

사회복지법인 진각복지재단
성동구립 왕십리도선동노인복지센터
(병설 데이케어센터)

왕십리도선동노인복지센터

인연 이야기

미션과 비전

MISSION

꿈꾸는 노년기, 편안한 쉼터, 함께하는 지역사회를 통한
어르신 중심의 행복한 노인복지센터

VISION

1. 아름다운 노년기를 위하여 다시 꿈꾸는 생활 속 터전 마련
2. 어르신에게 가정과 같은 편안하고 안전한 쉼터 제공
3. 어르신과 함께 소통하고 호흡하는 행복한 센터 만들기

목차

센터 알리미

센터장 인사말 03

외부지원사업_문화예술교육지원사업 및 평생학습 프로그램 04

외부지원사업_정보화교육 및 생활체육프로그램 05

외부지원사업_찾아가는 체육재능 나눔 프로그램 및 검도교실 06

센터 돌보기

2018 왕십리도선동노인복지센터의 상반기 달력 07

이모저모

센터를 만들어가는 사람들 12

건강 톡톡 13

나눔 플러스

따스한 손길&나눔의 손길 14

찾아오시는 길 16





인사말

안녕하십니까? 2018년 7월에 부임한 센터장 박양명입니다.

2014년 센터가 개관할 때부터 9개월 동안 과장으로 근무를 했었는데
다시 센터장으로 어르신들과 만나게 되어 감회가 새롭습니다.

저는 어르신들의 적극적인 프로그램 참여가
건강과 행복을 지켜주는 묘약이라고 생각합니다.

어르신들이 즐거운 마음으로 센터에 오실 수 있도록
좋은 프로그램을 많이 운영하겠습니다.

또한 왕십리도선동노인복지센터가 어르신들의 행복한 쉼터가 되도록
직원들과 함께 열심히 노력하겠습니다.

멋있는 노년기를 보내시길 서원합니다. 감사합니다.



성동구립 왕십리도선동노인복지센터장

박 양 명

1. 문화예술교육지원사업 음악 및 사진분야

지원기관 한국노인종합복지관협회, 문화체육관광부, 한국문화예술교육진흥원



진심을 전달하는 노래소리, 진달래 오카리나반

3월 20일(화)에 진달래 오카리나반이 개강하면서 프로그램 실에서는 매주 화요일마다 어르신들의 아름다운 오카리나 연주 소리가 잔잔하게 들려옵니다. 오카리나반은 누구나 흥미를 가지고 즐겁게 배울 수 있는 음악분야로 이번 수업은 초급반으로 구성되어 더욱 많은 어르신들이 참여하실 수 있도록 진행했습니다. 앞으로 있을 발표회에서 아름다운 연주를 최대한 많은 사람들과 공유할 수 있도록 열정을 가지고 연습하고 계십니다.



나를 알아가는 사진반

나를 알아가는 사진반을 통해 배운 내용을 활용할 수 있는 야외출사를 진행했습니다. 1차 출사는 지난 5월 14일(월) 서울숲 공원에서 진행되었습니다. 스승의 날을 앞두고, 센터에서 준비한 소정의 선물과 카네이션을 강사님께 전달하는 의미 있는 날이기도 했습니다. 2차 출사는 6월 25일(월) 월드컵 공원에서 야간 촬영 실습을 진행했습니다. 어르신들께서는 자연 속에서 다른 어르신들과 소통하며 일상 속의 문화예술을 몸소 느낄 수 있는 유익한 시간을 가졌습니다.

2. 평생학습협력기관 특성화프로그램

지원기관 서울특별시교육청, 동대문도서관



드림나래 난타반

5월 21일(월) 강당에서 드림나래 난타반의 첫 수업이 진행되었습니다. 본 프로그램은 10월까지 총 20회기 동안 3층 강당에서 총 10명의 어르신들을 대상으로 진행됩니다. 강사님과 수강 어르신들의 소개 및 인사가 이루어진 후 난타를 직접 연주해보는 시간을 가졌습니다. 앞으로도 난타를 배우며 어르신들이 삶의 활력을 얻고, 평생학습을 통한 보람과 즐거움을 얻으시길 바랍니다.

3. 고령자 집합 정보화교육

지원기관 한국정보문화진흥원, 서울시데이터센터



정보화 교육

3월 27일(화)부터 센터 3층 컴퓨터실에서 매주 화, 목요일마다 어르신 각 20명을 대상으로 정보화교육이 진행되고 있습니다. 인터넷 및 컴퓨터 활용방법을 배울 수 있는 컴퓨터 초·중급, 인터넷 초·중급 프로그램과 휴대폰 활용 능력을 향상시키고, 사회적 관계망을 구축할 수 있는 스마트폰 초·중급, 디지털커뮤니티반이 운영되고 있습니다. 하반기에는 어르신들의 정보화 교육에 대한 전문성을 높이기 위하여 ITQ자격증반과 SNS 초·중급반이 진행될 예정입니다.

4. 생활체육 프로그램

지원기관 성동구 체육회



세라밴드&근력운동, 벨리댄스, 대회준비반

성동구 체육회에서는 성동구민들의 건강증진 및 생활체육보급을 위한 체육프로그램 운영을 위해 생활체육지도자의 현장지도활동을 지원하고 있습니다. 2018년도에는 세라밴드&근력운동, 벨리댄스, 댄스 대회준비반 총 3가지 프로그램을 지원받아 실시하고 있습니다.

세라밴드 수업은 밴드를 이용하여 전신 스트레칭 및 근력운동을 실시하는 수업이며, 벨리댄스는 골반, 허리 등을 비틀거나 흔드는 댄스로 유산소 운동이 됩니다. 생활체육 프로그램은 3월부터 시작하여 주1회 총 32회기가 진행됩니다.

5. 찾아가는 체육재능 나눔 프로그램

지원기관 한양대학교 일반대학원 체육학과



댄스스포츠 A/B반

댄스스포츠 수업은 5월 10일(목)부터 회원 어르신 20명을 대상으로 매주 2회씩 총 15회기를 실시했습니다. 첫 수업부터 많은 어르신들의 관심과 참여 속에서 시작되어 성황리에 진행되었습니다. 앞으로도 체육 재능 나눔 프로그램을 통해 필라테스&홈트레이닝, 탁구 등 다양한 분야의 생활체육 서비스를 제공할 예정입니다.

6. 어르신 검도 교실

지원기관 문화체육관광부, 국민체육진흥공단, 대한체육회, 대한검도회



어르신 검도교실

어르신검도교실이 5월 16일부터 매주 수요일마다 진행되고 있습니다. 대한검도회에서 목검과 죽도를 지원받아 어르신 20명을 대상으로 11월까지 총 20회가 진행됩니다. 검도교실은 먼저 검도의 기본자세와 기본동작을 배우고 그 후 죽도를 이용하여 대전연습과 시합연습을 하여 심신을 단련하고 호신 효과도 기대해볼 수 있습니다.



2018

01

January

**한방진료**

1월 16일 화요일, 10시~12시

지원기관: 경희한방병원

한의원 선생님들께서 한 달에 한 번 저희 센터 어르신들을 위하여 귀한 시간을 내어 주십니다. 한방 진료는 정확한 진맥과 불편을 호소하는 부위에 침술을 직접 해드려 어르신들 만족도가 매우 높습니다. 매달 마지막 주 10시~12시에 진행되고 있으며, 앞으로도 더욱 수준 높은 의료서비스를 지원해드릴 수 있도록 노력하겠습니다.

2018

02

February

**설날한마당**

2월 8일 목요일, 14시~17시

2018년 설 명절을 맞이하여 2월 8일(목)에 설날 한마당 행사를 실시했습니다. 이번 행사는 센터 회원 어르신 40명이 윷놀이, 투호놀이 등 민속놀이에 참여하여 명절의 분위기를 즐겼습니다. 특히 윷놀이는 5인 1조로 팀을 구성하여 토너먼트 방식으로 대항전을 진행하였고, 시상식을 통해 우승팀에게 상품을 전달했습니다. 또한 부대행사로 MBC뷰티아카데미 전문 봉사자들이 네일아트, 헤어, 메이크업 활동을 진행하여 어르신들의 큰 호응을 얻었습니다. 마지막으로 한과와 식혜 등의 다과를 함께 드시며 행사를 마무리했습니다.





2018

03

March

**재활운동교실**

2월 6일 화요일~3월 20일 화요일,
매주 화/목요일 11시30분~12시20분

지원기관: 서울척병원

관절가동범위 운동은 관절별로 특징을 알아보고 스트레칭과 근력운동을 익힐 수 있습니다. 정상범위가 가능한 분들은 예방차원에서 꾸준히 운동하시고, 관절가동범위에 제한이 있으신 분들께서도 집중적으로 운동하신다면 많은 도움이 될 것입니다. 타 프로그램보다는 훨씬 정적이고 쉽게 따라할 수 있는 운동이라서 신체 움직임이 불편하신 어르신들의 참여도가 높았습니다.

**성매개감염병교육**

3월 15일 목요일, 14시~15시

지원기관: 구세군 보건사업부

노인의 성과 성매개 감염병에 대한 올바른 정보를 제공하여 노년의 성에 대한 잘못된 인식을 개선하고, 성매개 감염병 예방법을 습득하여 건강한 노후 생활을 영위할 수 있도록 성매개 감염병 교육을 실시하였습니다. 오늘 교육은 노년의 성 대한 개요, 전립선 비대증, 요실금, 발기부전, 성매개 감염병 등의 위험성, 예방법에 대하여 안내받을 수 있는 유익한 시간이었습니다.

**소방안전교육**

3월 29일 목요일, 14시~15시

지원기관: 성동소방서

어르신들을 대상으로 소방안전교육을 실시하여 화재발생시 자신과 가족, 이웃, 센터 이용자들의 안전을 도모하고 실전훈련을 통해 각종 사고의 위험을 사전에 예방하고 대처하고자 하였습니다. 소화기 사용법 및 화재 발생 시 비상대피방법 등에 대하여 수업을 듣는 유익한 시간이었습니다.



2018

04

April

**보건교육**

3월 28일 수요일~4월18일 수요일,
매주 수요일 10시30분-12시

지원기관: 국민건강보험공단 성동지사

회원어르신을 대상으로 고혈압 관리에 대한 보건 교육을 실시했습니다. 이번 보건교육은 고혈압 관리를 통하여 관리능력을 향상시키고 맞춤형 교육 프로그램을 운영하여 건강행태 개선과 자가 건강 관리 역량 강화로 중증 입원 및 합병증 발생을 예방하고자 시행되었습니다. 보건교육에 참여 하신 모든 분께 전자체중계와 수여장을 제공해 드렸으며, 어르신 한 분 한 분께서 건강관리에 대한 관심을 가지시고 적극적으로 참여해 주셨습니다.

**봄나들이 '봄바람 휘날리며'**

4월 18일 수요일, 8시-18시

봄의 정취가 무르익은 시기를 맞이하여 어르신 40명과 함께 경기도 안성으로 나들이를 다녀왔습니다. 남사당패의 근원지인 안성에 도착하여 남사당패 어름, 바우, 풍물놀이 등을 관람하고, 체험마루로 이동하여 가마솥에서 방금 한 맛있는 비빔밥을 먹었습니다. 다음으로 미리내성지에 둘러 싱그러운 자연 속을 산책하며 자연을 감상하고 정서적인 풍요로움을 느낄 수 있었습니다.

**금융전문교육 및 상담**

4월 11일, 4월 18일, 4월 25일 목요일, 14시-15시

지원기관: 신한생명

이번 교육 및 상담은 어르신의 안정적인 노후 경제 생활을 지원하는 것을 목적으로 실시했으며, 1시간 교육 후 상담을 희망하시는 어르신들을 대상으로 개별상담이 진행되었습니다. 주제는 노후준비와 자산관리, 상속·증여·유언, 금융의 안전한 이용법으로 구성되어 참여하신 어르신들이 쉽게 금융 지식을 습득할 수 있었습니다. 실생활에서 필요한 금융 이용법에 대해 쉽게 설명하여 참여 어르신들의 호응을 이끌어 냈습니다.



2018
05
May



어버이날기념행사 효사랑나눔축제

5월 3일 목요일, 11시30분-14시30분

2018년 어버이날을 기념하여 실시한 이번 행사에는 정원오 성동구청장 등 내빈과 어르신 180여명이 행사에 함께하여 의미를 더했습니다.

1부에서는 어르신들을 위해 송신초등학교 초등학생 20명이 직접 만든 카네이션을 달아드린 후 기념식에서 센터에 후원금을 전달했습니다. 2부에서는 특별공연으로 상상생생 인형극단의 인형극이 진행되어 더욱 흥겨운 분위기를 조성했습니다. 또한 부대행사로 달고나 만들기과 MBC뷰티아카데미 전문 봉사자들의 네일아트, 헤어, 메이크업 활동이 진행되어 어르신들의 큰 호응을 얻었습니다.



가정의학과진료

5월16일 수요일, 14시-16시

지원기관: 경희의료원 어르신진료센터

경희의료원 어르신진료센터 센터장 원장원교수님과 함께 많은 회원들에게 건강 상담을 비롯하여 물리치료처방, 투약서비스를 실시했습니다. 가정의학과 무료진료는 매월 셋째 주 수요일, 오후 2시-4시에 진행되고 있으니 회원분들의 건강에 대한 궁금증을 해결하는 시간이 되길 바랍니다.





2018

06

June

**고혈압 자조모임**6월 4일 월요일~6월 25일 월요일,
매주 월요일 10시30분~12시**지원기관:** 국민건강보험공단 성동지사

회원어르신을 대상으로 고혈압 약 복용 대상자 건강활동 내역 점검을 시행하였습니다. 이번 고혈압 약 복용대상자 자조모임은 대상자의 자기 효능감 및 동기부여 강화를 통해 자가 관리를 촉진시키고, 잘못된 생활습관을 인지시킴으로써 평소 고혈압 관리 미흡으로 인한 합병증 발생 및 질병 발생을 예방하고자 시행되었습니다. 자조모임에 참여한 모든 분께는 혈압계와 수여장을 제공해 드렸으며, 어르신 모두 건강관리에 관심을 가지시고 적극적으로 참여해 주셨습니다.

**반장 문화체험**

6월 11일 월요일, 9시~13시

지원기관: 국립고궁박물관

사회교육 프로그램별 임원을 맡고 있는 어르신을 대상으로 상반기 문화체험을 실시하였습니다. 국립고궁박물관에서 진행된 이번 문화체험은 조선 왕실의 포장예술에 대한 소개를 듣고 실제 유물을 보면서 자세한 설명과 유물에 얹힌 이야기를 들었습니다. 이후 실과 바늘을 가지고 손주와 자녀에게 줄 예쁜 용돈보자기를 만들어보고 보자기를 이용하여 포장하는 방법에 대해서도 배웠습니다.

**치매전문상담**

6월 21일 목요일, 14시30분~17시

지원기관: 성동구 치매지원센터

6월 21일(목), 이용 어르신 4명을 대상으로 2018년 치매예방 검진 및 상담을 실시하였습니다. 먼저 어르신들이 영상을 통해 치매에 대하여 이해하며, 기존의 잘못된 선입견을 없애고 예방방법을 배우는 유익한 시간을 가졌습니다. 이어 진행된 치매 검진 및 상담은 개인별로 독립적인 공간에서 진행되었으며, 치매 선별 검진을 받고 결과에 대해 상담을 받는 시간을 가졌습니다.

센터를 만들어 가는 사람들

장찬용
아버님



이번에 센터에서
진행하는 정보화교육에
참여하며 몰랐던 것들을
새롭게 배우고 있습니다.
많은 지식을 얻을 수 있어서 보람차고,
강사님이 친절하게 알려주셔서
정말 고맙습니다.

이전에는 미술을
배우는 것에 대해서 생각도 못했었는데
좋은 시설에서 훌륭한 강사님께
배울 수 있어서 행복합니다.
늦은 나이라도 미술을 배우며
몰랐던 것을 알게 되어 신기합니다.

맨둘체조, 검도교실 수업을
들으면서 생활이 활기차고
건강해졌습니다!
센터를 이용하면서 다른 회원들과
친하게 지낼 수 있어서
좋아요.

오춘자
어머님



이흥희
어머님



봉사는 정말 좋고
보람찬 일이라는 것을
잘 알게 되었습니다.

어르신들께
카네이션을 달아드리는데
힘들기도 했지만 착하다고
칭찬해주셔서 보람 있었습니다.
다음에도 한 번 더 하고 싶은
마음이 들었습니다.

이은진
학생



작은 돈이었지만
기부금을 모아 노인복지센터에
후원을 해서 뿌듯했습니다.

송지환
학생



안수진
학생



송신초등학교

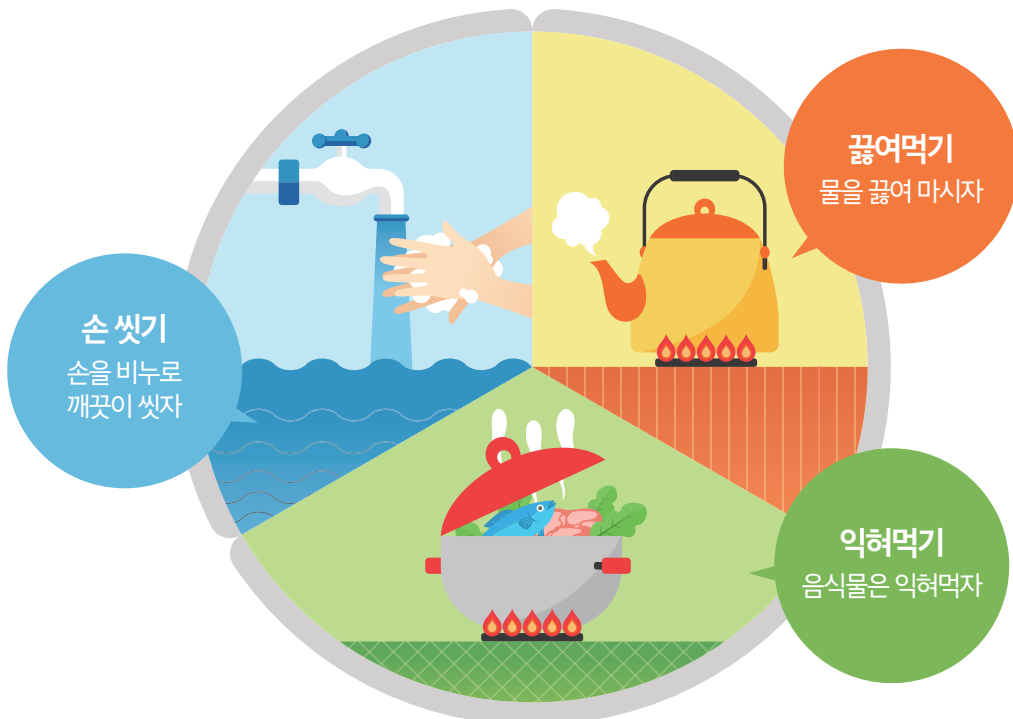
송신초등학교

여름철 생선회 등 해산물 조심해 드세요!

‘식중독 비상’

본격적인 여름철을 맞아 생선회와 해산물을 통한 식중독 환자들이 발생하고 있어 보건당국의 철저한 위생관리가 요구되는 시기입니다. 최근 관광객들이 수산물시장에서 멍게와 해삼회를 구입해 식사와 곁들여 먹은 후 구토 등을 호소해 119구급 차량에 실려 병원으로 이송되었다는 언론을 쉽게 접했을 겁니다. 이처럼 생선회와 해산물로 인한 식중독 사고가 발생하는 것은 산지에서 구입해 오는 활어와 해산물들에 대한 검역이 이뤄지지 않은데다 수족관에 오랫동안 가둬있어 세균이 발생하고 있는 것으로 분석되고 있습니다. 가급적 여름철에는 각종 활어회를 비롯해 날로 먹는 해산물은 피하고 꼭 드실 때는 익혀 먹는 습관이 식중독을 예방하는 방법이 되겠습니다.

식중독은 NO! 식중독 예방을 위한 3대 원칙



* 위 정보는 어르신들의 건강을 위하여 9988병원에서 제공합니다.

나눔 플러스+ 따뜻한 손길 & 나눔의 손길

왕십리도선동노인복지센터 후원자 현황

개인 후원자

유0월 고0순 김0윤 나0관 임0남 오0자 신0순 박0임 박0선 오0남
최0금 백0옥 배0윤 정0영 이0임 이0희 허0재 김0옥황0란 장0숙
김0한 김0옥 송0명 이0옥 전0순 엄0숙 김0화 서0영 이0순 전0자
황0자 오0련 원0희 조0자 유0숙 권0자 최0남 서0우 박0정 박0숙
심0경 이0복 김0순 황0자 나0형 김0자 이0례 이0자 양0자 김0이
이0재 이0순 박0구 박0임 신0숙 김0곤 이0영 김0경

단체 후원자

밀각심인당, 송신초등학교 6학년 2반, 9988병원,
한국노인종합복지관협회

왕십리도선동노인복지센터 자원봉사자 현황

개인 자원봉사자

최0철 강0우 강0현 국0연 권0자 권0진 김0현 김0숙 김0진 김0수
김0영 김0희 김0준 김0희 김0내 김0성 김0임 김0용 김0서 김0지
김0경 김0경 나0숙 남0임 노0식 류0혜 만0영 문0숙 민0영 민0림
박0희 박0랑 박0목 박0진 박0성 박0호 박0연 백0빈 석0민 성0현
손0백 송0진 신0석 안0현 엄0숙 엄0섭 원0희 원0결 유0진 유0인
윤0직 이0희 이0지 이0숙 이0나 이0임 이0하 이0석 이0예 이0국
이0호 이0수 이0정 이0희 장0람 장0진 전0상 정 0 정0승 정0주
정0진 정0은 조0영 조0숙 조0연 진0완 진0우 천0희 최0숙 최0리
최0우 최0준 최0철 하0우 한0오 황0진

자원봉사 단체

MBC뷰티아카데미 동대문점, 송신초등학교 6학년 2반, 삼성생명





후원안내

결연후원, 긴급 위기상황 후원, 절기후원, 물품후원 안내
CMS후원, 후원계좌, 후원참여 문의

결연 후원

저소득 홀몸어르신
1:1 결연을 통한 생활비 지원

긴급 위기상황 후원

긴급 의료비, 주거비
겨울 난방비 지원

절기후원

명절 생필품 지원
어버이날 감사나눔

물품후원

생활용품, 의료용품,
실버용품 등 물품후원

CMS 후원

CMS 등록으로,
매월 정액 후원

후원계좌

국민은행 546901-01-173413
예금주: 왕십리도선동노인복지센터

- 보내주신 후원금은 도움이 필요한 홀몸어르신, 저소득 어르신을 위한 복지사업 등에 정직하고 성실하게 사용됩니다.
- 후원금은 연말정산시 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.
- **후원참여 문의** 총무팀 후원담당자(02-6925-0456)



센터 오시는길

지하철 이용시

- 2호선 상왕십리역 1번 출구 (도보 8분)
- 2호선 신당역 2번 출구 (도보 10분)

버스 이용시

- 1017, 6211 왕십리도선동주민센터 하차
 - 241 왕십리도선동주민센터 하차
- 147, 202, 2012, 2013, 2014, 2015, 463 도로교통공단 하차
 - 302, 421, 황학교 하차
- 마을버스 성동03번 왕십리도선동주민센터 하차



사회복지법인 진각복지재단
성동구립 왕십리도선동노인복지센터
(병설 데이케어센터)