

1. 지난 활동 돌아보기



아트테라피(전구에 날아든 봄)



사회적응프로그램(달란트)



워크메이트



블럭스토리(연꽃)



요리프로그램(송편만들기)



가족지지프로그램(이.미용)

한낮의 뜨거운 햇살에 감춰져 있던 가을이 어느새 성큼 다가왔습니다.
살랑살랑 불어오는 신선한 바람과 바스락바스락 나뭇잎 밟는 소리를 들으며, 자연이 주는 아름다움을 우리 어르신들과 함께 느껴보려 합니다.
어르신들의 얼굴에 웃음꽃이 피어나고, 마음속에 행복한 추억이 하나씩 쌓이는 즐겁고 풍요로운 10월이 될 수 있도록 정성을 다하겠습니다.
보호자님 가정에도 가을의 풍요로움과 따뜻한 행복이 가득하시기를 바라며, 일교차가 큰 날씨에 건강 유의하시기 바랍니다.

2. 공지사항

♣ 부산연제재활 주간보호센터 10월 연휴 정상운영 안내 ♣

10월 연휴를 맞이하여 **저희 센터는 10월 03일(개천절/토), 05일(대체휴일-월), 09일(한글날-금) 모두 정.상.운.영.함**을 안내드립니다. 어르신들의 출석 일정에 참고하시기 바랍니다,

♣ 부산연제재활 주간보호센터 26년 어르신 인플루엔자(독감) 예방 접종 안내 ♣

어르신들의 건강한 겨울나기와 인플루엔자 감염예방을 위하여 2026년 인플루엔자(독감) 예방접종을 안내드립니다. 센터에서 예방접종을 도움드릴 예정이며 추후 일정은 다시 통보드리겠습니다.
혹시 예방접종을 완료하셨거나 가정에서 접종을 도와주실 경우는 반드시 접종일자를 알려주시고, 센터로 접종확인서를 보내주시기 바랍니다. 어르신들의 건강과 안전을 위해 센터에서 접종하실 수 있도록 보호자님의 적극적인 협조 부탁드립니다.

♣ 부산연제재활 주간보호센터 센터 내 귀중품 분실 우려 안내 ♣

어르신들께서 현금, 귀금속 등 귀중품을 소지하시고 등원하시는 경우가 있으나, 분실 위험이 높습니다. 가급적 소지하지 않고 등원하여 주시기 바라며, **귀중품 분실 시 센터에서는 책임지기 어려운 점 양해를 부탁드립니다.**

3. 우리함께 알아둡시다.

환절기 건강관리 방법

10월이 시작되면 아침저녁으로 신선한 날이 늘어나고, 여름과는 다른 생활 환경에 적응해야 하는 시기가 찾아옵니다. 이때 건강관리는 특별한 방법을 찾기보다 손 위생, 규칙적인 식사와 수면, 충분한 수분 섭취, 실내 환경관리, 평소 건강상태 점검처럼 기본 생활 습관을 다시 확인하는 것에서 시작하는 것이 좋습니다. 특히, 환절기마다 콧물이나 재채기 같은 증상이 반복되거나 혈압·혈당 등 꾸준히 관리해야 하는 건강문제가 있었다면, 본격적인 가을이 시작 되기 전 10월부터 몸 상태를 점검해보는 것도 도움이 될 수 있습니다.

♣ 가을철 환절기에는 왜 건강관리가 중요할까요? ♣

환절기가 되면 몸이 쉽게 피곤해진다거나 감기에 잘 걸린다고 합니다. 하지만 모든 증상을 단순히 '환절기 때문'이라고 생각하는 것은 바람직하지 않습니다. 가을철 건강관리의 핵심은 현재 자신의 생활 습관과 건강상태를 다시 점검하는 것 이라고 볼 수 있습니다. 특히 평소 고혈압이나 당뇨병 등 치료를 받고 있거나, 환절기마다 알레르기 증상이 반복되는 분이라면 계절이 바뀌는 시기를 생활관리 상태를 확인하는 계기로 활용할 수 있습니다.

♣ 외출 후 손씻기, 기본적인 감염병 예방부터 시작 하세요♣

건강관리를 위해 새로운 것을 시작하지 전에 매일 반복할 수 있는 기본적인 위생 수칙 부터 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다. 손을 씻을 수 있는 환경이라면 물과 비누를 사용하는 것이 기본이며, 물을 사용할 수 없는 상황에서는 적절한 손 소독제를 활용할 수도 있습니다. 다음과 같은 상황에서는 손 위생을 습관화하는 것이 좋습니다.

- 외출하고 집이나 사무실에 들어왔을 때, 식사나 음식 준비 전, 화장실을 이용한 후,
- 기침이나 재채기 후 여러 사람이 함께 사용하는 물건이나 공간을 이용한 후

♣ 수분 섭취와 규칙적인 식사를 챙겨 주세요♣

날씨가 선선해지기 시작하면 수분 섭취량이 줄어드는 경우가 있습니다. 목이 마를 때만 한꺼번에 많은 양을 마시기보다 일상속에서 수분 섭취를 꾸준히 이어가는 것이 좋고, 건강관리를 위해 무조건 특정 음식을 많이 먹는 것보다 다양한 식품을 균형있게 식사하는 습관을 유지하는 것이 우선입니다.

♣ 수면 시간을 일정하게 유지해보세요♣

잠자리에 들기 직전까지 스마트폰이나 영상을 보는 습관이 있다면 취침 전에 사용하는 시간을 조금씩 줄여볼 수 있습니다. 충분히 쉬었는데도 피로가 계속 되거나, 낮시간의 졸림이 일상 생활에 영향을 줄 정도이거나, 심한 코골이와 수면 중 호흡문제가 의심된다면 의료진과 상담해보는 것이 좋습니다.

♣ 환기와 실내 환경도 함께 관리하세요♣

실내에 오랜시간 머무르는 공간이라면 주기적으로 환기하고 먼지가 쌓이지 않도록 청결하게 관리하는 것이 좋습니다. 알레르기 원인으로 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이 등을 설명하고 있으며, 알레르기 질환 관리에서 원인 항원에 대한 노출을 피하거나 줄이는 것이 중요하다고 안내합니다. 비슷한 시기에 증상이 반복되면 면역력이 떨어졌다고 생각하기보다 어떤 환경에서 증상이 뚜렷한지 살펴보는 것이 좋습니다.



- 붙임**
1. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 10월 프로그램계획서
 2. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 10월 식단표(중식,석식)
 3. 부산연제재활 주간보호센터 2026년 10월 차량운행표



2026년 10월 프로그램계획서

*작성날짜 : 2026년 09월 25일 *작성자 : 여선

구분		월	화	수	목	금	토
1 주					1	2	3
	오 전				뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 장단놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (개천절리스)
	오 후				아트테라피 (국군모자액자)	색종이 모자이크 (십장생도)	신중년 밴드공연
2 주		5[목욕]	6	7	8[이.미용]	9	10
	오 전	손끝愛 활력톡톡 (박진옥)	물감팔레트 (스펀지)	사회적응 프로그램 (코스모스액자)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 장단놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (입체한글)
	오 후	뇌향상 두뇌자극 (가을 리스)	브레인케어 (김혜숙)	블랙스토리 (최명희)	아트테라피 (동백꽃)	색종이 모자이크 (도토리)	뮤비&뷰티 데이
		-	여가.정서 프로그램 (노래방,퍼즐)	워크메이트	-	-	-
3 주		12[목욕]	13	14	15[월례회의]	16	17
	오 전	손끝愛 활력톡톡 (박진옥)	물감팔레트 (면봉)	사회적응 프로그램 (부마민주항쟁)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 장단놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (단풍놀이)
	오 후	뇌향상 두뇌자극 (해바라기)	브레인케어 (김혜숙)	블랙스토리 (최명희)	아트테라피 (사물놀이)	색종이 모자이크 (튤립)	미니 운동회
		-	여가.정서 프로그램 (퍼즐,죽육)	워크메이트	-	-	-
4 주		19[목욕]	20	21	22	23	24
	오 전	손끝愛 활력톡톡 (박진옥)	물감팔레트 (빨대)	사회적응 프로그램 (경찰의 날)	뇌건강 마음건강 (김영순)	워크메이트 보행운동	힐링통합미술 (보름달소원등)
	오 후	뇌향상 두뇌자극 (가을빛)	브레인케어 (김혜숙)	블랙스토리 (최명희)	아트테라피 (협동 무늬 꾸미기)	색종이 모자이크 (하늘고래)	신중년 밴드공연
		-	여가.정서 프로그램 (죽육,노래방)	워크메이트	-	-	-
5 주		26[목욕]	27	28	29	30	31[요리]
	오 전	손끝愛 활력톡톡 (박진옥)	물감팔레트 (스펀지)	사회적응 프로그램 (힐링산책)	뇌건강 마음건강 (김영순)	실버 장단놀이 (손옥화)	힐링통합미술 (유령의집)
	오 후	뇌향상 두뇌자극 (독도 등대)	브레인케어 (김혜숙)	블랙스토리 (최명희)	아트테라피 (가을유리병)	색종이 모자이크 (무궁화)	요리조리 프로그램 (새우밥도그)
		-	여가.정서 프로그램 (노래방,퍼즐)	워크메이트	-	-	-

※ 위의 프로그램은 시설 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.



2026년 10월 식단표(중식)

*작성날짜 : 2026년 09월 22일 *영양사-작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
<p>원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)</p> <p>※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.</p>			1	2	3
			흑임자죽	닭죽	흰살생선죽
			백미밥 모듬해물탕국 춘천닭갈비 건새우마늘쫄볶음 사과양배추무침 배추김치	기장밥 순두부백탕 돈까스/소스 맛타리버섯볶음 미나리숙주무침 배추김치	백미밥 홍합들깨무국 계란찜 난자완스 열무무침 배추김치
			찐빵/두유	만두/차	빵/두유
			5	6	7
새우야채죽	소고기죽	표고야채죽	단호박죽	들깨죽	콩죽
렌틸콩밥 시락국 제육볶음 후랑크피망볶음 오이양파생채 배추김치	백미밥 북엇국 가자미조림 백순대깻잎볶음 맛살콩나물무침 배추김치	흑미밥 새송이육개장 단호박갈비찜 피쉬볼야채조림 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 닭살데이야끼조림 세발나물겉절이 무나물 배추김치	기장밥 참치김치국 돈육팽이불고기 호박양파볶음 겨자해파리냉채 배추김치	백미밥 팽이유부장국 돈육짜장볶음 스크램블에그 연근고구마샐러드 배추김치
카스테라/쥬스	주먹밥/등글레차	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	프렌치토스트/두유
12	13	14	15	16	17
게맛살죽	참치야채죽	시금치죽	계란죽	참깨죽	새송이죽
렌틸콩밥 김치콩나물국 코다리조림 새송이알마늘볶음 치커리겉절이 배추김치	백미밥 다시마감자국 돈채어묵야채볶음 두부양념조림 깻잎무침 배추김치	흑미밥 콩가루배춧국 치킨까스/소스 당근감자채볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 양지곰국 김치돈육두루치기 아몬드멸치볶음 오이부추무침 배추김치	기장밥 파송송계란국 안동찜닭 연두부찜/유자소스 양배추샐러드/소스 배추김치	백미밥 숙갓동태살국 옛날소세지전 편육겨자무침 우영채볶음 배추김치
카스테라/쥬스	잔치국수	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	핫도그/요구르트
19	20	21	22	23	24
소고기죽	단호박죽	브로콜리죽	병아리콩죽	흑임자죽	흰살생선죽
렌틸콩밥 조갯살미역국 돈목살김치찜 백목이야채볶음 중화풍오이무침 배추김치	백미밥 사골시래기국 날치알계란찜 생선까스/유린기소 스 도라지배초무침 배추김치	흑미밥 닭개장 돈육버섯야채볶음 당근감자조림 크래미숙주무침 배추김치	백미밥 오징어묵국 닭살파리조림 칠리탕수육 실곤약샐러드 배추김치	기장밥 새우젓호박찌개 오삼불고기 새송이호박볶음 비트모듬피클 배추김치	백미밥 근대국 두부구이/간장 단호박카레 마늘쫄락교무침 배추김치
카스테라/쥬스	김치전	감자떡/차	찐빵/두유	만두/차	오뎅탕
26	27	28	29	30	31
계란죽	북어죽	깨죽	두부죽	참깨죽	닭야채죽
렌틸콩밥 감자양파국 임연수양념찜 두부깨무침 깻잎지 배추김치	백미밥 대합미역국 돈버섯불고기 파프리카잡채 도토리묵/들깨장 배추김치	흑미밥 올갱이국 닭불고기 쥬키니양파볶음 일미도라지무침 배추김치	백미밥 어묵국 제육볶음 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치	기장밥 냉이된장국 새우까스/소스 메란곤약조림 양상추샐러드/소스 배추김치	백미밥 참치추어탕 돈스테이크 동그랑땡전 시금치나물 배추김치
★특식 - 수육					
카스테라/쥬스	삶은계란/요구르트	감자떡/차	만두/차	만두/차	새우밥도그

2026년 10월 식단표(석식)

*작성날짜 : 2026년 09월 22일 *영양사·작성자 : 최은정

월	화	수	목	금	토
<p>원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)</p> <p>※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.</p>			1	2	3
			백미밥 콩나물국 낙지야채볶음 싹다시마/초장 청경채나물 배추김치	기장밥 계란파국 같은고기두부조림 건새우마늘쫀볶음 오이양파무침 배추김치	백미밥 오징어무국 돈불고기 마파호박 김가루파무침 배추김치
5	6	7	8	9	10
렌틸콩밥 콩나물국 돈스테이크 건어채고추장조림 버섯야채볶음 배추김치	백미밥 오징어김치국 닭불고기 당근감자볶음 부추양파겉절이 배추김치	흑미밥 조갯살무국 돈김치볶음 돔나물무침 양배추찜/두부쌈장 배추김치	백미밥 미소장국 삼치조림 감자전 열무나물 배추김치	기장밥 소고기콩나물국 너비아니계란전 비엔나감자조림 오이미역초무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 돈채그린빈스볶음 파리고추찜 우동곤약무침 배추김치
12	13	14	15	16	17
렌틸콩밥 다시마어묵국 돈불고기 연근조림 상추양파겉절이 배추김치	백미밥 가자미미역국 닭살감자조림 도토리묵야채무침 동초나물 배추김치	흑미밥 콩비지김치찌개 돈장조림 마늘쫀무침 고사리들깨찜 배추김치	백미밥 표고들깨탕 청경채불고기 알감자조림 청경채나물 배추김치	기장밥 재첩국 훈재오리떡볶음 고추장새송이조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 고추장호박찌개 임연수구이 시래기조림 감자샐러드 배추김치
19	20	21	22	23	24
렌틸콩밥 시금치국 제육볶음 깍둑호박볶음 열무젓갈무침 배추김치	백미밥 모듬해물탕국 닭살짜장볶음 미트볼피망조림 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 황태국 쭈꾸미야채불고기 어묵야채볶음 미역무침 배추김치	백미밥 미더덕된장국 코다리조림 고구마튀김 시금치나물 배추김치	기장밥 콩가루배춧국 닭감자찜 브로콜리/초장 무나물 배추김치	백미밥 홍합묵국 돈야채볶음 김치전 두부썩갓무침 배추김치
26	27	28	29	30	31
렌틸콩밥 오만동이콩나물국 돈육두루치기 햄감자조림 상추양파겉절이 배추김치	백미밥 순살동태국 같은고기두부조림 깻잎맛살전 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 바지락국 가자미조림 김말이튀김 만다린샐러드/소스 배추김치	백미밥 부추계란국 닭가슴살컬리볶음 두부찜/양념장 콩나물파채무침 배추김치	기장밥 호박고추장찌개 돈김치볶음 깻잎조림 맛살콘샐러드 배추김치	백미밥 미소장국 오징어야채볶음 단호박조림 토마토참나물무침 배추김치