

# 손길

2020년 겨울호\_130호



“올해도 함께해서 즐거웠고,  
내년에도 같이 행복한 기억 만들어가요.”



## 겨울 강가에서

어린 눈발들이, 다른데도 아니고  
강물 속으로 뛰어내리는 것이  
그리하여 형체도 없이 녹아 사라지는 것이  
강은,  
안타까웠던 것이다  
그래서 눈발들이 물위에 닿기 전에  
몸을 바꿔 흐르려고  
이리저리 자꾸 뒤척였는데  
그때마다 세찬 강물소리가 났던 것이다  
그런 줄도 모르고  
계속 철없이 철없이 눈은 내려,  
강은,  
어젯밤부터  
눈을 제 몸으로 받으려고  
강의 가장자리부터 살얼음을 깔기 시작한 것이었다

- 시인 안도현

# 인사말



따뜻함이 그리워지는 12월입니다.

올해는 다사다난한 일들도 많았고, 함께여서 행복하고 서로의 소중함을 알게 된 한 해였습니다.  
다가온 2021년에도 행복과 웃음이 항상 깃들어 있길 바라며 좋은 인연 계속 이어나갔으면 좋겠습니다.

추운 날씨에 감기 조심하시고 올 한해 마무리 잘 하시기 바랍니다.  
행복한 연말연시 되세요.

# 실는 순서



02 좋은 글

03 인사말

04 도란도란 | 센터소식

06 으쓱으쓱 | 실버건강체육으로 건강한 생활과 웃음을~



07 와글와글 | “전화로 온기를 나눠드려요!”

08 방긋방긋 | 후원소식

10 복지정보 | 감염병 스트레스, 함께 이겨 내어요~!!

11 주요일정 | 2021년 상반기



# 도란도란 센터 소식

2020년 10월 ~ 12월



## 주야간 어르신 결핵검진(이동차량) 실시

10월 15일 본 센터 이용 어르신들과 종사자의 건강 보호 및 쾌적하고 안전한 센터환경을 조성하여 지역사회 내 바이러스 감염을 예방하고 이용만족도를 향상시키기 위하여 대한결핵협회 연계하여 방문 결핵 검진을 진행했습니다.

## 주야간보호센터 지도점검

10월 16일 주야간보호센터 지도점검을 실시하였습니다.  
2019년 하반기 ~ 2020년 상반기 운영실태 전반 사항과 회계, 인사, 시설물 관리 등에 대해서 점검을 진행하였습니다.



## 10월 22일 장기요양기관 우수종사자 간담회

건강보험공단 영등포남부지사에서 실시하는 우수종사자 간담회에서 방문요양 소속 오\*애 요양보호사가 표창장을 수상하였습니다.



## 재가노인지원사업 야외 나들이

10월 27일(화), 11월 10일(화) 재가노인지원사업 대상 취약 계층 어르신들을 모시고 서울어린이대공원으로 야외 나들이를 다녀 왔습니다. 코로나19로 인해 두 차례에 걸쳐 소규모로 진행 되었습니다.



## 노인맞춤돌봄서비스 수행기관 평가점검

11월 12일 노인맞춤돌봄서비스 수행기관 평가점검을 실시하였습니다. 보조금 집행 및 관리 적정여부, 수행인력 채용 및 관리에 대한 내용 등으로 평가를 진행하였습니다.

## 11월 16일 노인맞춤돌봄서비스 수행인력 IOT 교육

11월 16일(월) 노인맞춤돌봄서비스 수행인력 31명이 어르신 건강 안전관리 솔루션(IOT) 교육을 수강하였습니다.



## 재가노인지원사업 문화체험

11월 17일(화) 재가노인지원사업 대상 취약 계층 어르신들을 모시고 타임스퀘어 주렁주렁으로 문화체험을 다녀왔습니다.

## 어르신일자리사업 11월 참여자 간담회

11월 18일(수) 영등포노인복지센터 5층에서 참여자의 의견 및 건의사항을 수렴하고, 코로나 예방 및 참여 노인의 건강 보호 안내를 위하여 간담회를 실시하였습니다.



## 재가노인지원사업, 저소득어르신무료급식 지원 사업 지도점검

11월 24일 재가노인지원사업, 저소득어르신무료급식지원 사업 지도점검을 실시하였습니다. 2019 ~20년도 재가노인지원 서비스 센터 운영지원계획, 보조금 집행 실태 점검 및 재무회계 규칙 준수에 대한 내용 등으로 점검을 진행했습니다.



## 주야간어르신생신잔치

11월 25일 수요일 본 센터 3층 주야간 보호실에서 가족지지 프로그램으로 어르신의 생신잔치가 실시되었습니다.



## 방문요양 1:1간담회 및 개인정보관리지침, 노인인권보호지침교육 실시

11월 26일~27일 코로나19로 인해 사회적 거리두기 단계가 격상됨에 따라 방문요양 사업팀의 간담회 및 교육을 1:1로 진행하였습니다. 1달간의 수고와 활동에 있어서의 청결, 방역에 대해 강조하는 시간이 되었습니다.



## 11월 28일 지지봉사단 방역 봉사활동

11월 28일(토) 지지봉사단의 방역 봉사활동이 시작되었습니다. 대림3동의 주거취약 어르신 댁에 방문하여 코로나 예방을 위한 방역활동을 실시하였습니다.



# 실버건강체육으로 건강한 생활과 웃음을~



## \* 실버건강체육이란?

신체적, 정신적, 정서적이나 사회적 한계를 지닌 대상에게 자신들의 한계를 극복할 수 있도록 음악에 맞춰 체조를 통한 혈액순환과 도구 활용 및 유통이다. 재미있게 근력을 키우는 건강한 생활과 흥미유발을 촉진시키기 위한 프로그램이다.



## \* 프로그램 내용

전신터치 및 박수치기, 링체조 등을 진행한다. 혈액 순환과 어깨운동으로 회전근개를 유연하게 만드는 등의 신체적 활동이다. 이러한 활동으로 근력강화를 통한 건강증진과 여가활용을 통한 센터 내의 유대감 형성을 도모한다.

\* 대상 구립영등포노인복지센터 주야간보호서비스 이용 어르신

\* 일시 매주 월요일 오전 11:00~12:00

## < 어르신들의 실버건강체육 활동모습 >





## “전화로 온기를 나눠드려요!”



6년 동안 외로움을 느끼시는 어르신들을 위해 온기와 사람의 정을 나누어 드린 전화말벗 이경숙 참여자님을 소개합니다!

이경숙 노인사회활동 참여자



### 노인사회활동을 통하여 느끼는 삶

이경숙 참여자님은 노인사회활동 사업을 통하여 독거노인이 겪는 외로움을 많이 느낄 수 있었습니다. 혼자 지내는 삶의 고단한 점을 어르신들과의 전화를 통하여 알게 되고 어르신들의 상황이 눈에 그려지기 시작하셨다고 합니다. 그런 어르신들의 상황과 어려움이 마음에 담아져 봉사자님의 삶에는 큰 변화를 주었습니다. 이제는 직원들의 부탁이 아닌 스스로가 어르신들을 위해서 다양한 정보를 찾아 어르신들에게 해결방안을 제시하거나, 직원들에게 어르신의 힘들고 불안정한 상황을 신속하고 정확하게 전달하여 어르신의 불편함이 조금이라도 줄어들도록 노력해주셨습니다. 그런 마음이 통하여 현재는 어르신들이 이경숙 참여자님의 전화를 기다리며 안부를 묻기 시작하였고, 어르신들이 이경숙 참여자님에게 친가족, 친구와 같은 감정을 느끼며 사람의 정을 느끼기 시작하셨습니다.

**“고생하는 직원들 건강 챙기고 항상 고맙고 감사합니다! ”**

‘구립영등포노인복지센터’를 통하여 타인에게 도움을 주고 베풀어 줄 수 있다는 것에 큰 감사와 책임감을 느끼고 있습니다. 그래서 더욱 어르신들에게 많은 정과 사랑을 나누기 위해 노력하고 있습니다. 그 노력이 어르신에게 행복으로 다가갈 수 있으면 좋겠습니다. ‘구립영등포노인복지센터’ 직원들이 어르신들에게 많은 물품, 안전 확인, 무료급식 등 복지의 다양한 안전망을 제공하는 모습이 너무 대단하고 대견하며 직원들의 건강과 행복을 기원합니다.



### 1. 본죽 신길점 아채죽 지원. 월2회 격주 목요일

본죽 신길점에서 매월 2회 어르신에게 건강하고 따뜻한 죽을 지원하였습니다.



### 2. 푸주옥 설렁탕 지원. 월2회 격주 수요일

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



### 3. 미미찬 밑반찬 지원. 월2회 격주 목요일

미미찬에서 매월 2회 결식의 위험이 있는 독거 어르신에게 반찬을 지원해주었습니다.



### 4. 궁중칼국수 식사 지원. 10/21(수)

양평 1동에 위치한 궁중칼국수에서 매월 1회 맛있는 식사 한 끼를 드실 수 있도록 지원 해주었습니다.



### 5. 개인후원자(문0순) 겨울철 생활용품 지원. 10/5(월)

개인후원자 문0순님께서 뜨개질로 제작한 털모자, 목도리, 수세미 20set를 지원하여 어르신이 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 하였습니다.



### 6. 여의도우체국 마스크 지원. 11/13(금)

여의도우체국에서 마스크 2,750개를 재가노인 서비스 어르신에게 지원해주었습니다.



### 7. 영등포구자원봉사센터 김장김치 지원. 11/19(목)

영등포구자원봉사센터에서 김장김치 10kg 20박스를 후원하였습니다.



### 8. BU:ER스튜디오 마스크 지원. 11/30(월)

BU:ER 스튜디오에서 어르신의 코로나19 감염 예방을 위해 마스크 6,000개를 지원하였습니다.



### 9. 한국노인복지회 김장김치 지원. 12/3(목)

김장을 하지 못한 어르신들을 위해 한국노인복지회에서 김장김치 2,000kg을 후원하였습니다.



### 10. 한국노인복지회 경량패딩 지원. 12/7(월)

한국노인복지회에서 경량패딩 500개를 지원하여 어르신들이 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 하였습니다.

많은 분의 후원으로 본 센터의 어르신께 뜻깊은 나눔을 진행하였습니다.

경제적, 정서적으로 취약하신 어르신을 위한 지원과 관심을

아끼지 않는 후원처에게 감사 인사를 전합니다.

본죽 신길점, 푸주옥, 미미찬, 궁중칼국수, 개인후원자 문O순, 한국노인복지회  
여의도우체국, 영등포구자원봉사센터, BU:ER스튜디오 후원에 감사드립니다.

어르신들의 행복한 삶을 응원합니다! ❤



# 감염병 스트레스, 함께 이겨 내어요~!!

질병관리본부  보건복지부  국립정신건강센터  국가트라우마센터

## 감염병 스트레스 '정신건강 대처법'

- ① 믿을만한 정보에 집중하기**  
잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해해요.
- ② 정신건강 전문가 도움받기**  
힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.
- ③ 힘든 감정 털어놓기**  
가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누어보세요.
- ④ 자신의 몸과 마음 돌보기**  
충분한 수면, 운동, 건강한 식사 등으로 정신건강을 지켜요.

- 출처 : 질병관리본부 KDCA 감염병스트레스 '정신건강대처법'



# 우리센터 주요일정

	재가노인 지원팀	노인맞춤 돌봄팀	방문 요양팀	주야간 보호팀	어르신 일자리팀
1월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 분기 보고</li> <li>- 자원봉사자 월례모임</li> <li>- 협치사업 (맞춤형 주거돌봄)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노인맞춤돌봄협의체 회의</li> <li>- 수행인력 직무교육</li> <li>- 생활지원사 주간회의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 요양보호사 신년 간담회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소방훈련</li> <li>- 어르신 생신잔치</li> <li>- 사회적응프로그램</li> <li>- 이미용서비스</li> <li>- 시각장애인안마서비스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노노케어 활동시작</li> <li>- 행복공간 활동시작</li> <li>- 정기모임</li> <li>- 활동교육</li> </ul>
2월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 설날 행사</li> <li>- 자원봉사자 월례모임</li> <li>- 협치사업 (맞춤형 주거돌봄)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 설날 행사</li> <li>- 노인맞춤돌봄협의체 회의</li> <li>- 수행인력 직무교육</li> <li>- 생활지원사 주간회의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 방문요양 간담회</li> <li>- 요양보호사 직무교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소방훈련</li> <li>- 어르신 생신잔치</li> <li>- 사회적응프로그램</li> <li>- 이미용서비스</li> <li>- 시각장애인안마서비스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 은빛재능나누미 활동시작</li> <li>- 실버활력채우미 활동시작</li> <li>- 행복공간 활동시작</li> <li>- 정기모임</li> <li>- 활동교육</li> </ul>
3월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자원봉사자 월례모임</li> <li>- 협치사업 (맞춤형 주거돌봄)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노인맞춤돌봄협의체 회의</li> <li>- 수행인력 직무교육</li> <li>- 생활지원사 주간회의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 방문요양 간담회</li> <li>- 요양보호사 직무교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소방훈련</li> <li>- 어르신 생신잔치</li> <li>- 사회적응프로그램</li> <li>- 이미용서비스</li> <li>- 시각장애인안마서비스</li> <li>- 1분기 보호자간담회</li> <li>- 1분기 운영위원회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정기모임</li> <li>- 활동교육</li> </ul>
4월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 분기 보고</li> <li>- 자원봉사자 월례모임</li> <li>- 협치사업 (맞춤형 주거돌봄)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노인맞춤돌봄협의체 회의</li> <li>- 생활지원사 주간회의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 방문요양 간담회</li> <li>- 요양보호사 보수교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소방훈련</li> <li>- 어르신 생신잔치</li> <li>- 사회적응프로그램</li> <li>- 이미용서비스</li> <li>- 시각장애인안마서비스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 문화체험 활동</li> <li>- 정기모임</li> <li>- 활동교육</li> </ul>
5월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아버이날 행사</li> <li>- 자원봉사자 월례모임</li> <li>- 봄 나들이</li> <li>- 협치사업 (맞춤형 주거돌봄)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아버이날 행사</li> <li>- 노인맞춤돌봄협의체 회의</li> <li>- 생활지원사 주간회의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 방문요양 간담회</li> <li>- 요양보호사 직무교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소방훈련</li> <li>- 어르신 생신잔치</li> <li>- 사회적응프로그램</li> <li>- 이미용서비스</li> <li>- 시각장애인안마서비스</li> <li>- 소방교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동 간담회</li> <li>- 정기모임</li> <li>- 활동교육</li> </ul>
6월	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상반기 사업평가회</li> <li>- 자원봉사자 보수교육</li> <li>- 직원 워크샵</li> <li>- 협치사업 (맞춤형 주거돌봄)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 노인맞춤돌봄협의체 회의</li> <li>- 상반기 사업평가회</li> <li>- 생활지원사 주간회의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 방문요양 간담회</li> <li>- 요양보호사 직무교육</li> <li>- 상반기사업평가회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소방훈련</li> <li>- 어르신 생신잔치</li> <li>- 사회적응프로그램</li> <li>- 이미용서비스</li> <li>- 시각장애인안마서비스</li> <li>- 2분기 보호자간담회</li> <li>- 2분기 운영위원회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정기모임</li> <li>- 활동교육</li> <li>- 상반기사업평가회</li> </ul>

※ 위 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

사회복지법인  
**한국노인복지회**

age helps

한국노인복지회는 영국에 본부를 두고 전 세계 50개 국가에서 70여 개 회원 기관과 함께 불우노인을 위해 활동하고 있으며, UN으로부터 노인복지 부분 UN상을 수상한 최초의 국제민간 단체입니다.

## 후원자가 되어주세요!

개인 후원, 기업후원, 물품후원 등

## 자원봉사자가 되어주세요!

전문자원봉사(의료, 복지 전문분야), 주야간 프로그램 도우미, 전화 말벗 봉사 등

**02)2631-3212**로 전화주세요!



### 오는 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**

재가노인지원사업 TEL. 02)2631-3212 FAX. 02)2631-3215 주야간보호센터 TEL. 02)2634-2215

노인사회활동사업 TEL. 02)2679-0065 FAX. 02)2632-0065 방문요양·목욕 TEL. 02)2631-3212

노인맞춤돌봄서비스 TEL. 02)2679-0065

발행·편집\_조은선 / 서울시 영등포구 선유서로34길 10(양평동 3가) 07270 / [www.helpagecare.or.kr](http://www.helpagecare.or.kr)