

(주)효자노치원 5월 소식지

■ 이달의 인사

5월 가정의 달을 맞이하여 가족과 친구들 사랑하는 사람들과 보내는 시간이 큰 의미가 되어 건강과 행복이 함께하기를 바랍니다. 그리고 자신을 위한 몸과 마음을 챙기고 작은 즐거움도 찾아봅시다.

■ 나들이 시 피부 자극과 벌레 물림 조심

야외 활동이 늘어나는 5월, 봄벌의 자외선도 여름 못지 않게 강하므로 외출 시에는 자외선 차단제를 바르는 것이 좋습니다. 또한 산이나 들, 공원 등으로 나갈 때 벌을 비롯한 곤충과 벌레에 물릴 수 있으므로 조심해야 합니다.

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내 '5월1일 노동절 센터 휴원'

- 생신 잔치(5월 12일) : 김옥순, 박재웅, 오봉국, 이승호 / 니나노예술단
- 어버이날 행사 : 5월 8일 센터내 장기자랑(인지연극, 노래자랑)
- 수원여대 : 이미용 봉사, 치위생 봉사(5월 예정) / KBS미용학원 3째주 목요일 이미용봉사
- 외부활동 : 5월 11일 이후부터 순차적으로 진행예정 - 수목원, 박물관, 체험활동 등등
- 찾아가는 문화공연 : 5월 4일, 18일(사랑열차) / 5월 27일 문화다양성이해 미안마편(수원시청예술과)

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

■ 4월의 즐거운 활동사진

생신잔치



문화공연 - 기아블루스카이



이미용봉사



외부활동 - 화성여차



외부활동 - 광고저수지



외부활동 - 중앙공원



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

2026년 5월 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	기초 건강 체크 * 간단식(죽, 스프) 제공 * 인지활동(워크북, 컬러링)					
10:00~11:00 doing 1	A: 뇌 건강체조 & 치매예방체조 * 디지털인지학습 * 워크북 B: 뇌 건강체조 & 치매예방체조 * 물 심표					
11:00~12:00 doing 2	인지체육	생신잔치 퓨전난타	실버로빅 리듬체어	레크레이션	서예교실 실버책놀이	영화감상 체조교실
12:00~13:00	점심 식사 * 구강 관리 * 힐링 타임					
13:00~14:00 doing 3	신체기능회복훈련 * 재활운동 및 물리치료 * 물심표					
	접시체조 실내워킹	공체조	백업체조 실내워킹	세라밴드 체조	스트레칭 실내워킹	안마봉
14:00~15:00 doing 4	가요교실 문화공연	가리사니 한방진료	민요교실	코그니사이즈 후마네트	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.



5월 어르신 식단



					1일 (금)	2일(토)
아침						채소죽
점심					노동절 휴원	잡곡밥/흰밥 어묵국 깨소스닭살무침 우엉채조림 얼갈이된장나물 배추김치
간식						떡 & 과일
저녁						잡곡밥/흰밥 순두부찌개 백순대채소볶음 부지깻이나물 무생채 배추김치
	4일 (월)	5일 (화)	6일 (수)	7일 (목)	8일 (금)	9일 (토)
아침	흑임자죽	조갯살죽	표고버섯장국죽	참깨죽	채소죽	시래기죽
점심	잡곡밥/흰밥 미소장국 간풍두부 버터채소볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 느타리맑은국 돼지고기김치찜 감자채볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 무들깨국 오리주물럭 취나물무침 유부맛살냉채 배추김치	잡곡밥/흰밥 용심이김국 떡갈비조림 파리고추볶음 명이나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 온도토리묵국 고등어구이 애호박전 부추양파무침 배추김치	카레밥 계란국 쇠고기양파볶음 단호박찜 목이버섯오이무침 배추김치
간식	어묵꼬치&과일	떡 & 과일	과일 & 요플레	샌드위치 & 과일	빵 & 두유	떡 & 요구르트
저녁	잡곡밥/흰밥 콩가루배춧국 닭살데리야끼볶음 건새우조림 새싹채소무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 청국장찌개 차돌숙주볶음 고춧잎나물 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥/흰밥 육개장 삼치구이 더덕채무침 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 설렁탕 치즈달걀말이 만가닥버섯나물 씨앗젓갈 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩비지찌개 바엔나메추리알조림 고구마줄기볶음 두릅초무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 멸치주먹밥 갈비만두 궁채장아찌 배추김치
	11일 (월)	12일(화) 생신잔치	13일 (수)	14일 (목)	15일 (금)	16일 (토)
아침	고구마죽	참깨죽	연두부죽	흑임자죽	단호박죽	채소죽
점심	잡곡밥/흰밥 콩가루시금치국 대구살찜 미니새송이볶음 청포묵무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 소고기미역국 소불고기 잡채 동그랑땡 배추김치	잡곡밥/흰밥 들깨수제비 메밀전병 브로콜리초무침 당근숙주나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 애호박국 영양찜닭 건새우볶음 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 된장찌개 우삼결양배추볶음 알마늘볶음 치커리새콤무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 근대국 제육볶음 애느타리버섯조림 쪽파들기름무침 배추김치

간식	과자 & 과일	떡 & 과일	물만두 & 주스	떡 & 과일	핫도그 & 주스	메밀전병 & 과일
저녁	잡곡밥/흰밥 부대찌개 두부찜흑임자소스 견과류볶음 시래기나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 유부김치국 훈제오리구이소스 컬리플라워볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥/흰밥 우거지국 대파돼지불고기 명엽채조림 상추 & 쌈장 배추김치	잡곡밥/흰밥 미역국 주꾸미야채볶음 고들빼기무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 동태썩갓탕 크래미달걀찜 청경채굴소스볶음 사과배무침 배추김치	잔치국수 후리가게주먹밥 골뱅이무침 어수리나물 배추김치
	18일 (월)	19일 (화)	20일 (수)	21일 (목)	22일 (금)	23일 (토)
아침	들깨죽	감자죽	장국죽	새우살죽	참깨죽	김가루찜쌀죽
점심	잡곡밥/흰밥 미나리백합탕 고등어조림 무청나물 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩가루아욱국 쇠고기찜 브로콜리햄볶음 고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 쇠고기샤브국 메추리알곤약조림 건새우마늘중볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은김치국 오리불고기 다래순볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 어묵탕 차돌김치볶음 그린빈볶음 더덕채부침 배추김치	잡곡밥/흰밥 육개장 옥수수달걀말이 가지양파볶음 메밀묵새싹무침 배추김치
간식	과자 & 과일	빵 & 두유	떡 & 과일	찐감자 & 과일	과자 & 요플레	샌드위치 & 주스
저녁	잡곡밥/흰밥 돼지고기찌개 두부구이양념장 진미채조림 명이나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 미니우동국 깨소스달걀무침 호두마늘볶음 로메인겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 썩갓맑은국 해물당면볶음 시래기지짐 맛살오이냉채 배추김치	잡곡밥/흰밥 근대된장국 돈육춘장볶음 멸치아몬드조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 황태국 돈육찜쌀구이 고구마맛탕 방풍나물장아찌 배추김치	떡만두국 김가루주먹밥 오징어초무침 시금치나물 배추김치
	25일 (월)	26일 (화)	27일 (수)	28일 (목)	29일 (금)	30일 (토)
아침	들깨죽	흑미버섯죽	호두타락죽	옥수수죽	감자죽	장국죽
점심	잡곡밥/흰밥 쫄갓어묵국 쇠고기볶음 비름나물 양배추찜&쌈장 배추김치	잡곡밥/흰밥 미소장국 삼치양념찜 알마늘절임 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 방아잎된장국 두부카레조림 잔멸치볶음 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/흰밥 순두부찌개 훈제오리무침 파프리카볶음 매실장아찌 배추김치	잡곡밥/흰밥 복어찜국 들깨백불고기 견과류꿀볶음 상추초무침 배추김치	취나물밥, 양념장 콩나물국 조기구이 청포묵무침 알배추겉절이
간식	고구마 & 과일	떡 & 과일	토스트 & 두유	김치전 & 차	과자 & 과일	빵 & 과일
저녁	잡곡밥/흰밥 닭개장 생선가스, 타르소스 부지갱이나물볶음 오복지 배추김치	잡곡밥/흰밥 누룽지탕 삼결살미나리볶음 표고버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰밥 참치추어탕 닭봉조림 영양콩범벅 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 청경채맑은국 쇠고기장조림 고구마순볶음 유부겨자채 배추김치	잡곡밥/흰밥 수제비국 달걀채소폭찜 미역줄기볶음 브로콜리깨무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 올갱이국 돼지고기두루치기 모듬버섯볶음 숙주나물무침 배추김치

※ 식자재 수급사정에 따라 일부 메뉴가 변경될 수 있습니다.

[출처:부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터]