

(주)효자노치원 2월 소식지

■ 이달의 인사

겨울 막바지에 접어드는 달로 아직 쌀쌀하지만 봄이 기대되는 달이기도 합니다. 봄의 시작을 알리는 절기 입춘으로부터 한해의 활기찬 2월을 시작하세요. 추운 날씨 건강 유의하시고 행복한 시간 보내세요.

■ 명절 음식으로 인한 질식사고 주의하기

임식(음식 조각)이 기도를 부분적으로 혹은 완전히 폐쇄하여 급성 저산소증을 일으키는 응급상태로 점탄성이 높은 식품이 후두부 입구를 막아 호흡곤란을 일으키면서 발생한다. 질식의 징후를 보이면 즉시 등 두드리기를 시행하고, 등 두드리기를 5회 연속 시행한 후에도 효과가 없으면 복부 밀어내기(하임리히법) 5회 시행한다.

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내

★ **구정 휴무 안내 2026년 2월 17일 기관 휴원합니다. 착오 없으시길 바랍니다.**

- 생신 잔치(2월 10일) : 지혜덕, 김승열, 이모권, 김점숙 / 니나노예술단
- 수원여대 : 이미용 봉사, 치위생 봉사, 네일아트(2월 예정)
- 찾아가는 문화공연 : 2월 9일(사랑열차) / 2월 23일(수원팔경)

♥ (주)효자노치원의 다양한 소식은 **네이버밴드**, **네이버 블로그**에 업로드 합니다. 많은 **검색** 부탁드립니다.

■ 1월의 즐거운 활동사진

생신잔치



문화공연 - 니나노공연단



문화공연 - 사랑열차



문화공연 - 수원팔경



이미용봉사 - 수원여대



사회적응 - 장터놀이



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

孝 (주)효자노치원

2월 주간 일정표

시 간	월	화	수	목	금	토
07:30~10:00	송영 서비스 (1, 2, 3, 4차 운행)					
09:00~10:00 doing 1	기초 건강 체크 * 간단식(죽, 스프) 제공 * 인지활동					
10:00~11:00	조회 * 뇌 건강 & 치매예방체조 * 물 심표					
11:00~12:00 doing 2	미술 그룹별인지 학습	생신잔치 퓨전난타 그룹별인지 학습	코그니사이즈 후마네트	레크레이션	체조교실 서예교실 실버책놀이	회상요법 영화감상
12:00~13:00	점심 식사 * 구강 관리 * 힐링 타임					
13:00~14:00 doing 3	신체기능회복훈련 * 재활운동 및 물리치료 * 물심표					
	실내워킹	밴드체조	실내워킹	공체조	실내워킹	컵타
14:00~15:00 doing 4	가요교실	가리사니 한방진료	민요교실	라인댄스	웃음체조	뷰티마사지
15:00~15:10	오후 간식					
15:10~15:30 doing 5	인지 활동 (워크북)	인지 활동 (칠교)	인지 활동 (워크북)	인지 활동 (가베)	인지 활동 (퍼즐)	인지 활동 (컵타)
15:30~17:00	1차, 2차 귀가 준비 및 오후 이동 서비스 * 저녁식사 *여가 활동					
17:00~18:00	3차, 4차, 5차 귀가 준비 및 오후 이동 서비스					

※기관의 사정에 따라 프로그램 내용과 시간이 일부 변경 될 수 있습니다.

孝(주)포자노치원



2월 어르신 식단



	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일(토)
아침	해물죽	단호박죽	잔멸치죽	게살죽	조갯살죽	참치죽
점심	밥/흰밥 유채된장국 가자미구이 부추달걀찜 가지나물 배추김치	밥/흰밥 미역국 닭불고기 감자채볶음 양상추샐러드 배추김치	밥/흰밥 어묵탕 돈육불고기 두부조림 오이생채 배추김치	밥/흰밥 시래기된장국 쇠고기단호박찜 참나물무침 고추절임 배추김치	밥/흰밥 게살탕 돈육양파볶음 연근카레조림 새송이버섯나물 배추김치	밥/흰밥 콩나물국 쇠고기찜 가지양파볶음 과일샐러드 배추김치
간식	어묵꼬지&과일	떡 & 과일	과일 & 요플레	샌드위치 & 과일	빵 & 두유	떡 & 요구르트
저녁	밥/흰밥 곰국 쇠고기당면볶음 취나물무침 과일샐러드 배추김치	밥/흰밥 수제비국 가오리양념찜 우엉아몬드조림 백목이버섯냉채 배추김치	밥/흰밥 복엇국 오리주물럭 쪽파들기름무침 양배추찜&쌈장 배추김치	밥/흰밥 감자국 돼지고기야채볶음 당근숙주나물 상추겉절이 배추김치	밥/흰밥 된장찌개 쇠고기마늘조림 부추양파무침 봄동겉절이 배추김치	밥/흰밥 아욱국 생선까스&타르소스 애호박볶음 견과멸치조림 배추김치
	9일 (월)	10일(화) 생신잔치	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
아침	미역죽	소고기야채죽	참깨죽	견과죽	계란야채죽	연두부죽
점심	밥/흰밥 참치추어탕 메추리알장조림 더덕채구이 참나물무침 배추김치	밥/흰밥 쇠고기미역국 쇠불고기 잡채 동그랑땡 배추김치	밥/흰밥 콩나물국 돼지고기김치찜 피망채무침 김구이 배추김치	밥/흰밥 만둣국 삼치조림 우영채조림 툇나물무침 배추김치	밥/흰밥 온도토리묵국 제육볶음 미나리생채 참나물무침 배추김치	밥/흰밥 달걀국 목살간장볶음 명이나물절임 봄동겉절이 배추김치
간식	과자 & 과일	떡 & 과일	물만두 & 쥬스	떡 & 과일	핫도그 & 쥬스	메밀전병 & 과일
저녁	밥/흰밥 달래된장국 차돌김치볶음 김자반 콩나물무침 배추김치	밥/흰밥 육개장 새우버터구이 표고버섯조림 청경채무침 배추김치	밥/흰밥 부대찌개 연두부&양념장 잔멸치볶음 오이고추무침 배추김치	밥/흰밥 설렁탕 훈제오리볶음 충알버섯조림 상추겉절이 배추김치	밥/흰밥 두부탕국 돈육조림 명엽채볶음 실곤약채소무침 배추김치	밥/흰밥 미니우동 닭봉조림 맛살채소볶음 시금치무침 배추김치
	16일 (월)설연휴	17일 (화)설	18일 (수)설연휴	19일 (목)	20일 (금)	21일(토)
아침	호박죽		콩나물죽	시래기죽	흑임자죽	당근죽
점심	밥/흰밥 떡국 소불고기 달걀찜 오이무침 배추김치	구정(설)	밥/흰밥 갈비탕 온두부찜 양송이버섯볶음 섬초나물 배추김치	밥/흰밥 열무된장국 닭볶음탕 파프리카멸치볶음 청경채겉절이 배추김치	밥/흰밥 수제비국 돈사태찜 가지전 양배추쌈&쌈장 배추김치	밥/흰밥 청국장찌개 소불고기 곤약조림 연근흑임자무침 배추김치

간식	과자 & 과일		떡 & 과일	찐감자 & 과일	과자 & 요플레	샌드위치 & 주스
저녁	밥/흰밥 유부된장국 순살닭갈비 버섯돌깨볶음 세발나물무침 배추김치	구정(설)	밥/흰밥 묵국 해물당면볶음 쪽파무침 과일샐러드 배추김치	밥/흰밥 닭개장 새우살채소볶음 매콤감자조림 목이버섯무침 배추김치	밥/흰밥 미역국 돌깨백불고기 블로콜리볶음 느타리버섯나물 배추김치	밥/흰밥 떡만둣국 돼지고기두루치기 청포묵무침 냉이나물 배추김치
	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일(토)
아침	시금치죽	브로콜리죽	김가루찜쌀죽	단호박죽	단팥죽	야채죽
점심	밥/흰밥 가쓰오두부국 소고기굴소스볶음 건파래자반 방풍나물 배추김치	밥/흰밥 물만둣국 돈육야채볶음 건새우조림 양상추유자청샐러드 배추김치	밥/흰밥 유부장국 치즈스크램블에그 잔멸치고추장볶음 달래김무침 배추김치	밥/흰밥 콩비지찌개 소고기잡채 가지찜 더덕채무침 배추김치	밥/흰밥 동태탕 우렁조림 백묵이굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	밥/흰밥 미니우동국 우삼겹양배추볶음 오이게살무침 고사리나물 배추김치
간식	고구마 & 과일	떡 & 과일	토스트 & 두유	김치전 & 차	과자 & 과일	빵 & 과일
저녁	밥/흰밥 돈육감자탕 명란달걀말이 단호박견과찜 취나물들기름무침 배추김치	밥/흰밥 콩나물국 고등어조림 도토리묵&양념장 참나물겉절이 배추김치	밥/흰밥 사골팥국 두부쌈장구이 참치김치볶음 봄동무침 배추김치	밥/흰밥 백합탕 닭가슴살개소스무침 열무지찜 고사리나물 배추김치	밥/흰밥 냉이된장국 간장불고기 파프리카양파볶음 과일콘샐러드 배추김치	밥/흰밥 달걀팥국 오징어링튀김 건새우조림 세발나물무침 배추김치



※ 식자재 수급사정에 따라 일부 메뉴가 변경될 수 있습니다.

[출처:부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터]