

(주)효자노치원 6월 소식지

■ 이달의 인사

한낮의 초여름 더위에 어느덧 반팔옷을 입어도 땀 흐르는 계절이 되었습니다. 올해도 빠르게 여름이 다가 온 것 같아요. 더워지는 계절에 건강관리 잘하시고 행복한 한달 맞이 하시길 바랍니다.

■ 특별한 병 없이 나타나는 일차성 두통과 다른 병의 증상으로 나타나는 이차성 두통

일차성 두통 - 심한 정신적 스트레스나 오랫동안 같은 자세로 일한 뒤 나타나는 긴장성 두통, 편두통

이차성 두통 - 뇌종양, 뇌혈관질환, 뇌염, 뇌막염등의 증세로 나타난다.

(매일 충분한 수면, 두통 유발식품 회피, 규칙적인 운동하기, 끼니 거르지 않기)

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내

- 생신 잔치(6월 9일) : 김명례, 김정숙, 신숙자 / 니나노예술단

- 수원여대 : 이미용 봉사(6월예정), 네일아트 봉사(6월9일) / KBS미용학원 (6월18일) 이미용봉사

- 외부활동 : 6월 8일 이후부터 순차적으로 진행예정 - 수목원, 박물관, 체험활동 등등

- 찾아가는 문화공연 : 6월 1일, 15일(사랑열차) / 6월 25일 위하우크렐레 공연단

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

■ 5월의 즐거운 활동사진

생신잔치



문화공연 - 니나노 예술단



이미용봉사



네일아트 봉사



문화다양성이해 - 미얀마편



외부활동 - 수원시민농장



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

2026년 6월 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 실험					
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 * 물실험					
	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.



6월 어르신 식단



	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수)	4일 (목)	5일 (금)	6일 (토)
아침	참깨죽	채소죽	김가루찜쌀죽	누룽지죽	쇠고기죽	달걀죽
점심	잡곡밥/흰밥 미소장국 제육볶음 감자채볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 차돌마늘볶음 새송이간장버터구이 파채무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 사골우거지국 가자미찜 궁채들깨볶음 도토리묵새싹무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 갈비탕 녹두전 연근조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 근대국 닭날개조림 건파래볶음 쪽파들기름무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 안내운김치국 돈육춘장볶음 파리고추멸치조림 두릅무침 배추김치
간식	주스 & 과일	요플레 & 빵	식혜 & 떡	주스 & 빵	요구르트 & 토스트	두유 & 과자
저녁	잡곡밥/흰밥 아욱국 콩치양념조림 곤드레볶음 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 순댓국 닭살채소조림 곰취나물무침 양파겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 고사리들깨국 돈육대파볶음 비름나물무침 씨앗젓갈 배추김치	잡곡밥/흰밥 황태국 쇠고기볶음 고사리나물 오이생채 배추김치	잡곡밥/흰밥 완자탕 주꾸미채소볶음 깻잎나물 천사채샐러드 배추김치	쇠고기우영주먹밥 어묵우동 야채고로케, 케첩 단무지무침 배추김치
	8일 (월)	9일(화) 생신잔치	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)	13일 (토)
아침	채소죽	들깨죽	흑미버섯죽	잔멸치죽	흑임자죽	연두부죽
점심	잡곡밥/흰밥 시래기국 순살닭찜 그린빈버터볶음 코울슬로샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 소고기미역국 소불고기 잡채 동그랑땡 배추김치	잡곡밥/흰밥 청국장찌개 돈육마늘조림 사각어묵볶음 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 실파미소장국 쇠고기찜쌀구이 고추찜양념무침 미나리생채 배추김치	잡곡밥/흰밥 숙주맑은국 제육볶음 느타리버섯무침 꽃맛샐러드 배추김치	취나물두부덮밥 미역국 오징어볶음 상추겉절이 배추김치
간식	요플레 & 과일	떡 & 과일	주스 & 떡	요구르트 & 과일	주스 & 과자	요구르트 & 빵
저녁	잡곡밥/흰밥 옹심이김국 동그랑땡 고구마줄기볶음 열무두부무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 만둣국 참치김치볶음 총알버섯볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 복쌈국 닭불고기 우거지지짐 깻잎새콤무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 채소당면국 훈제오리볶음 마늘종멸치볶음 다시마쌈, 초장 배추김치	잡곡밥/흰밥 청경채된장국 코다리강정 궁채들깨볶음 파무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 썩갓맑은국 쇠고기단호박찜 청포묵무침 무말랭이무침 배추김치
	15일 (월)	16일 (수)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)	20일 (토)
아침	달걀죽	흑임자죽	옥수수죽	연두부죽	호두타락죽	김가루찜쌀죽
점심	잡곡밥/흰밥 돼지고기들깨탕 갈치조림 곤드레나물 로메인겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 수제비국 쇠고기파인애플볶음 아주가리나물 열무무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 돼지고기편육 소면채소무침 건부지갱이나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 동태탕 건새우미나리전 단호박샐러드 오이고추무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 육개장 자반고등어구이 얼갈이된장나물 마늘종무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 부대찌개 닭가슴살구이 연근아몬드조림 쌈무 배추김치

간식	식혜 & 야채전	주스 & 과일	두유 & 빵	과일 & 군만두	우유 & 빵	요플레 & 과일
저녁	잡곡밥/흰밥 설렁탕 두부구이,양념장 머위순나물 참외노각무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 시금치국 닭고기장조림 더덕채구이 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰밥 누룽지탕 병어조림 애너타리버섯볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 청경채맑은국 돈육배추볶음 진미채조림 두릅초무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 다슬기된장국 우삼겹볶음 갓김치지짐 양파초절임 배추김치	옥수수영양밥 순두부찌개 함박스테이크 브로콜리무침 배추김치
	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)	27일 (토)
아침	감자죽	채소죽	들깨죽	달걀죽	단호박죽	장국죽
점심	잡곡밥/흰밥 오지어국 차돌박이숙주볶음 마늘꿀조림 치커리토마토무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 곰국 임연수양념구이 그린빈볶음 푸실리샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 돈육맑은국 마파두부 견과류멸치볶음 참나물된장무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은김치국 오리불고기 다래순볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩가루아욱국 훈제오리구이 죽순마늘볶음 파프리카무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 카레덮밥 미소장국 새우튀김 오복채무침 배추김치
간식	과일 & 과자	요구르트 & 토스트	주스 & 찐감자	요구르트 & 빵	주스 & 핫도그	과일 & 김치전
저녁	잡곡밥/흰밥 미역국 갑오징어볶음 미나리나물 양배추쌈,쌈장 배추김치	잡곡밥/흰밥 시래기된장국 닭살애호박찜 옥수수볶음 콩요절임 배추김치	잡곡밥/흰밥 백합탕 스크램블에그 고무마맛탕 노각무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 방아잎된장국 대구살찜 브로콜리숙회 깻잎나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 다시마뽕국 쇠갈비찜 토란대지짐 시금치고추장무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 머위대들깨탕 된장맥적구이 도라지나물 상추무침 배추김치
	29일 (월)	30일 (화)				
아침	채소죽	고구마죽				
점심	잡곡밥/흰밥 청경채된장국 동태살콩나물찜 컬리플라워볶음 곤드레나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 보리새우된장국 삼겹살구이 묵은지지짐 양파겨자무침 배추김치				
간식	과일 & 떡	요구르트 & 과일				
저녁	잡곡밥/흰밥 우동국 동그랑땡 감자당근채볶음 토마토새싹샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 버섯찌개 쇠고기푹찜 연근두유조림 궁채장아찌 배추김치				

※ 식자재 수급사정에 따라 일부 메뉴가 변경될 수 있습니다.

[출처:부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터]