

2026년 10월 가정통신문

안녕하십니까.

선선한 바람과 함께 풍요로운 가을이 찾아왔습니다.

일교차가 큰 시기인 만큼 어르신들의 건강관리에 각별한 관심 부탁드립니다.

특히 독감 및 코로나19 등 호흡기 감염병 예방을 위해

의술 후 손 씻기, 기침 예절, 실내 환기 등 개인위생을 잘 지켜주시기 바랍니다.

발열, 기침, 인후통 등 증상이 있을 경우 센터로 연락해주시기 바랍니다.

1. 10월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.

2. 9월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메시지로(MMS) 보내드립니다.

3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 10월 프로그램 & 행사 일정★

*월요일 오전 - 도구체조

*화요일 오전 - 난타장구

*수요일 오후 - 시니어뇌블럭

*목요일 오전 - 행복한 노래교실

*금요일 오후 - 실버레크레이션(웃음치료)

* 2일(금)오후 - 섬나회봉사단

* 3일(토)오전 - **생신잔치** 가족참여프로그램 (자체프로그램)

대상자 : 박점덕어르신

* 16일(금)오전 - 상떼스마트헬스케어

* 17일(토)오후 - 요리프로그램- 켄터키 핫도그

* 19일(월)오후 - 이미용봉사(울산이미용전문학원)

* 24일(토)오전 - 찾아가는 동물원

* 30일(금)오전 - 신나는 가을운동회

*매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.

*기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

♣공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.

<10월 5일(대체공휴일), 9일(한글날) : 석식 미제공>

식단표

2026년 10월

울산정주간보호센터북구점

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				혼합잡곡밥 계살계란탕 삼겹두루치기 다시마쌈&양념장 도라지무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 계란국 짜장 탕수육&소스 반달단무지 배추김치 (761kcal)	생선밥상(팔밥) 새알미역국 새송이버섯소불고기 잡채 오이소박이 배추김치 (590kcal)
저녁 식단				혼합잡곡밥 들깨시락국 순대야채볶음 파리고추찜 열무나물 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 야채된장찌개 고등어무조림 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (575kcal)	
오전 간식				소고기야채죽/ 물김치	미역죽/물김치	단호박죽/물김치
오후 간식				미니꿀호떡& 과일주스	요플레	꿀떡&배

구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	혼합작곡밥 활태국 수육 부추겉절이 야채쌈&쌈장 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 물만두국 코다리무조림 야채달걀찜 얼갈이된장무침 배추김치 (551kcal)	특별식 온모밀국수 치즈돈까스&소스 참나물무침 슬림단무지 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 소고기국 안동찜닭 옥수수콘김치전 무생채 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 감자수제비국 콩나물불고기 해물완자&케찹 상추겉절이 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 시금치무국 자반고등어 양배추쌈&강된장 숙주나물무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 야채된장찌개 팽이버섯소불고기 청경채사과무침 꼬시래기무침 배추김치 (760kcal)	혼합잡곡밥 돼지김치찌개 임연수구이 마카로니샐러드 깨순나물 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 가자미무조림 김자반 부추양파무침 배추김치 (570kcal)		
오전 간식	야채계란죽/물김치	미역죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리죽/물김치	누룽지죽/물김치	옥수수죽/물김치
오후 간식	카스타드&요구르트	굴	고창찰보리빵	유부초밥	백설기&두유	마가렛트&비피더스

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	혼합잡곡밥 콩가루배추국 오리불고기 꽃맛샐러드 야채쌈&쌈장 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 육개장 두부계란구이 검은콩조림 시금치나물 배추김치 (601kcal)	특별식 굴국밥 가지전 도토리묵&양념장 아삭고추무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 모듬버섯전골 코다리강정 양배추쌈&쌈장 부추젓갈무침 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 미소된장국 카레라이스 고구마치즈돈까스& 소스 도라지고추장무침 배추김치 (661kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 갈치구이 비빔짬면 열무나물 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 시래기고등어조림 연두부&양념장 시금치나물 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 감자계란국 메추리알파리조림 합박스테이크샐러드 김가루무침 배추김치 (669kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 들깨백불고기 감자채피망볶음 꼬시래기무침 배추김치 (602kcal)	혼합잡곡밥 열무된장국 소불고기 상추겉절이 애호박나물 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 시금치무국 춘천닭갈비 양배추샐러드 오이소박이 배추김치 (575kcal)	
오전 간식	크래미죽/ 물김치	계란야채죽/ 물김치	녹두죽/ 물김치	흑임자죽/ 물김치	고구마죽/ 물김치	소고기야채죽/ 물김치
오후 간식	초코파이&흰우유	오렌지	핫도그&케찹	미니꿀호떡& 과일주스	요플레	영양갱&두유

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	혼합잡곡밥 들깨시락국 훈제오리야채볶음 부추젓갈무침 깻잎&쌈무 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 해물파전 진미채무침 아삭고추양파지 배추김치 (665kcal)	특별식 잔치국수 치킨너겟&소스 슬림단무지 오이양파무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 북어국 오돈불고기 고구마고로케&칠리 소스 야채쌈&쌈장 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 생선까스&타르타르 소스 실곤약야채무침 깨순나물 배추김치 (623kcal)	혼합잡곡밥 알탕 숙주소불고기 꼬시래기무침 애호박들깨나물 배추김치 (690kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 열무된장국 묵은지콩치조림 계란야채찜 도라지오이무침 배추김치 (578kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 두부구이 파리고추찜 숙주나물무침 배추김치 (689kcal)	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 삼치데리조림 명엽채볶음 김자반무침 배추김치 (667kcal)	혼합잡곡밥 돼지김치찌개 고등어구이 탕수만두 청경채무침 배추김치 (621kcal)	혼합잡곡밥 종합어묵국 메추리알곤약조림 고구마샐러드 콩나물무침 배추김치 (660kcal)	
오전 간식	녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	계란야채죽/물김치	미역굴죽/물김치
오후 간식	카스테라&흰우유	현미강정볼	핫도그&케찹	쌀과자&비피더스	사과	영양갱&두유

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	혼합잡곡밥 시금치무채국 매콤돼지갈비찜 브로컬리숙회&초장 고사리나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 계란야채국 짜장 칠리탕수육 반달단무지 배추김치 (576kcal)	특별식 청국장찌개 삼색야채비빔밥 마늘쫄고추장무침 도시락김 배추김치 (586kcal)	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 오리불고기 야채쌈&쌈장 시금치나물 배추김치 (550kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 묵은지고등어조림 연두부&양념장 열무나물 배추김치 (600kcal)	혼합잡곡밥 우동 간장파채불고기 스마일감자튀김& 케첩 열갈이된장무침 배추김치 (610kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 간장계란장 너비아니구이 오이양파무침 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 동그랑땡&케첩 옛날사라다 상추겉절이 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 메란볶이 떡갈비아채볶음 무생채 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 참치김치찌개 가자미구이 느타리버섯볶음 단배추겉절이 배추김치 (600kcal)	혼합잡곡밥 바지락순두부찌개 돈육파리고추조림 가지나물 참나물무침 배추김치 (623kcal)	
오전 간식	흑임자죽/물김치	단호박죽/물김치	누룽지죽/물김치	녹두죽/물김치	크래미죽/물김치	브로컬리죽/물김치
오후 간식	초코파이&흰우유	방울토마토	고창찰보리빵&두유	굴	핫도그&케첩	단호박

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

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

울산정주간보호센터북구점

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 인지프로그램:국군의 날 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 인지활동지-한글 색매칭 15:30~16:00(30분)	2 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 봉사활동:성나회봉사단 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	3 개천절 신체 (전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 가족 (전체) 생신 잔치(박점덕님,한수연님) 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 미소봉사단 10:30~11:30(60분)(자) 신체 (전체) 신체놀이-날아라! 동선 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 인지프로그램:개천절 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 인지활동지-방향 색칠하기 15:20~15:50(30분)	6 신체 (전체) 힘내체조 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 미술수업-해피할로윈호박만들기 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 함께 웃는 행복한여가시간 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인지 (전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	7 신체 (전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 미술수업-거미줄속 할로윈 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 개인위생관리 및올모 단장 15:30~15:40(10분) 인지 (전체) 인지활동지-지오보드 15:30~16:00(30분)	8 신체 (전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 인지프로그램:자유의 나라 미국으로 여행을 떠나요 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 인지활동지-종이철교 15:30~16:00(30분)	9 한글날 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 신체놀이-한글문재물이한마당 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 소그룹활동 15:20~15:50(30분)	10 신체 (전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 미술수업-한글병풍만들기 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
11	12 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 미술수업-손끝으로 만드는 가을 협동화 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 컷타 15:30~16:00(30분)	13 신체 (전체) 힘내체조 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 기타 (전체) 함께 웃는 행복한여가시간 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인지 (전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	14 신체 (전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 인지프로그램:추억의 가요 : 단발머리 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 개인위생관리 및올모 단장 15:30~15:40(10분) 인지 (전체) 인지활동지-패턴점잇기 15:30~16:00(30분)	15 신체 (전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인지 (전체) 인지프로그램:세계유명 관광지 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 인지활동지-숨은그림찾기 15:30~16:00(30분)	16 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 신체 (전체) 상폐 스마트 헬스케어 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	17 신체 (전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 신체놀이-신나는볼링 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 요리프로그램-한입에 미국! 샌더키 핫도그 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

18	<p>19 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 기타 (전체) 봉사활동-이미용봉사 14:00~15:00(60분X자) 사회 (전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 백업물체조 15:30~16:00(30분)</p>	<p>20 신체 (전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 인지프로그램: 추억의 얼굴 : 한무 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인지 (전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)</p>	<p>21 신체 (전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 시니어뇌능력 10:30~11:30(60분X외) 인지 (전체) 인지프로그램:배꼽시계출동! 맛있는 미국음식여행 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) 인지 (전체) 인지활동지-모양 패턴 15:30~16:00(30분)</p>	<p>22 신체 (전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 인지 (전체) 인지프로그램:옛날 물건과 오늘날 물건 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 인지활동지-미로 찾기 15:30~16:00(30분)</p>	<p>23 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 신체 (전체) 신체놀이-청기울려!백기내려! 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 인지프로그램:전래동화 : 황소가 된 공알 하나 14:00~15:00(60분) 사회 (전체) 지진 발생 시 안전한 대피를 위한 지진대피훈련 15:30~16:00(30분)</p>	<p>24 사회 (전체) 찾아가는 동물원 10:00~10:30(30분X외) 신체 (전체) 신체놀이-구멍피하기대작전 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 난타장구 14:00~15:00(60분X외) 인지 (전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)</p>
25	<p>26 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 인지 (전체) 인지프로그램:독도의 날 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 접시체조 15:30~16:00(30분)</p>	<p>27 신체 (전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 인지프로그램: 추억의 가요:낭랑 18세 10:30~11:30(60분) 기타 (전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인지 (전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)</p>	<p>28 신체 (전체) 건강체조(로프밴드) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 시니어뇌능력 10:30~11:30(60분X외) 신체 (전체) 신체놀이-흔들리는컵속으로골인 14:00~15:00(60분) 신체 (전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~15:40(10분) 인지 (전체) 인지활동지-덧셈 색깔하기 15:30~16:00(30분)</p>	<p>29 신체 (전체) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 인지 (전체) 인지프로그램:한국 문화 : 한옥 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 인지활동지-틀린 그림찾기 15:30~16:00(30분)</p>	<p>30 신체 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분X외) 신체 (전체) 청춘은 지금부터! 신나는 가을운동회 10:30~11:30(60분) 인지 (전체) 인지프로그램:화재 예방 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)</p>	<p>31 신체 (전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 인지 (전체) 난타장구 10:30~11:30(60분X외) 인지 (전체) 인지프로그램:전래동화 : 해님과 달님 14:00~15:00(60분) 인지 (전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)</p>