아 송편 만들기, 자체노래교실, 아침체조를 하면서 어르신들께서 만족 하는 모습을 보이며 즐거워 하셨습니다.

매주 월요일 마다 레크에이션 강사님께서 화사한 부채와 요요, 주머니 등을 활용하여 여러 가지 놀이를 진행하였고, 어르신들은 각 활동에 호기심을 보이며 적극적으로 참여하는 모습을 보이셨습니다.

보호자님의 따뜻한 마음으로 9일 이순자 어르신, 17일 김분연 어르신의 생신잔치를 진행하였고 어르신께서는 노래를 부르며 즐거운 시간을 보내셨습니다.

다양한 노래를 감상하고 따라 부르며 자연스럽게 박수와 몸 동작을 더하는 등 적극적인 참여가 이루어졌고, 프로그램 내내 밝은 분위기가 이어졌습니다.

프로그램 운영일정

2026년 10월

물댄동산주야간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 노인건강체조 09:40~10:00 줄에 매달린 과자 따먹기 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	2 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	3 개천절 노인건강체조 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 요리교실 (달걀토스트) 14:00~15:00
4	5 대체공휴일 (10.3) 심윤보의 웃음 코칭 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 고리던지기 14:00~15:00	6 신나라의 실버 율동 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 모자이크 14:00~15:00	7 이은경의 실버 체조 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 실내 게이트볼 놀이 14:00~15:00	8 노인건강체조 09:40~10:00 축구놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	9 한글날 노인건강체조 14:40~15:00 발 마사지 15:00~16:00	10 노인건강체조 09:40~10:00 풍선배구 10:00~11:00 추억의 영화감상 14:00~15:00
11	12 심윤보의 웃음 코칭 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 낚시놀이 14:00~15:00	13 신나라의 실버 율동 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 물감놀이 14:00~15:00	14 이은경의 실버 체조 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 실내 게이트볼 놀이 14:00~15:00	15 노인건강체조 09:40~10:00 종이컵 쌓기 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	16 노인건강체조 14:40~15:00 얼굴팩마사지 15:00~16:00	17 노인건강체조 09:40~10:00 청기백기놀이 10:00~11:00 지역 박물관 및 전시관 관람 14:00~15:00
18	19 심윤보의 웃음 코칭 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 볼링놀이 14:00~15:00	20 신나라의 실버 율동 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 색종이접기 14:00~15:00	21 이은경의 실버 체조 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 실내 게이트볼 놀이 14:00~15:00	22 노인건강체조 09:40~10:00 투호놀이 10:00~11:00 최현숙노래강사님과 함께하는 노래교실 13:00~14:00	23 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	24 노인건강체조 09:40~10:00 윷놀이 10:00~11:00 과거회상하기 14:00~15:00
25	26 심윤보의 웃음 코칭 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 오자미 놀이 14:00~15:00	27 신나라의 실버 율동 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 색칠하기 14:00~15:00	28 이은경의 실버 체조 교실 09:30~10:30 노인건강체조 10:40~11:00 실내 게이트볼 놀이 14:00~15:00	29 노인건강체조 09:40~10:00 축구놀이 14:00~15:00 자체 노래교실 14:00~15:00	30 노인건강체조 14:40~15:00 손마사지 15:00~16:00	31 노인건강체조 09:40~10:00 도구를 이용해 탁구공 옮기기 10:00~11:00 과거회상하기 14:00~15:00

식단표

2026년 10월

물댄동산주야간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 김치어묵국 단호박카레 유채나물 수제장아찌 김치	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리야채찜 도토리묵무침 쌈무 김치	잡곡밥 된장국 파인애플떡갈비조림 열무고추장지짐 양배추샐러드 김치
저녁 식단				기장밥 미소국 오징어볶음 연근조림 목이버섯냉채 김치	기장밥 민물새우탕 제육볶음 죽순채볶음 콩나물무침 김치	기장밥 사골북어국 곤약닭조림 감자볶음 도라지무침 김치
오전 간식				흑임자죽	소고기야채죽	버섯야채죽
오후 간식				화이트하임/주스	카스타드/요구르트	쿠키/두유
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 콩가루배추국 마파두부 가지볶음 마늘쫑무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 김치	잡곡밥 콩나물국 들깨백닭갈비 우엉조림 부추겉절이 김치	잡곡밥 순두부새우젓국 소고기버섯소스 견과류꽈리조림 락교무침 김치	잡곡밥 사골국 야채계란찜 시래기지짐 땅콩조림 김치
저녁 식단	기장밥 황태무국 베이컨야채볶음 콩조림 청경채겉절이 김치	기장밥 우거지해장국 안동찜닭 매콤어묵볶음 오이무침 김치	기장밥 계란국 궁중떡볶이 알감자연근조림 치커리무침 김치	기장밥 유부장국 동그랑땡조림 미역줄기볶음 오징어젓무침 김치	기장밥 된장국 제육볶음 삼색겨자채 브로콜리흑임자무침 김치	기장밥 소고기무국 마늘쫑닭조림 꼬시래기무침 아삭이고추무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	단호박죽	소라야채죽	닭야채죽
오후 간식	양갱/요구르트	누네띠네/두유	후레쉬베리/요구르트	쌀과자/주스	버터링쿠키/요구르트	뽀또/요구르트
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 청경채불고기 도시락김 양배추통들깨무침 김치	잡곡밥 버섯들깨탕 숯불맛닭조림 콘샐러드 무짠지무침 김치	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 유부냉채 수제장아찌 김치	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 매콤호박조림 오이참깨무침 김치	잡곡밥 된장국 두부두루치기 해초무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 우동장국 돈육표고조림 건새우마늘쫑볶음 파채무침 김치
저녁 식단	기장밥 하얀파개장 부대볶음 죽순채볶음 톳두부무침 김치	기장밥 다시마채무국 강된장 멸치볶음 콩나물무침 김치	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 유채나물 무생채 김치	기장밥 어묵국 닭볶음탕 울방개묵무침 숙주나물무침 김치	기장밥 북어무국 돈불고기 가지볶음 부추겉절이 김치	기장밥 비지찌개 우삼겹채소찜 적채양파무침 우무묵무침 김치
오전 간식	닭야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	단호박죽	흑임자죽	소고기야채죽
오후 간식	에이스/요구르트	크리스피롤/두유	마들렌/요구르트	몽쉘/요구르트	과일푸딩	미니쿠키/두유

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 미소장국 부추전 그린빈볶음 수제피클 김치	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치	잡곡밥 계란파국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치	잡곡밥 홍합살무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치	잡곡밥 된장국 동그랑땡구이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치
저녁 식단	기장밥 부대찌개 두부스크램블 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김치	기장밥 된장국 닭살그린빈볶음 우엉조림 치커리무침 김치	기장밥 순두부찌개 돈채굴소스볶음 실곤약야채무침 무나물 김치	기장밥 미소국 오징어볼강정 열무고추장지짐 양배추당근라페 김치	기장밥 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 김치	기장밥 호박버섯국 돈육숙주볶음 오이지무침 청경채겉절이 김치
오전 간식	새우야채죽	소고기야채죽	버섯야채죽	호박죽	흑임자죽	홍합 야채죽
오후 간식	웨하스/요구르트	쌀과자/두유	다이제씬/요구르트	보리과자/주스	후렌치파이.두유	야채크래커/주스
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치	잡곡밥 순두부새우젓국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 고사리나물 무생채 김치	잡곡밥 북어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무침 해초무침 김치	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치
저녁 식단	기장밥 바지락살무국 오징어돈육볶음 꼬시래기무침 단호박범벅 김치	기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 김치	기장밥 토란국 우민찌가지조림 어묵볶음 열무겉절이 김치	기장밥 사골국 닭살야채볶음 우무묵무침 건새우마늘쫑볶음 김치	기장밥 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 김치	기장밥 미역국 돈불고기 연근조림 무짠지무침 김치
오전 간식	소고기야채죽	새우야채죽	버섯야채죽	호박죽	흑임자죽	소라야채죽
오후 간식	한입카스테라/요구르트	쌀과자/주스	과일푸딩	크라운산도/두유	휘낭시에/요구르트	촉촉한쿠키/두유

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.