

(주)효자노치원 4월 소식지

■ 이달의 인사

벌써 올 한해 네 번째 달이 시작되었습니다. 늘 반복되는 일상이지만 4월에도 하시는 모든 일들이 꽃처럼 피어나고 따스한 햇살과 함께 행복 가득한 4월 보내시길 바랍니다.

■ 꽃가루 알레르기의 예방·관리

꽃가루 알레르기는 공기 중에 떠다니는 꽃가루가 눈이나 코로 들어왔을 때, 면역 시스템이 해로운 물질로 잘못 인식하여 알레르기 반응을 일으키는 것입니다. 꽃가루가 심하게 날리는 시기는 야외 활동을 줄이고 창문을 닫고 가능하면 공기정화기를 사용하며 주기적으로 실내를 청소하며 외출 후 바로 옷을 갈아입고, 자기 전에 샤워를 합니다. 실내 환경을 깨끗하게 유지하며, 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다.

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내

- 생신 잔치(4월 7일) : 고성순, 유초자, 윤정자, 정봉희, 홍지연 / 니나노예술단
- 수원여대 : 이미용 봉사, 치위생 봉사, 네일아트, 물리치료 봉사(4월 예정) / KBS미용학원 이미용봉사
- 외부활동 : 4월 9일 이후부터 순차적으로 진행예정 - 수목원, 박물관, 체험활동 등등
- 찾아가는 문화공연 : 4월 6일, 20일(사랑열차) / 4월 25일(기아블루스카이)

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

■ 3월의 즐거운 활동사진

생신잔치



문화공연 - 수원팔경보존회



이미용봉사



외부활동 - 남사화훼단지



외부활동 - 왕송호수공원



외부활동 - 월화원



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

4월 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 실험					
11:00~12:00 doing 2	코그니사이즈 후마네트	생신잔치 퓨전난타 신체계측 회상요법	실버로빅 리듬체어 수준별인지 학습 미술	레크레이션 간호교육	체조교실 서예교실 실버책놀이	영화감상 AI인지 문화공연
12:00~13:00	점심 식사 * 구강 관리 * 힐링 타임					
13:00~14:00 doing 3	신체기능회복훈련 * 재활운동 및 물리치료 * 물실험					
	접시체조 실내워킹	공체조	백업체조 실내워킹	세라밴드 체조	실내워킹	안마봉
14:00~15:00 doing 4	가요교실 문화공연	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.



4월 어르신 식단



			1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일(토)
아침			채소죽	옥수수죽	들깨죽	참깨죽
점심			잡곡밥/흰밥 북엇국 돈육견과볶음 당근숙주나물 고춧잎된장무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 곰취된장국 소갈비찜 더덕채무침 부지갱이나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 홍합살미역국 갈치조림 더덕채구이 돌나물사과무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 차돌된장국 달래전 우엉조림 양파초절임 배추김치
간식			과일 & 만두	요구르트 & 과자	꿀호떡 & 과일	떡 & 과일
저녁			잡곡밥/흰밥 썩국 훈제오리볶음 깻순나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 느타리돈육두루치기 미역줄기볶음 배추콩가루무침 열무김치	잡곡밥/흰밥 설렁탕 순대채소볶음 머위나물 두릅초무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 부대찌개 닭가슴살볶음 잔멸치볶음 아욱나물 배추김치
	6일 (월)	7일(화) 생신잔치	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
아침	쇠고기죽	채소죽	게살죽	참깨죽	미역죽	달걀죽
점심	잡곡밥/흰밥 미니우동국 고등어데리야끼구이 알감차조림 과일샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 소고기미역국 소불고기 잡채 동그랑땡 배추김치	잡곡밥/흰밥 감자양파국 오리주물럭 브로콜리어묵볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥/흰밥 버섯국 돼지고기수육 취나물볶음 상추쌈장 배추김치	잡곡밥/흰밥 물만둣국 닭살흑임자무침 멸치조림 포시래기무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 들깨칼국수 미나리장떡 궁채장아찌 열무김치
간식	호빵 & 우유	떡 & 과일	샌드위치 & 요플레	군만두 & 주스	떡 & 유산균음료	카스테라 & 과일
저녁	잡곡밥/흰밥 황태뭇국 대패삼겹볶음 갯김치지짐 새싹채소샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩비지찌개 코다리조림 우엉조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 청국장찌개 쇠고기청경채볶음 우엉조림 로메인겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 동태무조림 도라지볶음 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 뼈해장국 녹두전 씀바귀나물 양념고추치 배추김치	잡곡밥/흰밥 홍합탕 쇠고기양념구이 만가닥버섯나물 쪽파들기름무침 배추김치
	13일 (월)	14일(화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)	18일(토)
아침	잔멸치죽	채소죽	달걀죽	옥수수죽	들깨죽	해물죽
점심	잡곡밥/흰밥 썩된장국 오징어두루치기 파트리카채볶음 상추깻잎쌈 배추김치	잡곡밥/흰밥 미나리백합탕 돈육묵은지김치찜 애느타리버섯볶음 고추된장무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 육개장 명란달걀찜 방풍나물장아찌 더덕채무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 버섯찌개 쇠고기쪽찜 부지갱이나물볶음 깻잎된장무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은꽃게탕 훈제오리구이 브로콜리볶음 명이나물절임 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 김치야채볶음밥 배추겉절이 동치미

간식	토스트 & 과일	빵 & 요구르트	우유 & 핫케이크	떡 & 과일	두유 & 토스트	요플레 & 과자
저녁	잡곡밥/흰밥 들깨감자용심이국 두부강정 시금치나물 맛살오이냉채 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩가루아욱국 쇠고기당면볶음 단호박조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 근대된장국 돈육고추장볶음 고사리나물 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 수제비국 가자미구이 연근아몬드조림 양상추유자샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 김치찌개 돈사태찜 건고구마순나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 시금치국 닭가슴살볶음 고추찜양념무침 브로콜리숙회 배추김치
	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일(토)
아침	고구마죽	달걀죽	시래기죽	쇠고기죽	새우살죽	표고버섯장국죽
점심	잡곡밥/흰밥 숙갓맑은국 들깨불고기 견과류꿀볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 고추장찌개 쇠고기육전 곰취나물볶음 콩나물파채무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 표고버섯탕 대구살엿장조림 툇두부무침 무나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 사골팟국 두부쌈장구이 고막살채소무침 마늘종간장지 배추김치	잡곡밥/흰밥 재첩국 쇠고기시금치볶음 애호박양념찜 방풍나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 근대된장국 차돌마늘볶음 실곤약채소무침 열무나물 배추김치
간식	떡 & 과일	요플레 & 과자	우유 & 고구마	유산균음료 & 과일	두유 & 떡	김치전 & 과일
저녁	잡곡밥/흰밥 팽이버섯달걀탕 주꾸미미나리볶음 아욱나물 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 홍합국 돈육대파볶음 가지된장찜 도토리묵새싹무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 된장국 차돌김치볶음 영양콩범벅 곰피무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 다시마뚝국 오리불고기 얼갈이나물 삼색겨자채 배추김치	잡곡밥/흰밥 도다리썩국 돈육굴소스조림 목이버섯볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 우거지국 닭가슴살구이 크랜베리멸치볶음 양배추김가루무침 배추김치
	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)		
아침	단호박죽	조갯살죽	콩나물죽	옥수수죽		
점심	잡곡밥/흰밥 곰국 해물당면볶음 시래기지짐 돌나물유자청무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 만둣국 쇠불고기 감자찜쌀구이 파채무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 고사리들깨국 공치양념찜 고구마맛탕 연근흑임자무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 삼겹살통마늘볶음 미역줄기맛살볶음 양배추찜,쌈장 배추김치		
간식	요구르트 & 과자	과일 & 떡	요플레 & 빵	과일 & 만두		
저녁	잡곡밥/흰밥 닭개장 돈육채소구이 열무볶음 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 시금치국 두부부침,양념장 굴소스버섯조림 마늘종무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 김치국 훈제오리무침 견과멸치조림 두추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 강된장찌개 쇠고기실곤약볶음 깻잎순나물 세바나물오이무침 배추김치		

※ 식자재 수급사정에 따라 일부 메뉴가 변경될 수 있습니다.

[출처:부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터]