

손가락

2024년 봄호_143호

향기로 터져 나오려고
버티어 내는 너
그린 꽃망울 하나
가슴에 키우는 나

- 마하트마 간디 -

그대 앞에 봄이 있다

김종해 시인

우리 살아가는 일 속에
파도치는 날 바람 부는 날이
어디 한두 번이랴

그런 날은 조용히 닻을 내리고
오늘 일을 잠시라도
낮은 곳에 묻어 두어야 한다

우리 사랑하는 일 또한 그 같아서
파도치는 날 바람 부는 날은
높은 파도를 타지 않고
낮게 밀물져야 한다

사랑하는 이여
상처받지 않은 사랑이 어디 있으랴
추운 겨울 다 지내고
꽃 필 차례가 바로 그대 앞에 있다

인사말

추위가 깊여가고 이제 훈훈한 바람도 마중나오고 있습니다.
새해에 다짐했던 일들을 잘 실천하고 계신가요?
새로운 시작의 계절, 봄, 잊었던 계획들을 꺼내서
다시 실천해보는 건 어떨까요?
목표는 대단하고 거창한 것이 아닙니다.
산책하기, 청소하기, 노래부르기, 스스로 행동해서 기분이 좋아지거나,
건강해지거나 자신을 위한 목표를 갖고 실행하는 봄이 되길 바랍니다.
꽃이 만발하는 봄날처럼, 행복 가득한 날 되세요.

Contents



02 좋은 글



03 인사말



04 도란도란 센터소식

06 으쓱으쓱 실버인지두뇌프로그램
인지능력을 유지하고 신체상태를 향상시킬 수 있어요!!

07 와글와글 꽃 그리고 마중

08 방긋방긋 후원소식

10 건강정보 노로바이러스감염증 예방

11 재정보고 후원물품 및 재정보고

도란도란 센터소식

[2024년 1월~3월]

설 맞이 한과 만들기 활동



설 명절을 맞이하여 1인가구 어르신 162명을 대상으로 우울예방프로그램인 한과 만들기 프로그램을 진행하였습니다. 설 음식을 함께 만들며 명절 분위기를 느끼고 옛 추억을 떠올릴 수 있는 시간이 되었습니다.

요양보호사 간담회 및 신년 식사



1월 30일(화) 방문요양사업팀에서 요양보호사 간담회 및 신년 식사 자리 를 가졌습니다. 요양보호사의 사기진작 및 격려의 시간이 되었습니다.

주야간보호사업 소방훈련



2월 10일(금) 본 센터 3층 주야간 보호에서는 전 직원과 이용 어르신께서 참여하여 화재상황/재난상황 발생 시 빠른 대처 및 대피하기 위한 소방대피 훈련 을 실시하였습니다.

노인사회활동지원사업 2024년 활동 시작



2024년 사회활동지원사업이 시작되었습니다. 올해에는 폐건전지를 분리수거 하는 '시니어 폐건전지 수거 활성화'가 신설되어 총 6개의 사업 단이 운영되고 310명의 어르신이 활동 할 예정입니다. 시작 전 협약서를 작성하며 일자리 참여 자로서의 책임감을 가질 수 있도록 하였습니다. 어르신들의 활약을 기대해봅니다.

자원봉사단체 '오손도손' 봉사활동



자원봉사단체인 '오손도손'팀의 봉사 활동이 월 1회 진행되었습니다. 겨울철 외풍을 차단하여 따뜻한 주거환경이 조성될 수 있도록 어르신 댁에 단열캡을 부착하였습니다. 봉사활동을 통해 어르신들의 주거지가 한층 더 안락해졌으며, 주말에도 적극 참여해주신 자원봉사자에게 감사의 마음을 전합니다.

노인맞춤돌봄서비스 수행인력 IOT교육



2월 23일(금) 노인맞춤돌봄서비스 사회복지사와 생활지원사 34명을 대상으로 1차 IOT교육이 진행되었습니다. 분기별 1회 IOT교육을 이수하여 어르신들의 안전관리에 만전을 다하도록 하겠습니다.



주야간보호사업 세스코방역 실시



주야간보호 사업에서는 코로나19에 대비하여 한달에 한번씩 방역 및 소독을 실시하고 있습니다. 그 외 철저히 마스크를 착용할 수 있도록 교육을 하고 있고 손 씻기를 생활화 하고 있도록 하고 있습니다.

노인사회활동지원사업 참여자 교육



노인사회활동지원사업 참여자를 대상으로 활동교육 및 직무교육을 진행하였습니다. 활동을 시작하기에 앞서 꼭 숙지해야 할 내용(노인일자리의 이해 및 활동 내용)으로 교육을 진행하여 안정적으로 활동에 적응할 수 있도록 하였습니다.

주야간보호사업 생신잔치



2월 26일(월) 본 센터 3층 주야간 보호에서는 어르신의 생신잔치를 진행하였습니다.

외부회계감사 실시



검사 결과의 객관성을 높이고 본 센터의 재정 상황을 보다 투명하게 파악하고 관리하기 위해 2월 20일(화), 본 센터 법인 외부 회계감사를 실시하였습니다.

1분기 운영위원회



3월 5일(화) 영등포노인복지센터 회의실에서 2024년 1분기 운영위원회가 진행되었습니다. 2023년 사업운영실적 및 결산보고와 1차 세입·세출 추가경정 예산안 등을 보고하고 심의사항에 대해 논의하는 시간을 가졌습니다.

보이스피싱 교육



3월 27일(수) 방문요양 요양보호사와 사회복지사가 전문기관의 보이스피싱 교육을 받습니다. 자신과 담당 어르신들의 보이스피싱 예방을 위해 관심을 기울이도록 만전을 기하겠습니다.

으쓱으쓱 프로그램 (맞춤프로그램)



실버인지두뇌pg 인지능력을 유지하고 신체상태를 향상시킬 수 있어요 !!



실버인지두뇌pg 프로그램이란?

소근육 자극 및 인지자극활동을 통해
인지능력을 향상 및 유지,
신체상태 유지를 돋는 프로그램



프로그램 기대효과

인지능력유지, 집중력향상, 신체능력 증진, 사회적응력 회복, 자신감 회복



프로그램 기대효과

1. 준비운동

전신터치 및 박수치기



2. 본 운동

인지게임 (12개단어) 치매예방게임, 컵타체조
백업봉체조. 리듬터치 (행복은 눈앞에, 한방에 훅, 빙빙빙)
뇌 신경체조 (10.9.8.7.6.5.4.3.2.1 체조, 니코내코 게임)

대상 구립영등포노인복지센터
주야간보호서비스
이용 어르신
일정 매주 월요일 오전
11:00 ~ 12:00

3. 정리운동

가벼운 체조 및 스트레칭



어르신들 실버인지두뇌pg 활동모습



와글와글 활동기

간호조무사 류옥진

2023년 8월의 무더운 여름에
야간 간호조무사로 어르신들을 만났다.
어린아이들을 돌보는 보육교사로 일하다가
50대 중반이 되면서 내가 할 수 있는 일이 무엇일까?
고민하다 지금의 직업을 선택하게 되었다.
새로운 직업을 선택하며 들었던 걱정과 달리
너무나 사랑스럽고 귀하신 어르신들과 만나
매일 행복하고 기대된다



간호조무사로 근무하며 유독 한 어르신이 기억에 남는다.

조용한 어르신이였는데 그분의 목소리는 가끔 텔레비전에서 나오는 노래를 따라 부르실 때 들을 수 있었다. '아~ 노래를 좋아하시구나'라는 생각이 들면서 어르신의 젊은 날이 궁금한 적이 있었다. 그때 불현듯 귀가 때 마중 나온 아들을 바라보는 어르신의 얼굴이 어여쁜 꽃을 본 것처럼 환해진 표정을 하고 있는 것이 생각이 났다. 어린이집에서도 아이들이 하루 일과를 끝낸 엄마, 아빠를 만나는 시간이 되면 지쳐있던 엄마아빠도, 아이들도 환한 꽃 한송이가 된다. 세월이 훌려 부모는 아이들에게 꽃이 되어 줄 힘이 없고 자식이 꽃이 되어 늙은 부모를 마중하게 된다. 지금은 훨체어 없이 거동이 어려운 어르신을 보며 어르신도 누군가에게 꽃이었던 과거가 있었겠지라는 생각과 함께 지금의 순간이 소중해진다. 우리 어르신들의 꽃처럼 빛났던 젊은 날들이 내게 숙연하게 늘 다가온다. 그래서 나는 어르신들을 돌보며 가슴이 경련해지는 느낌이 듈다.



방긋방긋 후원소식

[어르신의 행복한 삶을 응원합니다~!]



푸주옥 설령탕 지원. 월2회 격주 수요일

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



못난이꽈배기 꽈배기, 도넛 지원. 월 1회

못난이꽈배기에서 매월 1회 꽈배기, 팔도너츠를 후원하여
어르신들에게 맛있는 간식을 전달하였습니다.



궁중칼국수아구찜 식사 지원. 월 1회

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



나래약국 파스 지원. 월 1회

나래약국에서 매월 1회 파스를 후원하여
몸이 불편한 어르신에게 전달하였습니다.



재익(물류) 한방파스 지원. 월 1회

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



서울시노인종합복지관협회 비접촉 체온계 지원. 1.9(화)

서울시노인종합복지관협회에서 비접촉체온계를 지원해주어
어르신 120명에게 전달하였습니다.



서울시노인종합복지관협회 넥워머 지원. 1.30.(화)

서울시노인종합복지관협회에서 넥워머를 지원해주어
어르신 20명에게 전달하였습니다.



한국노인복지회 따뜻한 겨울나기 물품 지원.
1.30(화)~2.2(금)

한국노인복지회에서 방한용품(잡곡세트, 누빔조끼, 포장가방),
난방용품(겨울이불, 토퍼, 히트택)을 지원해주어
어르신 265명에게 전달하였습니다.



푸본현대생명, 서울사회복지공동모금회
떡국떡, 사골곰탕, 무릎찜질기 지원. 2.6.(화)~2.8.(목)

푸본현대생명, 서울사회복지공동모금회에서 설을 맞이하여
떡국떡, 사골곰탕, 무릎찜질기를 지원해주어
어르신 480명에게 전달하였습니다



영등포노인종합복지관 행복꾸러미 지원. 2.8(목)

영등포노인종합복지관에서 생필품세트를 지원하여
6명의 어르신에게 전달하였습니다.

많은 분의 후원으로 본 센터의 어르신들께 뜻깊은 나눔을 진행하였습니다.

경제적, 정서적으로 취약하신 어르신을 위한 지원과 관심을

아끼지 않는 후원처에게 감사인사를 전합니다.

푸주옥, 못난이꽈배기, 궁중칼국수야구찜, 나래악국, 재익(물류), 서울시노인종합복지관협회,
한국노인복지회, 푸본현대생명, 서울사회복지공동모금회, 영등포노인종합복지관

후원에 감사드립니다.



건강정보

노로바이러스감염증 예방~!!



노로바이러스 감염증

• 증상

- ▶ 노로바이러스의 감염에 의한 급성위장관염



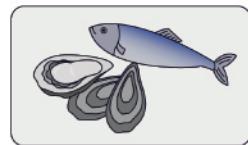
• 증상

- ▶ 주요 임상적 증상은 설사, 구토, 복통 등으로 1~3일간 지속되는 낮은 발열, 탈수 증상 발생 가능



• 감염경로

- ▶ 분변-경구 감염
- ▶ 익히지 않은 굴 등 오염된 음식 섭취한 경우 감염되며, 사람 간 2차 전파도 가능



• 예방법

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ▶ 음식 익혀먹기, 물 끓여 마시기



출처 : 질병관리청 '노로바이러스감염증 개요'

후원물품

2023년 재정보고서

2023년 7월 ~ 12월 기준	
항목	후원처
설렁탕 120ea	푸주옥
팥도넛 270ea	못난이 꽈배기
꽈배기 90ea	
파스 180ea	수인옵티마약국
파스 60ea	중앙메디칼약국
파스 120ea	나래약국
아구맑은탕 96ea	궁중칼국수아구찜
나눔꾸러미 40ea	우리금융미래재단
의류 33ea	토마스
iot 기기 1ea	밀
쌍화탕 40ea	강남선이고은한의원
영양보양식 (김, 참기름 51ea, 오미자 27ea, 들기름 1ea)	한국노인복지회
여름나기물품 100ea	
잡곡세트, 송편 499ea	
유산균 71ea	
김치 10kg 490ea	
김치 10kg 15ea	영등포구자원봉사센터
못난이채소 40ea	영등포구자원봉사센터, 한전 남서울본부
초인등 7ea	영등포노인종합복지관
행복꾸러미 생필품 세트 25ea	
겨울이불 24ea	
쌀 10kg 100ea	여의도성모병원 (영등포구복지정책과)
온수매트, 과일, 핫팩 15ea	오토핸즈
롯데과자 1499 box	롯데웰푸드(주)

세 입		(단위 : 천원)	
항목		구립영등포 노인복지센터	비율
보조금수입		2,283,831	60.9%
자부담수입		120,000	3.2%
장기요양급여수입		691,274	18.4%
가산금수입		164,009	4.4%
본인부담금수입		103,898	2.8%
식재료비수입		46,308	1.2%
결연후원금수입		49,770	1.3%
후원금수입		57,304	1.5%
기타예금이자수입		315	0.0%
기타잡수입(직원식재료비수입 외)		13,340	0.4%
이월금		221,823	5.9%
합 계		3,751,872	100.0%
세 출		(단위 : 천원)	
항목		구립영등포 노인복지센터	비율
결연후원사업		49,770	1.3%
방문요양사업		453,410	12.1%
재가노인지원사업		359,877	9.6%
주야간보호사업		559,989	14.9%
노인맞춤돌봄사업		829,346	22.1%
노인사회활동지원사업		1,048,377	27.9%
저소득어르신무료급식사업		104,757	2.8%
노인복지기금사업		3,836	0.1%
노인맞춤돌봄서비스수행인력활동수당		16,803	0.4%
취약어르신건강관리솔루션(IOT)사업		27,464	0.7%
1인가구정책사업		7,002	0.2%
노인맞춤돌봄 수행인력 물품지원사업		2,130	0.1%
맞춤형복지포인트지원사업		3,601	0.1%
장기요양원무료독감예방접종사업		882	0.0%
병원안심동행사업		570	0.0%
데이케어센터 종사자 복지포인트사업		3,600	0.1%
노인사회활동지원 복지포인트사업		600	0.0%
노인맞춤돌봄 복지포인트사업		600	0.0%
이월금		279,258	7.4%
합 계		3,751,872	100.0%

한국노인복지회는 영국에 본부를 두고 있는 국제노인복지회 회원으로 전 세계 50개 국가에서 70여개 회원기관과 함께 불우노인을 위해 활동하고 있으며, UN으로부터 노인복지부문 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. 3212로 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 / 방문요양 · 목욕 TEL. 02. 2631. 3212 FAX. 02. 2631. 3215

노인맞춤돌봄서비스/노인사회활동사업 TEL. 02. 2679. 0065 FAX. 02. 2631. 3215

주야간보호센터 TEL. 02. 2634. 2215 FAX. 02. 2637. 2007