

손기린

2024년 여름호_144호



태양은 눈부시고 날은 달콤하다.
너의 발을 춤추게 하는 구나

- 맵 말리 -



여름인기 5

이해인

사람이 나이 들면
고운 마음 어진 웃음 잃기 쉬운데
느티나무여

당신은 나이가 들어도 어찌그리
푸른 기품 잃지 않고
넉넉하게 아름다운지

나는 너무 부러워서 당신 그늘 아래
오래 오래 앉아서 당신의
향기를 맡습니다

조금이라도 당신을 닮고 싶어
시원한 그늘 떠날줄을 모릅니다

당신처럼 뿌리가
깊어 더 빛나는
시의 앞사귀를 달 수 있도록
나를 기다려 주십시오

당신처럼 뿌리 깊고 넓은
사랑을 나도 하고 싶습니다

인사말

태양 빛이 가득한 여름이 되었습니다.

땅을 녹이는 타는 듯한 더위도 즐기는 사람에게는 그저 따듯할 뿐이라고 합니다.

여름을 즐기고 삶을 노래하는 행복하고 시원한 여름이 되었으면 좋겠습니다.

푸른 하늘과 미소 짓는 햇살, 자연과 하나 되어

순수한 기운을 느낄 수 있는 계절입니다.

여름의 따듯한 품에서 행복한 순간 보내시길 바랍니다.

Contents



02 좋은 글

03 인사말

04 도란도란 센터소식



06 으쓱으쓱 텃밭 가꾸기

07 와글와글 2024년 노인학대예방의날기념
노인인권 4행시 수상작



08 방긋방긋 후원소식

10 건강정보 근력운동으로 근감소증 위험 예방!

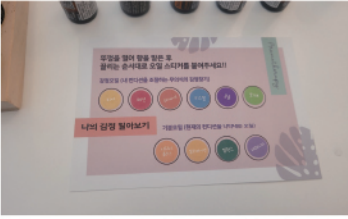
11 주요일정 2024년 하반기



도란도란 센터소식

[2024년 4월~6월]

노인맞춤돌봄서비스팀 사회복지사 심리지원교육



4월5일(금) 노인맞춤돌봄서비스 전담 사회복지사들의 스트레스 해소 및 소진 예방을 위하여 심리지원교육을 진행하였습니다. 감정의 균형을 맞추는 마음향수 만들기를 주제로 진행되었습니다. 교육을 통해 현재 자신의 심리상태에 대해 살펴보고 부정적인 감정을 배출하며 힐링하는 시간이 되었습니다.

노인사회활동지원사업 사회서비스형 참여자 문화체험활동



노인사회활동지원사업 사회서비스형 행복커뮤니티 참여자를 대상으로 문화체험활동을 하였습니다. 참여자들과 쿠키만들기 활동을 진행하였습니다. 새롭고 즐거운 활동으로 참여자 간 친목을 도모할 수 있었습니다.

사회복지사 사례관리 교육



4월11일(목) 영등포노인복지센터 사회복지사를 대상으로 외부강사를 초청해 사례관리 교육을 실시하였습니다. 교육을 통해 사례관리자로서의 기본소양을 갖추며 역량을 강화할 수 있는 기회가 되었습니다.

노인사회활동지원사업 참여자 간담회



4월17일(수)~19일(금) 3일간 비원(당산본점)에서 일자리참여자 간담회를 진행하였습니다. 약 300명의 어르신들이 참여하여 맛있는 식사를 하며 건의사항 및 의견을 교환하고 활동에 대한 이야기를 나누는 즐거운 시간을 가졌습니다.

방문요양팀 역량강화교육



4월 26일(금) 방문요양팀 사회복지사와 요양보호사들의 역량강화를 위해 역량강화교육을 실시했습니다. 급여성공직침 및 치매나 건강악화로 소통이 어려운 어르신과의 대화법, 관계 맺기에 대한 강의로 구성되어 종사자의 소진을 방지하고 전문성 강화를 위한 교육으로 진행되었습니다.

2024년 영등포구 노인복지기금사업 '쿨하게 여름나기'



2024년 영등포구 노인복지기금사업으로 '쿨하게 여름나기' 사업이 시작되었습니다. 폭염에 취약한 어르신들이 여름기간 건강하게 지낼 수 있도록 폭염대비 교육, 물품지원, 주거환경지원, 음식만들기가 진행이 됩니다. 5월에는 주거취약가구를 선정하여 에어컨 청소서비스를 연계하였습니다.

어버이날 맞이 문화활동 "오월愛 감사해孝"



어버이날을 맞이하여 5월7일(화) 문화 활동 행사인 "오월愛 감사해孝"를 진행하였습니다. 어르신 약 190명을 모셔 카네이션을 달아드리고, 유쾌한 영화를 관람하며 즐거운 시간이 되었습니다.

어버이날 연합행사 "건강해孝 사랑해孝"



제52회 어버이날을 맞이하여 5월8일(수) 영등포구 노인맞춤돌봄서비스 수행기관과 협력기관이 함께 연합행사 "건강해孝 사랑해孝"를 진행하였습니다. 다양한 공연과 효행자 표창, 카네이션 달아드리기 등의 내용으로 진행되었으며 행사를 통해 어르신을 공경하고 효의 의미를 되새겨 볼 수 있었습니다.

주야간보호 상반기 보호자 간담회



5월 24일(금) 정부지침이 코로나 단계가 관심단계로 조정되면서 주야간보호 상반기 보호자 간담회를 실시하였습니다. 그 동안 코로나로 인해 센터를 내방하지 못하셨던 보호자님들을 모시고 2024년 상반기 활동 소개/센터의 발전을 위한 가족들과의 다양한 의견을 교환하는 뜻깊은 시간이었습니다.

2024년 2분기 운영위원회



5월 29일(수) 2분기 운영위원회가 실시되었습니다. 1분기 사업실적 및 2분기 사업계획을 보고하고 기타 주요 안건에 대해 논의하는 자리가 되었습니다.

KRX 행복나눔 문화 DAY 사계절 행복 나들이



6월 4일(화) KRX의 후원으로 어르신 약 107명을 모시고 파주 퍼스트가든 나들이를 다녀왔습니다. 맛있는 식사를 대접해드리고, 귀여운 동물과 다양한 식물로 꾸며진 정원을 둘러보는 등 어르신들에게 즐거운 추억을 선사하였습니다.

노인학대 예방의 날 연합행사



노인학대 예방의 날을 맞이하여 6월 14일(금) 영등포형동합돌봄네트워크 주관으로 연합행사 '차별을 지우고! 인권을 그리다!'가 진행되었습니다. 노인학대 관련 캠페인, 전시, 공연과 4행시 공모 등의 행사를 통해 노인인권 에 대한 의식이 강화되는 기회가 되었습니다.

으쓱으쓱 프로그램 (특화프로그램)



텃밭가꾸기 상반기 특화프로그램으로 텃밭가꾸기 수업을 실시하였습니다.



프로그램 기대효과

반기마다 진행되는 산책, 텃밭가꾸기 등의 활동으로
어르신들 생활의 만족감과 사회성을 증진



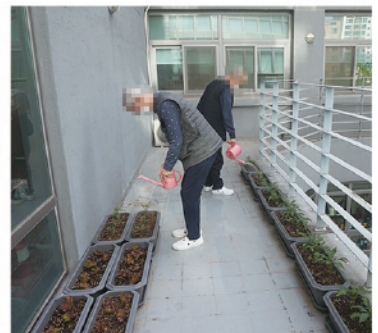
프로그램 순서

1. 화분을 준비한다.
2. 토양과 영양분을 골고루 퍼준다.
3. 상추·방울토마토·오이고추 등의 모종을 심어준다.
4. 손으로 꺾꺾 눌러준 다음 조리대를 이용해서 물을 골고루 뿌려준다.

대상 구립영등포노인복지센터
주야간보호서비스
이용 어르신

일정 4월 8일(월요일)
오후 14:00 ~ 15:00

어르신들 텃밭가꾸기 활동모습



와글와글 활동기



2024년 노인학대 예방의 날 기념 노인인권 4행시 수상작

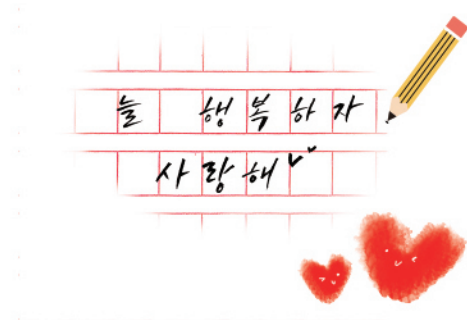
제8회 노인학대 예방의 날을 맞이하여 '차별을 지우고! 인권을 그리다!' 행사가 진행되었습니다.

영등포구 지역주민을 대상으로 '노인인권' 사행시 공모를 진행하였습니다. 지역주민들의 적극적인 참여로 훌륭한 작품이 많았던 가운데 영등포형통합돌봄네트워크 기관장의 회의를 거쳐 우수작을 선정하였습니다.

그 중 영등포노인복지센터의 우수작을 소개합니다.

금상 (강주형)

노인의
인권이 침해되었을 때
인제는 기억합니다. 1577-1389
권리를 지키기 위한 시작입니다.



은상 (박수현)

노인학대 예방에 함께합시다!
인간으로 태어나
인간답게 살아갈
권리는 누구에게나 있습니다.

동상 (김영희)

노후가 행복한 세상이 되기 위해
인간답게
인권이 보장되고
권리와 책임을 다하는 아름다운 사회를 만들자

노인인권에 대한 영등포구민의 뜨거운 관심으로
노인 학대 예방에 동참해주셔서 감사합니다.



방긋방긋 후원소식

[어르신들의 행복한 삶을 응원합니다~!]



푸주옥 설령탕 지원. 월2회 격주 수요일

푸주옥에서 매월 2회 맛있는 설령탕을 후원하여 어르신에게 균형 잡힌 식사를 지원할 수 있었습니다.



못난이과배기 과배기, 팔도너츠 지원. 월 1회

못난이과배기에서 매월 1회 과배기, 팔도너츠를 후원하여 어르신들에게 맛있는 간식을 전달하였습니다.



궁중칼국수아구찜 식사 지원. 월 1회

궁중칼국수아구찜에서 월 1회 아구찜탕을 후원하여 어르신들께 따뜻한 식사를 지원할 수 있었습니다.



나래약국 파스 지원. 월 1회

나래약국에서 매월 1회 파스를 후원하여 몸이 불편한 어르신에게 전달하였습니다.



수인옴티마약국 파스 지원. 월 1회

수인약국에서 매월 1회 파스를 후원하여 몸이 불편한 어르신에게 지원할 수 있었습니다.



재익(물류) 한방파스 지원. 월 1회

재익(물류)에서 매월 1회 한방파스를 지원해주어 어르신들에게 전달하였습니다.



서울시노인종합복지관협회 이켓 에브리데이크림, 이켓 프레시 크림 지원. 4.9.(화)

서울시노인종합복지관협회에서 이켓 에브리데이크림, 이켓프레시 크림을 지원해주어 어르신 80명에게 전달하였습니다.



오손도손 봉사단 여름이불 지원. 4.13.(토)

오손도손 봉사단에서 여름이불을 지원해주어 어르신 50명에게 전달하였습니다.



서울시재가노인복지협회 김호중CD 지원. 5.10(금)

서울시재가노인복지협회에서 김호중CD를 지원해주어 어르신 80명에게 전달하였습니다.



한국노인복지회 카네이션, 미숫가루 지원. 5.7.(화)~5.9.(목)

한국노인복지회에서 어버이날을 맞이하여 카네이션, 미숫가루를 지원해주어 어르신 482명에게 전달하였습니다.

많은 분의 후원으로 본 센터의 어르신들께 뜻깊은 나눔을 진행하였습니다. 경제적, 정서적으로 취약하신 어르신을 위한 지원과 관심을 아끼지 않는 후원처에게 감사인사를 전합니다.

푸주옥, 못난이 파배기, 궁중칼국수아구찜, 나래약국, 수인옴티마약국, 재익(물류), 서울시노인종합복지관협회, 오손도손 봉사단, 서울시재가노인복지협회, 한국노인복지회

후원에 감사드립니다.



건강정보

근력운동으로 근감소증 위험 예방!!

2024.3.25.

질병관리청

근손실
방지!

근육이 줄어들지 않게

근력운동 실천해요

근력운동을 하면
신체기능 저하, 골다공증, 당뇨병, 사망률 등의
위험을 낮출 수 있습니다!

1년 이상

주 3회

꾸준히!

출처 : 질병관리청 “근육이 줄어들지 않게 주 3회, 1년 이상, 꾸준히 근력운동 실천해요!”

우리센터 주요일정

2024	재가노인지원팀	노인맞춤돌봄팀	방문요양팀	주야간보호팀	어르신일자리팀
7월	<ul style="list-style-type: none"> - 분기보고 - 봉사자 월례회의 - 서울시 이동식 이불빨래서비스 - 1인가구 지원사업 자조모임 프로그램 - 폭염대비 안전 확인 - 상반기 평가회 - KRX 계절 나들이&집수리 	<ul style="list-style-type: none"> - 생활지원사 상반기 인사평가 - 상반기 사업평가회 - 쿨하게 여름나기 (폭염교육/물품지원) - 폭염대비 취약노인 보호 	<ul style="list-style-type: none"> - 방문요양 간담회 - 요양보호사 교육 - 사례회의 - 건보공단 보수교육 	<ul style="list-style-type: none"> - PG:(맞춤형프로그램) - 인지향상프로그램 - 신체기능프로그램 - 사회적응프로그램 - 건강관리 (혈압·체온·혈당·맥박) - 족욕서비스 실시 - 소방훈련 - 세스코소독 - 이미용서비스(자원봉사자)실시 	<ul style="list-style-type: none"> - 폭염대비 활동물품 지급 - 안전·활동교육
8월	<ul style="list-style-type: none"> - 봉사자 월례회의 - 1인가구 지원사업 자조모임 프로그램 - 폭염대비 안전 확인 - KRX 집수리 P/G 	<ul style="list-style-type: none"> - 쿨하게 여름나기 (폭염교육/영양교육/물품지원) - 폭염대비 취약노인 보호 - 노인맞춤돌봄실무 협의회 회의 	<ul style="list-style-type: none"> - 방문요양 간담회 - 요양보호사 교육 - 사례회의 	<ul style="list-style-type: none"> - PG:(맞춤형프로그램) - 인지향상프로그램 - 신체기능프로그램 - 사회적응프로그램 - 건강관리 (혈압·체온·혈당·맥박) - 족욕서비스 실시 - 소방훈련 - 세스코소독 & 에코월드방역 - 사례회의 	<ul style="list-style-type: none"> - 안전·활동교육
9월	<ul style="list-style-type: none"> - 추석 명절행사 - 봉사자 월례회의 - 1인가구 지원사업 자조모임 프로그램 - KRX 계절 나들이&집수리 	<ul style="list-style-type: none"> - 쿨하게 여름나기 (영양교육) - 폭염대비 취약노인 보호 - 명절(추석) 후원행사 - 노인맞춤돌봄협의체 회의 	<ul style="list-style-type: none"> - 방문요양 간담회 - 요양보호사 교육 - 사례회의 	<ul style="list-style-type: none"> - PG:(맞춤형프로그램) - 인지향상프로그램 - 신체기능프로그램 - 사회적응프로그램 - 건강관리 (혈압·체온·혈당·맥박) - 족욕서비스 실시 - 소방훈련 - 위생교육 (종사자·이용자 대상) 	<ul style="list-style-type: none"> - 안전·활동교육 - 문화체험활동
10월	<ul style="list-style-type: none"> - 분기보고 - 봉사자 월례회의 - 서울시 이동식 이불빨래서비스 - 1인가구 지원사업 자조모임 프로그램 - KRX 계절 나들이&집수리 	<ul style="list-style-type: none"> - 생활지원사 간담회 - 문화체험활동 	<ul style="list-style-type: none"> - 방문요양 간담회 - 요양보호사 교육 - 사례회의 	<ul style="list-style-type: none"> - G:(맞춤형프로그램) - 인지향상프로그램 - 신체기능프로그램 - 사회적응프로그램 - 건강관리 (혈압·체온·혈당·맥박) - 족욕서비스 실시 - 세스코소독 & 에코월드방역 - 소방훈련 - 위생교육 (종사자·이용자 대상) 	<ul style="list-style-type: none"> - 안전·활동교육 - 간담회
11월	<ul style="list-style-type: none"> - 김장서비스 행사 - 봉사자 월례회의 - 1인가구 지원사업 자조모임 프로그램 - KRX 계절 나들이&집수리 	<ul style="list-style-type: none"> - 서비스 만족도 조사 - 김장 나눔행사 - 노인맞춤돌봄 실무협의회 회의 	<ul style="list-style-type: none"> - 방문요양 간담회 - 요양보호사 교육 - 사례회의 	<ul style="list-style-type: none"> - PG:(맞춤형프로그램) - 인지향상프로그램 - 신체기능프로그램 - 사회적응프로그램 - 건강관리 (혈압·체온·혈당·맥박) - 족욕서비스 실시 - 소방훈련 - 위생교육 (종사자·이용자 대상) 	<ul style="list-style-type: none"> - 일자리사업 만족도 조사
12월	<ul style="list-style-type: none"> - 봉사자월례회의 - 서비스 만족도조사 - 한파대비 안전 확인 - 2024 송년모임 - 2024 사업 평가회 - KRX 집수리 P/G 	<ul style="list-style-type: none"> - 생활지원사 하반기 인사평가 - 2024년 사업평가회 - 한파대비 취약노인 보호 - 노인맞춤돌봄협의체 회의 	<ul style="list-style-type: none"> - 방문요양 간담회 - 사례회의 - 2024 사업평가회 - 방문요양 만족도조사 	<ul style="list-style-type: none"> - PG:(맞춤형프로그램) - 인지향상프로그램 - 신체기능프로그램 - 사회적응프로그램 - 건강관리 (혈압·체온·혈당·맥박) - 세스코소독 & 에코월드방역 - 2024년 사업평가회 - 하반기 만족도 조사 - 소방훈련 - 위생교육 (종사자·이용자 대상) 	<ul style="list-style-type: none"> - 한파대비 활동물품 지급 - 2025년 참여자 공개모집

※ 위 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

사회복지법인

한국노인복지회

age helps

한국노인복지회는 영국에 본부를 두고 있는 국제노인복지회 회원으로 전 세계 50개 국가에서 70여개 회원기관과 함께 불우노인을 위해 활동하고 있으며, UN으로부터 노인복지부분 UN상을 수상한 최초의 국제 민간 단체입니다.

더 희망찬 내일을 위한 우리동네

후원자님을 찾습니다~!

개인회원, 기업회원, 물품후원회원 등

자원봉사자가 되어주세요~!

전문자원봉사(의료, 복지 전문분야),
주야간프로그램도우미, 전화말벗봉사 등

02. 2631. 3212 로 전화주세요!

오시는 길

지하철

- 5호선 양평역 1번 출구 (도보 3분)

버스

- 양평역 하차 : 영등포02, 영등포05
(월드메르디앙APT방향 300M)

- 당중초등학교 하차 : 7612, 5, 영등포05
(양평대우이안APT방향 400M)

주차안내

- 건물 내 지하주차장 이용 가능



한국노인복지회 구립영등포노인복지센터

재가노인 지원 사업 / 방문요양 · 목욕	TEL. 02. 2631. 3212	FAX. 02. 2631. 3215
노인맞춤돌봄서비스/노인사회활동사업	TEL. 02. 2679. 0065	FAX. 02. 2631. 3215
주 야 간 보 호 센 터	TEL. 02. 2634. 2215	FAX. 02. 2637. 2007