

2026년 10월 가정통신문

안녕하세요 'ㅡ'~광명제일데이케어센터입니다.

꺾이지 않을 것 같았던 늦여름 무더위가 지나고, 한여름 동안 푸른 초록
잎을 자랑하던 나무들이 따사로운 가을볕에 알록달록 고운 빛깔로 물들
어가는 10월이 다가옵니다. 어르신들과 함께 동네 주변을 산책하며 새로
게 단장한 가을 풍경을 감상해 보는 것은 어떨까요? 센터에서도 어르신들
께서 가을을 느끼실 수 있도록 다양한 활동을 진행하여 짧게 지나갈 가을
을 아름다운 시간으로 채워보려고 합니다!

♥ 센터 주요 일정 안내 ♥

* 10월 6일(화) 어르신 무료 독감 예방 접종 예정
(광명 서울내과의원 연계)

- 2026년 10월 7일(수) 어르신 생신잔치(어르신 2분)
- 2026년 10월 20일(화) 광명시종합복지관 <어르신 손마사지 봉사단>
- 2026년 10월 29일(목) 하반기 재난교육(화재/천재지변)
- 2026년 10월 넷째주 '경륜장 가을 나들이'

* 상기 일정은 센터 일정에 따라 변경이 될 수 있습니다.

● 10월 3일(토) 개천절/10월 5일(월) 대체공휴일/10월9일(금) 한글날
센터 정상 운영합니다.

● 어르신들께서 독감 예방접종을 받으신 후 일시적으로 주사 부위의 통
증·붓기, 미열, 피로감, 몸살 증상 등이 나타날 수 있어 어르신의 건강상태
를 잘 살펴봐주세요!

- 코로나 주사를 희망하시는 가정은 개별적으로 진행부탁드립니다.

● 2026년 09월 이용 명세서는 10월 7일(전/후)에 발송 예정입니다.

계좌번호 : 우리은행/광명제일데이케어센터/ 1005004849491 이용료는 매월 변동
되오니 금액을 확인하신 후 꼭! 이용 어르신의 성함으로 입금 부탁드립니다.

식단표

2026년 10월

광명제일데이케어센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 근대된장국 소고기배추찜 어항가지볶음 재래김구이 깍두기 (570kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈삼겹수육 상추쌈*쌈장 다진오징어젓갈 배추김치 (734kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물완자전 도토리묵무침 마늘종장아찌 배추김치 (668kcal)
저녁 식단				백미밥 콩나물국 춘천닭갈비 한식잡채 깻잎*무쌈 배추김치 (643kcal)	백미밥 미역국 순살아귀찜 천사채샐러드 비름나물무침 배추김치 (485kcal)	
오전 간식				단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식				단호박죽	방울토마토	자른종편 둥글레차
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 호박고추장찌개 고등어구이 탕평채 표고버섯볶음 배추김치 (684kcal)	잡곡밥 들깨무침국 돼지사태찜 오미산적꼬지 오이스틱*쌈장 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 시래기국 병어조림 우무묵무침 양파장아찌 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 다시마감자국 돈민찌마파두부 채소튀김 풋고추된장무침 배추김치 (652kcal)	카레라이스 유부김치국 생선까스*타르소스 시금치나물 깍두기 (752kcal)	백미밥1/2 수제비국 소고기청경채볶음 미나리오징어초무침 들깨무나물볶음 배추김치 (615kcal)
저녁 식단	백미밥 홍합탕 오리불고기 늪은호박전 상추겉절이 백김치 (635kcal)	백미밥 닭곰탕 두부양념조림 치커리사과무침 그린빈스볶음 배추김치 (644kcal)	백미밥 낙지연포탕 훈제오리구이 들기름막국수 방풍나물무침 배추김치 (700kcal)	백미밥 버섯된장국 코다리엿장조림 고구마샐러드 마늘종무침 깍두기 (764kcal)	백미밥 청국장찌개 오삼불고기 부추양파무침 다시마쌈*초장 배추김치 (571kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	배	찐고구마 보리차	쌀과자	소고기스프	슬라이스키위	자른바람떡 둥글레차

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 감자채전 참나물생채 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 해물짬뽕국 탕수육*소스 어항가지볶음 단무지무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 추어탕 명란달걀찜 올방개무침 콩자반 배추김치 (583kcal)	잡곡밥 닭곰탕 녹두빈대떡 표고버섯볶음 우영조림 배추김치 (721kcal)	잡곡밥 미역국 등심돈까스 카레소스 으깬고구마샐러드 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 순두부찌개 너비아니채소볶음 한식잡채 양배추샐러드*발사 믹소스 깍두기 (698kcal)
저녁 식단	백미밥 온도토리묵국 동태전*양념장 골뱅이채소무침 곤드레나물 깍두기 (568kcal)	백미밥 팽이장국 오리불고기 부추전 들깨양배추나물 배추김치 (613kcal)	백미밥 돈육고추장찌개 안동찜닭 납작만두 비름나물무침 배추김치 (785kcal)	백미밥 배추된장국 고등어무조림 단호박팔찜 아삭이고추무침 깍두기 (609kcal)	백미밥 동태탕 돈육메추리알장조림 실곤약채소무침 들깨고사리나물 배추김치 (551kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	슬라이스토마토	구운달걀 보리차	꿀호떡	양송이스프	사과	찰보리빵
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근흑임자샐러드 청경채나물 깍두기 (620kcal)	취나물영양밥*양념 장 두부된장국 떡갈비구이 재래김구이 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 육개장 해물완자전 한식잡채 궁채장아찌 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 바지락된장국 순살닭갈비 들기름막국수 깎잎나물 배추김치 (727kcal)	잡곡밥 시래기국 돈사태김치찜 옛날소시지전 미역줄기볶음 깍두기 (620kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육두루치기 고들빼기무침 양배추찜*두부쌈장 배추김치 (600kcal)
저녁 식단	백미밥 우렁강된장찌개 소불고기 치커리유자청무침 배추쌈*쌈장 배추김치 (574kcal)	백미밥 들기름미역국 가지미구이 도토리묵무침 고사리나물 배추김치 (571kcal)	백미밥 우거지된장국 갈치구이 가지나물 그린빈소볶음 깍두기 (610kcal)	백미밥 콩가루배춧국 생선까스*타르소스 양상추샐러드*발사 믹소스 간장고추지 깍두기 (691kcal)	백미밥 콩비지탕 언양식바싹불고기 새송이버섯볶음 다진오징어젓갈 배추김치 (589kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	배	단호박꿀찜 보리차	저당양갱	찜밤 둥글레차	바나나	시리얼 우유
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	소고기콩나물밥*양 념장 근대된장국 수수부꾸미 부추겉절이 배추김치 (606kcal)	잡곡밥 육개장 돈까스*소스 그린샐러드*오리엔 탈소스 콩나물무침 깍두기 (629kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 고등어구이 찰순대찜 치커리사과무침 배추김치 (802kcal)	잡곡밥 강된장찌개 훈제오리구이 단호박샐러드 방풍나물겉절이 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 명란달걀말이 가지양념찜 참나물무침 깍두기 (580kcal)	잡곡밥 미역된장국 소불고기 늪은호박전 케일쌈*쌈장 배추김치 (599kcal)
저녁 식단	백미밥 들깨시래기국 순살아귀찜 배추전 과일샐러드 깍두기 (658kcal)	백미밥 바지락부추국 주꾸미채소볶음 연두부*양념장 재래김구이 나박김치 (527kcal)	백미밥 황태채뭇국 닭볶음탕 애호박채전 들깨죽순채볶음 배추김치 (664kcal)	백미밥 홍합탕 차돌박이숙주볶음 미역초무침 상추쌈*쌈장 배추김치 (675kcal)	백미밥 배추된장국 돈삼겹수육 도라지진미채무침 새송이버섯볶음 배추김치 (765kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	단감	찜감자/보리차	현미튀밥	미니붕어빵	감귤	단호박죽

♥ 2026년 광명제일데이케어센터 10월 프로그램

시간				10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
10:40~11:20				리듬스포츠 (외부강사)	신나는 손자극체조	인지향상프로그램
13:30~14:10				자유활동시간 (TV/예방접종)	자유활동시간 (영화감상/체중체크)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~15:00				걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조
15:00~16:00				모 심기	청춘노래교실	미니볼링
시간	10/5(일)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
10:40~11:20	공체조/공유키기	웃음치료 (외부강사)	*생신잔치* 신나는 울동	리듬스포츠 (외부강사)	몸타&컵타	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	독감 예방 접종	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	손가락장단	미술-파리의 가을	컬링	신나는 노래자랑	집게로 탁구 공 유키기
시간	10/12(일)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
10:40~11:20	신나는 손자극체조	웃음치료 (외부강사) 직원교육/정기회의	몸타&컵타	리듬스포츠 (외부강사)	개구리 멀리 뛰기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	볼링	미술-코스모스 액자 만들기	비석치기	청춘노래교실 (외부강사)	벌레 잡기
시간	10/19(일)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
10:40~11:20	색깔 컵 찾기	웃음치료 (외부강사)	손가락장단	리듬스포츠 (외부강사)	구슬치기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	풍선배드민턴	미술-꽃신	흔들어공빼기	청춘노래교실 (외부강사)	웃놀이
시간	10/26(일)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
10:40~11:20	신나는 손자극체조	웃음치료 (외부강사) 직원교육/정기회의	공체조/공유키기	리듬스포츠 (외부강사)	애벌레달리기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동/봉사 (손마사지)	자유활동시간 (마사지팩/혈당체크)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조	걷기/국민체조
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	게이트볼	미술-가을 풍경 만들기	하반기 재난교육	청춘노래교실 (외부강사)	바구니달리기
* 외부강사 및 센터 내부 일정에 따라 상기 일정 변동 될 수 있습니다.						