

손기린

2024년 가을호_145호

행복은 당신의 생각, 말, 행동이
조화를 이룰 때 찾아온다.

- 마하트마 간디 -



행복

나태주

저녁 때
돌아갈 집이 있다는 것

힘들 때
마음속으로 생각할 사람이 있다는 것

외로울 때
혼자서 부를 노래 있다는 것



인사말

빨갛게 노랗게 물든 가을 풍경이 참 아름답습니다.
하늘은 더 높아만 가고, 가을바람은 부쩍 차가워졌습니다.

깊어가는 가을, 환절기 감기 조심하시고,
계절의 변화가 주는 즐거움을 느끼면서
오늘도 즐겁고 힘차게 보내세요.



Contents



02 좋은 글

03 인사말



04 도란도란 센터소식

06 으쓱으쓱 웃음치료 : 여러분은 하루에 몇 번 웃으시나요?

07 와글와글 나의 일상과 함께하는 소중한 어르신들



08 방긋방긋 후원소식

10 건강정보 생활 속 미세먼지 관리로 건강지키기!!

11 주요일정 2024년 상반기 재정보고서

도란도란 센터소식

[2024년 7월 ~ 9월]

2024년 영등포구 노인복지기금사업 '쿨하게 여름나기'



'쿨하게 여름나기' 프로그램으로 약 500명의 어르신에게 폭염대비 교육과 폭염대비 물품(쿨도시, 쿨스카프)을 지원하였습니다. 또, 폭염대비 영양교육으로 150명의 어르신과 오이피클, 오이냉국, 녹두전 만들기를 하며 더위에 취약한 어르신이 건강하게 여름을 보낼 수 있도록 지원하였습니다.

요양보호사의 날 기념행사 참여



7월 1일(월) 요양보호사의 날 기념행사에 방문요양 소속 요양보호사의 우수요양보호사(구청장상) 표창 및 우수사례를 발표하였습니다. 요양보호사의 사기진작 및 직원들이 함께 참여해 축하를 나누는 자리가 되었습니다.

KRX 국민행복재단과 함께하는 계절 나들이



KRX 국민행복재단의 후원으로 사회적 단절로 문화체험 기회가 적은 저소득 어르신 100명을 모시고 여름 나들이를 다녀왔습니다. 대부도 유리섬 방문, 어르신들의 추억이 담긴 동춘서커스를 관람했습니다. 질 높은 문화체험을 통해 어르신들의 고독감과 우울감을 해소하고, 새로운 활력을 제공하는 시간이었습니다.

2024 재가노인지원사업 화재예방프로그램



화재예방프로그램으로 130명의 어르신들에게 콘센트소화패치와 숨수건을 지원하였습니다. 또, 콘센트 소화패치 사용법과 숨수건 사용방법에 대해 교육하며 다시 한 번 화재 발생 시 대처 방법에 대해 알아보고 화재에 대한 위험성을 일깨우는 시간이었습니다.

주야간보호사업 소방훈련



7월 26일(금) 주야간보호에서는 전 직원과 이용 어르신께서 참여하여 화재 및 재난상황 발생시 빠른 대처와 대피를 위한 소방대피 훈련을 실시했습니다.

족욕서비스



주야간보호사업에서는 어르신들의 심신 안정 및 건강증진을 위해 매일 3분씩 족욕서비스를 제공하고 있습니다.

KRX 국민행복재단과 함께하는 행복일상 릴레이 8월 "다채움"



KRX 국민행복재단의 후원으로 8월 1일 (목) 행복일상 릴레이 8월 "다채움" 활동으로 25명의 어르신과 영화관람을 통한 문화복지 서비스를 지원하였습니다. 다양한 문화예술을 접할 기회가 적은 경제·사회적 취약계층 어르신에게 문화격차 해소를 해소하고 삶의 활력 증진과 우울감 완화를 위해 노력하였습니다.

노인맞춤돌봄서비스 홍보활동



지역사회 내 취약 어르신을 발굴하고 사각지대를 해소하기 위하여 8월간 지역주민을 대상으로 노인맞춤돌봄서비스 홍보활동을 진행하였습니다. 본 센터 프로그램실에서 설명회를 개최하였으며, 길거리 홍보 및 아파트 내 홍보물 부착 활동을 하며 서비스를 적극적으로 알리고자 노력하였습니다.

노인사회활동지원사업 참여자 워크북 교육



혹서기 기간 어르신일자리사업 참여자의 안전관리 및 건강보호를 위하여 8월 7, 9, 12일 워크북을 이용한 실내교육을 실시하였습니다. 안전교육 및 소양교육을 실시하여 참여자들의 노인일자리 이해를 높이고 활동의 자부심을 높일 수 있도록 하였습니다.

한화손해보험 임직원 봉사활동



8월 12일(월) 한화생명 임직원들의 봉사활동이 진행되었습니다. 자원봉사자 20명이 참여하여 어르신 덕에 건강꾸러미를 전달하고 낙상예방을 위한 정보제공과 미끄럼방지매트를 설치하였습니다. 총 75명의 어르신에게 지원하였으며, 어르신들이 건강한 일상생활을 유지할 수 있도록 도움을 준 한화손해보험에 감사드립니다.

찾아오는 인권교육 실시



8월 16일(금) 주야간보호에서 어르신들을 대상으로 '찾아오는 인권교육'을 실시했습니다. 교육을 통해 스스로와 타인을 사랑하고 존중하게 되며, 함께 호흡하고 생활하는 공동체로서의 인권 의식을 돌아보는 계기가 되었습니다.

2024년 3분기 운영위원회



8월 27일(화) 3분기 운영위원회가 실시되었습니다. 2분기 사업실적 및 3분기 사업계획과 상반기 세입·세출을 보고하고 기타 주요 안건에 대해 논의하는 자리가 되었습니다.

으쓱으쓱 프로그램 (신설프로그램)



웃음치료 여러분은 하루에 몇 번 웃으시나요?

웃음치료 수업이란?

여러분은 하루에 몇 번 웃으시나요?

‘웃으면 복이 온다. 웃음은 건강과 행복의 비결이다.’ 라고 하죠?

웃음은 스트레스를 줄이고 면역력을 높여준다고 하는데요.

웃음치료는 웃음을 통해 심리적, 신체적 건강을 증진시키는 치료방법입니다.

특히 긍정적인 에너지를 제공하고 사회적 교류를 촉진시키며

삶의 질을 향상시키는데 도움을 줍니다.



프로그램 내용

- 수업을 진행하기 전 오프닝 (할 수 있어) 웃음 동기부여를 한다.
- 만세삼창 웃음실전 (하하하 호호호 히히히) 박장대소 시작
- 노래웃음테라피 : 통일노래와 웃음치유 (하헤히호후) 웃음실천 시작
- 레크레이션 율동 : 행복은 눈앞에
- 명상 : 베사메 무초 " 베사메 베사메 무초 " 자연스럽게 눈을 감으면서 명상
- 스토리 테라피 : 즐거운 인생은 어떤 것인지 스토리텔링을 한다.
- 마무리(미용사고) 미안합니다. 용서하세요. 사랑합니다. 고맙습니다.

대상 구립영등포노인복지센터
주야간보호서비스
이용 어르신

일정 매주 월요일
오후 14:00 ~ 15:00

어르신들의 웃음치료 pg 활동모습



와글와글 활동기



나의 일상과 함께하는 소중한 어르신들

재가노인지원서비스 사회복지사 정지성

어르신들을 위해 열심히 일하겠다는 마음가짐으로 사회복지사로 일한지 어느덧 5년이 넘었습니다. 이제는 단순히 일이 아닌 어르신들과 즐겁고 뿌듯한 기억을 함께 만들어 가고 있습니다. 처음 만나 뵈었을 때는 웃지 않으셨던 어르신들이 이제는 저와 농담도 주고받고 호탕하게 웃으며 이야기를 나누곤 합니다. 어르신들께서 마음을 열어가는 과정을 보면 정말 뿌듯하기도 하고 때로는 신기하기도 합니다.

꼭 근무시간이 아니더라도 날씨가 안 좋으면 어르신들 잘 계실까 생각도 들고, 어르신들께서 먼저 문자로 안부 연락을 해주시면 반갑기도 합니다. 이렇듯 어르신들은 제 삶에서 정말 소중하고도 중요한 존재로 자리매김 하였습니다.

오늘도 어르신들과 문자로 아침 안부 인사를 주고받았습니다. 이제는 나의 일상과 함께하는 소중한 우리 어르신들, 항상 건강하고 행복한 나날만이 가득하기를 소망하며, 오늘도 안부 인사와 함께 하루를 시작합니다.



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, 수인옵티마약국 파스 지원. 월 1회

나래약국과 수인옵티마약국에서 매월 1회 파스를 후원하여 몸이 불편한 어르신에게 전달하였습니다.



재익(물류) 한방파스 지원. 월 1회

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



서울식품대림대리점 빵 지원. (비정기)

서울식품대림대리점에서 비정기적으로 빵을 지원해주어 어르신들에게 전달하였습니다.



오토핸즈 시원한 여름나기 물품 지원.
6/28(금)

오토핸즈에서 시원한 여름나기 물품(과일 5종, 쿨매트, 식혜 1L)을 후원하여 20명의 어르신들에게 전달하였습니다.



한국노인복지회 건강한 여름나기 물품 지원.
7/30(화)

한국노인복지회에서 건강한 여름나기 물품(냉감이불, 발포비타민, 이온음료분말)을 후원하여 45명의 어르신들에게 전달하였습니다.



영등포구자원봉사센터 복날 삼계탕 지원.
7/30(화)

영등포구자원봉사센터에서 복날 삼계탕을 후원하여 100명의 어르신들에게 전달하였습니다.



독거노인종합지원센터(한화손해보험) 건강꾸러미 지원. 8/12(목)

독거노인종합지원센터(한화손해보험)에서 건강꾸러미를 후원하여 여성취약노인 75명에게 전달하였습니다.

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

푸주옥, 못난이파배기, 공중칼국수아구찜, 나래약국, 재익(물류), 서울식품대림대리점, 수인옴티마약국,
오토핸즈, 한국노인복지회, 영등포구자원봉사센터, 독거노인종합지원센터(한화손해보험)

후원에 감사드립니다.



생활속 미세먼지 관리로 건강 지키기!!

확인하기 3단계 미세먼지 기본 건강수칙



나는 미세먼지 노출에 대한 민감군인가?

- ▶ 노인
- ▶ 임산부, 영유아, 어린이
- ▶ 심혈관질환자 및 위험군
- ▶ 호흡기·알레르기질환자 및 위험군

미세먼지 노출 후 나타나는 증상

- ▶ 호흡기계 - 기침, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 쌉쌉거림
- ▶ 심혈관계 - 가슴 압박감, 가슴 통증, 가슴 두근거림, 호흡 곤란
- ▶ 피부 가려움
- ▶ 안구건조 · 눈 가려움

미세먼지 건강수칙

- ▶ 미세먼지 예보현황 확인하기
- ▶ 실내 공기질 관리하기
- ▶ 보건용 마스크 쓰기
- ▶ 배출원 없는 장소에서 운동하기
- ▶ 대기오염 심한 곳 피하기

후원물품

2024년 상반기 재정보고서

2024년 1월 ~ 6월 기준

항목	후원처
꿀 선물세트 40ea	서울사회복지공동모금회, 서울시재가노인복지협회
굴비세트 15ea	영등포구자원봉사센터
식혜 1L 40ea, 쿨매트 20ea, 과일5종 20set	오토핸즈, 영등포구자원봉사센터
떡국떡 세트 80ea, 김세트 80ea	코레일유통 경인본부, 영등포구자원봉사센터
행복꾸러미 6ea	영등포노인종합복지관
본죽 178ea	영등포구사회복지협의회, (주)보나이에프
여름이불 50ea	오손도손 봉사단
빵 1,364ea	서울식품대림대리점
파스 120ea	재익(물류)
팔도너츠 360ea, 과배기 120ea	못난이 과배기
설령탕 120ea	푸주옥
파스 170ea	나래약국
파스 60ea	중앙메디칼약국
파스 180ea	수인옵티마약국
넥워머 20ea	서울시노인종합복지관 협회
체온계 120ea	
이켓 프레시크림 40ea, 이켓 에브리데이크림 40ea	

세 입

(단위 : 천원)

항목	구립영등포 노인복지센터	비율
보조금수입	1,380,291	59.5%
자부담수입	58,000	2.5%
장기요양급여수입	339,935	14.7%
가산금수입	80,531	3.5%
본인부담금수입	49,410	2.1%
식재료비수입	24,224	1.0%
기타비급여수입	1,040	0.0%
결연후원금수입	24,900	1.1%
후원금수입	72,510	3.1%
기타예금이자수입	160	0.0%
기타접수입(직원식재료비수입 외)	8,088	0.3%
이월금	279,258	12.0%
합 계	2,318,347	100.0%

세 출

(단위 : 천원)

항목	구립영등포 노인복지센터	비율
결연후원사업	24,900	1.1%
방문요양사업	227,339	9.8%
재가노인지원사업	189,933	8.2%
주야간보호사업	301,790	13.0%
노인맞춤돌봄사업	369,723	15.9%
노인사회활동지원사업	426,725	18.4%
저소득어르신무료급식사업	51,520	2.2%
노인맞춤돌봄서비스수행인력활동수당	5,280	0.2%
취약어르신안전관리솔루션(IOT)서비스사업	7,920	0.3%
노인맞춤돌봄서비스수행인력물품지원	1,360	0.1%
1인가구정책사업	2,299	0.1%
노인복지기금	2,597	0.1%
맞춤형복지포인트지원사업	2,000	0.1%
노인사회활동지원사업-복지포인트	600	0.0%
노인맞춤돌봄사업-복지포인트	600	0.0%
서울형데이케어센터중사자복지포인트지원사업	3,600	0.2%
구립데이케어건강장비지원	4,200	0.2%
이월금	695,961	30.0%
합 계	2,318,347	100.0%

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