

(주)효자노치원 3월 소식지

■ 이달의 인사

새로운 봄의 시작을 알리는 3월입니다. 겨우 내내 움크리고 계셨다면 이제는 활짝 펴고 새로운 시작을 준비해 보세요. 따스함이 가득한 봄 햇살처럼 활기차고 희망찬 기운 받으며 즐거운 한 달 보내시기 바랍니다.

■ 나트륨 줄이기 섭취방법

음식을 조리할 때 가정간편식(HMR) 등을 조리할 때는 제공되는 양념의 양을 조절합니다. 햄 등은 조리 전, 살짝 데쳐서 나트륨을 덜어냅니다. 간을 세게 하는 것 대신 양파, 마늘, 허브 등 향신료를 사용합니다. 그리고 음식을 먹을 때 국물은 별도의 그릇에 담아 건더기만 주로 먹고 양념(소금, 젓갈, 쌈장 등)은 따로 주문해서 절반만 먹습니다.

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내

- 생신 잔치(3월 10일) : 양필현, 최춘심, 김은제, 이정순 / 니나노예술단
- 수원여대 : 이미용 봉사, 치위생 봉사, 네일아트(3월 예정)
- 찾아가는 문화공연 : 3월 2일, 16일(사랑열차) / 3월 23일(수원팔경)

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

■ 2월의 즐거운 활동사진

생신잔치



문화공연 - 니나노공연단



문화공연 - 사랑열차



문화공연 - 수원팔경



이미용봉사



인지연극



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

孝(주)효자노치원

3월 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	조희 * 뇌 건강 & 치매예방체조 * 물 심표					
11:00~12:00 doing 2	코그니사이즈 후마네트	생신잔치 퓨전난타 그룹별인지 학습	레크레이션	미술 레크레이션 그룹별인지 학습	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					
	접시체조 실내워킹	밴드체조	백업체조 실내워킹	공체조	실내워킹	안마봉
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



3월 어르신 식단



	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일(토)
아침	견과죽	연두부죽	브로콜리죽	미역죽	호두타락죽	들깨죽
점심	잡곡밥/흰밥 배추된장국 훈제오리볶음 무조림 미나리생채 배추김치	잡곡밥/흰밥 미역국 순살가자미찜 총알버섯볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 감자국 제육볶음 견과류멸치볶음 쪽파무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 김치콩나물국 오징어채소볶음 단호박꿀찜 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 수제비국 온두부찜 임연수조림 마늘종무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 달래된장국 닭갈비 미역줄기볶음 과일샐러드 배추김치
간식	핫케이크 & 과일	과일 & 만두	과일 & 요구르트	꿀호떡 & 과일	군고구마 & 우유	떡 & 과일
저녁	잡곡밥/흰밥 청경채된장국 옥수수달걀찜 궁채들깨볶음 간장고추치 배추김치	잡곡밥/흰밥 바지락콩나물국 소불고기 애호박볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 묵국 너비아니구이 고사리조림 시금치무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 청국장찌개 돈사태찜 목이버섯볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 달걀찜국 돈육볶음 깻순나물 청포묵무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 우거지국 돈채부추볶음 호박고지나물 알배추무침 배추김치
	9일 (월)	10일(화) 생신잔치	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
아침	흑미버섯죽	단호박죽	아채죽	계란죽	고구마죽	잔멸치죽
점심	잡곡밥/흰밥 보리새우된장국 조기구이 감자채볶음 치커리새콤무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 소고기미역국 소불고기 잡채 동그랑땡 배추김치	잡곡밥/흰밥 모듬버섯탕 오징어삼겹볶음 파리고추찜 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은꽃게탕 돼지고기두루치기 멸치볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 물만둣국 돈육불고기 건새우볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥/흰밥 육개장 브로콜리두부조림 감자전 콩나물무침 배추김치
간식	호떡 & 과일	떡 & 과일	샌드위치 & 요구르트	떡 & 주스	떡 & 과일	김밥 & 보리차
저녁	잡곡밥/흰밥 썩된장국 소불고기 열무지짐 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 미니우동국 닭살브로콜리볶음 봄동나물 깻잎나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 부추달걀탕 두부조림 사각어묵볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 얼갈이된장국 소불고기 표고버섯볶음 사과배샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 애호박고추장찌개 코다리조림 우엉조림 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 미소된장국 새우살굴소스조림 가지양념찜 건파래자반 배추김치
	16일 (월)	17일(화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일(토)
아침	해물죽	시금치죽	미역죽	완두콩죽	소고기야채죽	팥죽
점심	잡곡밥/흰밥 곰취된장국 오리불고기 버섯볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥/흰밥 김치콩나물국 돼지목살구이 잔멸치파리고추볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 청경채된장국 돈육새송이볶음 취나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥/흰밥 칼국수 닭볶음탕 오징어초무침 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 복엇국 오삼불고기 콩나물무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 아욱된장국 돈갈비찜 어묵볶음 참나물겉절이 배추김치

