

인연

2019년 여름호

VOL.11



사회복지법인 진각복지재단
성동구립 왕십리도선동노인복지센터
(병설 데이케어센터)

목차

센터 알리미

센터장 인사말	03
[우수사업1] 정서생활지원사업	04
[우수사업2] 취미여가지원사업	05
[우수사업3] 기능회복지원사업	06

센터 돋보기

2019 왕십리도선동노인복지센터의 상반기 달력	07
---------------------------	----

이모저모

센터를 만들어가는 사람들	12
건강 톡톡 '어깨질환과 예방'	13

나눔 플러스

따스한 손길&나눔의 손길	14
고충처리함, 진정함, 시설대관 안내	15
찾아오시는 길	16

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

인재상

인 성

필요한 일을 옳은 방법으로 수행

전문성

전문기술 및 실천기술을 토대로 사회복지 가치윤리 준수 및 전달

열 정

가능성을 믿고 준비해서 끊임없이 도전하는 열정인

스마트

효율성을 극대화하는 전문인

소 통

존중과 신뢰로 공동의 목표를 추구하는 협력인

인/사/말

- 성동구립 왕십리도선동노인복지센터장 박양명 -



안녕하십니까? 센터장 박양명입니다.

2019년이 시작된 지가 얼마 되지 않은 것 같았는데 벌써 반년이 지났습니다.

저는 1,200여명의 어르신들이 센터에서 운영하는 프로그램에 참여해서 즐겁고 행복한 마음으로 지내시는 것을 보면서 작은 보람을 느낍니다.

하반기에는 강당확장, 프로그램실 및 사무실 이전 등 리모델링 공사를 통하여 어르신들이 편리하게 이용할 수 있도록 조성할 예정이며, 공사기간에는 휴관을 하게 됨을 양지하시기 바랍니다.

올해 연말에는 좋은 작품전시와 멋진 프로그램 발표회를 통해 어르신들이 그동안 갖고 닦은 실력을 마음껏 발산하는 기회가 되시기를 바랍니다.

저는 어르신들이 지금처럼 모든 프로그램에 적극적으로 참여를 하시면 건강과 행복이 자연스럽게 따라온다고 생각합니다.

어르신들이 즐거운 마음으로 센터에 오실 수 있도록 우리 직원들은 부모를 모시는 마음으로 언제나 최선을 다하겠습니다.

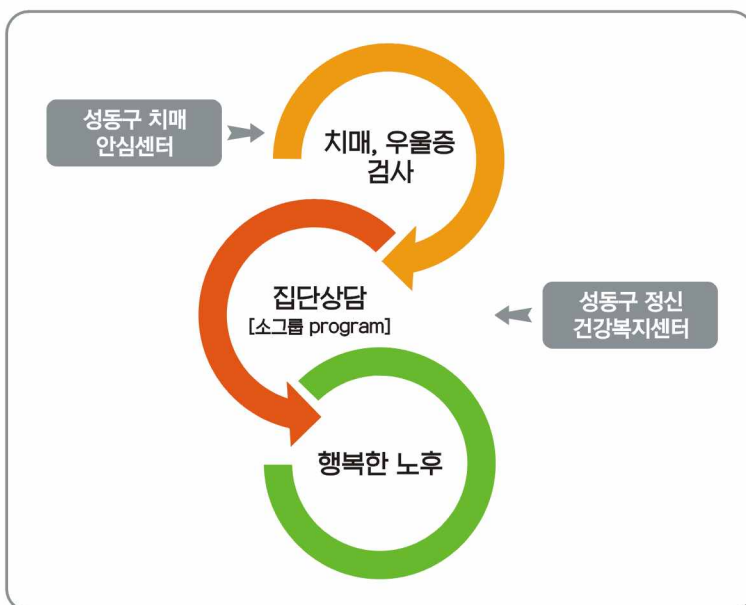
무더위에 건강 조심하시길 바랍니다.
감사합니다.

우수사업

1

정서생활지원사업

노인인구가 크게 증가함에 따라 노인성질환으로 발생하는 치매가 사회문제로 부각되고 있으며, 우리나라가 고령화 사회로 접어들면서 노년 우울감에 의해 고통 받는 사람들도 늘어나고 있는 추세입니다. 우리 센터에서는 전문기관과의 연계를 통해 정서생활지원사업을 실시하여 노년기에 발생할 수 있는 우울증과 치매를 예방하고, 집단상담과 두뇌활성화 프로그램을 진행하여 어르신들의 건강한 노년생활을 지원하고자 합니다.



① 우울증 및 치매 검진과 상담

상반기에 성동구 치매안심센터, 성동구 정신건강복지센터와 연계하여 어르신들의 치매와 우울증 검사를 실시하고 검사결과를 토대로 전문가 상담 또는 병원을 연계해드리며 치매 및 우울완화 프로그램을 통해 건강한 노년의 삶을 영위할 수 있도록 도움을 드리고 있습니다.



② 집단상담 “소그룹 프로그램”

치매와 우울증 검사를 통해 나타난 결과를 토대로 성동구 정신건강복지센터와 연계하여 우울 예방 및 인지기능 강화를 위한 집단상담과 두뇌 활성화 프로그램을 진행합니다. 또한 사회활동 적응을 위한 문화활동을 병행하여 실시할 것이니 많은 관심과 참여바랍니다.



우수사업

2

취미여가지원사업 ‘문화나눔 동아리’

본 사업은 동아리 활동을 통해 어르신들의 질 높은 취미생활을 지원하고, 문화육성을 선도하기 위한 목적으로 운영하고 있습니다. 2019년 현재는 총 4개의 동아리가 어르신들의 욕구에 따라 자율적으로 활동을 진행하고 있습니다. 매주 1회 이상 정기적인 교육 모임을 가지고 있고, 배운 것을 지역사회에 환원하기 위하여 재능기부 공연을 실시하며 적극적으로 문화나눔 활동을 하고 있습니다.

2019년 상반기에는 개관 5주년 기념행사와 왕십리도선동데이케어센터 생신잔치 행사에서 특별공연을 선보이며 큰 호응을 받았습니다. 올해 2월에 개설된 도미술 오카리나 동아리와 스윙걸즈 라인댄스 동아리도 열심히 연습하여 하반기에 문화나눔 공연을 선보일 예정이니 많은 기대 부탁드립니다.

실버 하모니 하모니카 동아리

동아리 활동 시간 : 매주 수요일, 12:00-13:00



멜로디 오카리나 동아리

동아리 활동 시간 : 매주 금요일, 14:00-15:00



스윙걸즈 라인댄스 동아리

동아리 활동 시간 : 매주 금요일, 13:00-14:00

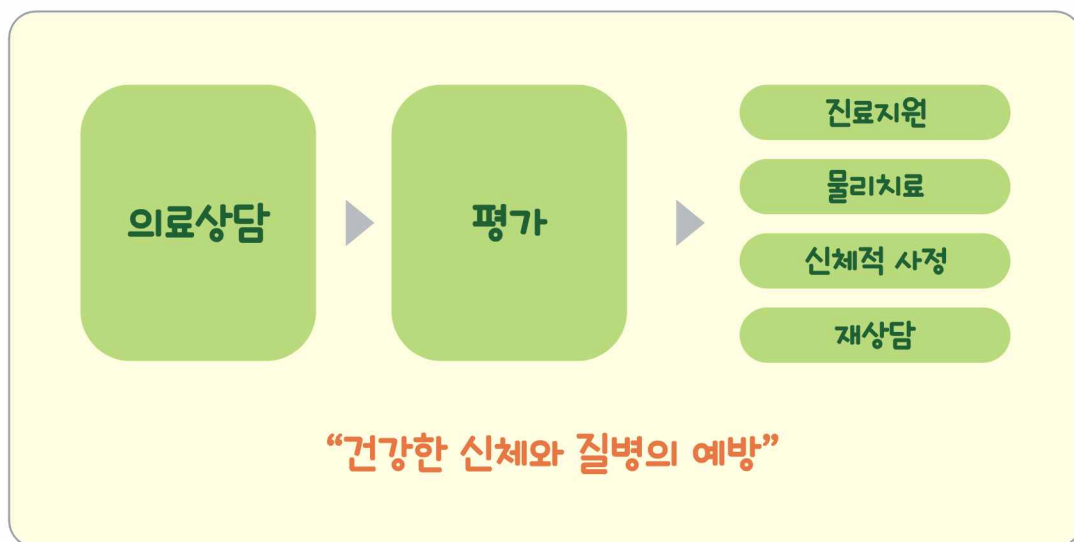


도미술 오카리나 동아리

동아리 활동 시간 : 매주 화요일, 10:30-12:30



기능회복지원사업



기능회복지원사업을 통해 어르신들이 건강하게 지내실 수 있도록 도움을 드리고 있습니다. 본 사업은 좀 더 쉬운 접근 방법으로 담당자에게 의료적 궁금증을 해결하고 조언을 구할 수 있습니다.

전문의료기관이 필요하다 판단되어지면 적절한 진료를 제공할 수 있도록 도움을 드리기도 하고, 1:1 맞춤 개별관리가 필요하신 분들은 질환에 대한 과정과 일상생활의 조사 등 세밀하게 평가를 하고, 어르신과 담당자가 추구하는 치료의 목표를 정한 후 장·단기 목표에 따른 과정들을 지원해 드립니다.

지역사회의 전문기관들과 연계하여 진료(경희의료원 가정의학과, 경희한방병원)를 지원하고, 센터 내 물리치료를 통한 보존적 치료와 적절한 운동 코칭을 통해 방향성 제시를 해드리고 있습니다. 꾸준한 모니터링과 재상담을 하여 신체를 건강하게 유지할 수 있도록 도와드리고 있습니다.

의료적 상담은 수시로 진행되니 상담을 원하시는 분은 언제나 물리치료실로 들려주시고, 가정의학과 진료는 매달 셋째 주 수요일, 한방진료는 매달 마지막 주 중 진행되니 센터 내 게시판과 홈페이지를 통해 일정확인 하셔서 많은 참석 부탁드립니다.



2019 왕십리도선동노인복지센터의 상반기 달력

1월



동아리 추가개설 사전모임

일시 : 2019년 1월 18일, 13:00~14:00

라인댄스 및 오카리나 동아리를 희망하시는 어르신들을 대상으로 동아리 운영지침 및 수업 세부 내용을 안내하는 시간을 가졌습니다. 이어서 어르신들의 투표를 통해 회장과 총무를 선출하고, 동아리 명을 함께 지어 신청서를 제출했습니다. 라인댄스 및 오카리나 동아리는 2월에 개설되어 현재 매주 1회 이상 동아리 모임을 가지고 있습니다.



사회교육프로그램 추천

일시 : 2019년 1월 22일, 10:00~17:30

사회교육프로그램 접수 결과 영어기초 외 9개 프로그램이 정원보다 초과 신청되어 10시부터 30분 간격으로 추천을 진행했습니다. 이번 추천에는 어르신 총 263명이 참여하였으며, 공개추첨을 통해 프로그램의 수강자와 대기자가 선발되었습니다.

2월



개관 5주년행사 및 설날행사

일시 : 2019년 2월 1일, 13:00~16:30

이번 행사에는 정원오 성동구청장, 김종곤 구의회의장, 이상묵 당협위원장, 남연희 구의원, 이상철 구의원, 신동욱 구의원, 밀각심인당 수각정사 등 내빈과 어르신 및 지역주민 200여명이 함께하여 의미를 더했습니다.

1부에서는 건강특강을 시작으로 동아리 팀의 축하공연이 진행되어 어르신들의 흥이 고조되었습니다.

2부에서는 경과보고를 통해 센터의 발전을 확인하고, 지난 시간들을 추억하는 시간을 가졌습니다. 이어진 설날행사에서 윷놀이 게임을 진행하여 어르신들이 한마음이 되어 마음껏 웃고 즐길 수 있는 시간을 가졌고, 부대행사로 네일아트 및 먹거리 코너가 다채롭게 실시되었습니다.



2019 왕십리도선동노인복지센터의 상반기 달력

2월



척추관절 보건교육

일시 : 2019년 2월 28일, 15:00~16:00

지원기관 : 서울척병원

어르신들의 건강한 척추와 관절을 위해 운동법을 배워보는 시간을 가졌습니다.

간단한 척추질환의 자가진단 방법에 대하여 알아본 후 척추, 관절의 퇴행을 예방하고 뉘출수 있는 체조를 직접 해 보며 배우는 시간을 가졌습니다. 가정에서도 꾸준히 운동을 연계할 수 있도록 프린트 자료를 나눠 드려 이해에 도움을 드렸습니다.

3월



찾아가는 체육 재능나눔 공동사업 업무협약식

일시 : 2019년 3월 27일, 16:00~17:00

한양대학교 일반대학원 체육학과와 “찾아가는 체육 재능나눔 공동사업” 협약을 체결했습니다. 이번 협약에 따라 서울특별시 장애인체육회에서 주관하는 2019 체육소외계층 재능나눔 공동사업으로 선정된 ‘찾아가는 체육 재능 나눔 프로그램’사업의 성공적인 수행을 위하여 상호 협력하고 공동 발전을 도모할 것입니다.

사업 운영을 통해 센터 회원 어르신들을 대상으로 한양대학교 체육대학원 학생들의 전문 재능을 제공하며, 재능기부 문화 확산 분위기를 조성하고자 노력하겠습니다.

2019 왕십리도선동노인복지센터의 상반기 달력



봄나들이 '봄바람 휘날리며'

일시 : 2019년 4월 4일, 9:00~18:00

장소 : 경기도 이천

어르신들의 참가 인원을 증대해달라는 의견을 적극 반영하여, 이번 봄나들이는 총 70여명이 경기도 이천으로 다녀왔습니다. 또한 9988병원의 후원으로 물품 및 의료지원을 받아 어르신들의 건강을 살피며 안전하게 진행했습니다.

먼저 이천 우무실 마을에 도착하여 인절미 만들기 체험을 시작으로 딸기 따기 체험, 농업테마공원, 설봉공원을 관람하며 복잡한 도심을 벗어나 함께 즐기는 시간을 가졌습니다.

4월



문화예술교육지원사업 사진반 현장학습

일시 : 2019년 4월 25일, 12:00~15:30

장소 : 성곡미술관

2019 복지기관 문화예술교육 지원사업(노인분야)에 5년 연속 선정되어, 4월 25일에 사진분야 프로그램의 현장학습을 실시했습니다. 문화예술교육지원사업은 문화체육관광부, 한국문화예술교육진흥원, 한국노인종합복지관협회에서 지원하는 사업으로 어르신들이 삶 속에서 문화예술을 향유하고, 다른 사람들과 소통하는 기회를 제공합니다.

이번 현장학습에서는 크리스조던의 '아름다움 너머' 전시회를 통해 다양한 사진 작품을 관람하고, 식사를 하며 친밀감을 높이는 시간을 가졌습니다.

2019 왕십리도선동노인복지센터의 상반기 달력

5월



어버이날 기념행사 '孝(효)사랑나눔축제'

일시 : 2019년 5월 8일, 13:00~16:00

이번 행사에는 홍익표 국회의원, 김종곤 성동구의회 의장, 김기대 서울시의원 등 많은 내빈이 참석해 축하인사를 전했습니다.

먼저 참석하신 130여명의 어르신들을 대상으로 카네이션을 전달한 후 한국문화예술위원회에서 지원하는 신나는 예술여행 프로그램 '소리마당'팀의 흥겨운 무대가 이어져 어르신들의 큰 호응을 받았습니다.

이어서 기념식이 진행되어 최고령 어르신에게 장수지팡이를 감사 선물로 전달한 후 홍익어린이집 원아들의 귀여운 축하공연이 진행되었습니다.

부대행사로는 건강 및 뷰티서비스와 먹거리 행사를 같이 진행하여 어르신들이 대접받으며 마음껏 웃고 즐길 수 있는 시간을 가졌습니다. 뷰티 서비스는 두피 마사지 및 네일아트가 제공되었고, 건강서비스로 혈관검사를 실시하였습니다. 또한, 먹거리 부스에서는 와플, 팝콘 등의 간식을 제공하여 함께 나누어 드시는 시간을 가졌습니다.



치매우울증검진 및 상담

일시 : 2019년 5월 16일, 14:00~16:00

지원기관 : 성동구 치매안심센터, 성동구 정신건강복지센터

서울시 독거노인 고독사 예방을 위한 공모사업 '아름다운 동행' 프로그램의 일환으로 치매, 우울증 검사와 상담을 진행하였습니다. 정기적인 검진을 통해 치매, 우울증을 조기에 발견하여 진료연계를 해드리며 우울 완화 프로그램을 통해 건강한 노년을 보낼 수 있도록 지원할 예정입니다.



2019 왕십리도선동노인복지센터의 상반기 달력

6월



문화체험 '얼쑤! 신명나는 궁중노래'

일시 : 2019년 6월 10일, 9:30~11:30

지원기관 : 국립고궁박물관

상반기 문화체험으로 각 프로그램 임원을 대상으로 국립고궁박물관을 방문했습니다.

고궁박물관에서 조선시대 궁중음악에 대한 이론교육과 종묘제례악, 청산별곡을 배우고 불러보는 시간을 가졌으며 유물을 관람하고 종묘제례악에 사용하는 악기를 연주해보는 시간도 가졌습니다.

평소 접할 기회가 적은 궁중음악에 대해 배워보고 관심을 가져보는 좋은 계기가 되었습니다.



당뇨관리를 위한 자조모임

일시 : 2019년 5월 7일~6월 18일, 15:00~16:00

지원기관 : 국민건강보험공단 성동지사

회원어르신을 대상으로 당뇨 관리에 대한 건강 활동 내역 점검 프로그램을 실시했습니다.

이번 건강검진프로그램은 당뇨관리를 통하여 관리능력을 향상시키고 맞춤형 교육프로그램을 운영하여, 건강행태 개선과 자가 건강관리 역량 강화로 중증 입원 및 합병증 발생을 예방하고자 시행되었습니다. 어르신 한분 한분께서 건강관리에 대한 관심을 가지시고 적극적으로 참여해 주셨습니다.

센터를 만들어 가는 사람들

■ 안병균 자원봉사자 INTERVIEW



Q 안병균 봉사자님은 센터에서 매주 2회씩 실버요가 강의를 자원봉사활동으로 성실하게 진행해주고 계시는데요. 봉사에 참여하게 된 계기가 있나요?

A 저 또한 많은 도움을 받으며 살았고, 퇴직을 한 이후에 다른 사람들을 위해 베풀며 살고 싶어 봉사활동에 참여했습니다.

Q 요가 강의 봉사활동은 어떻게 시작하셨나요?

A 2000년에 요가에 입문하여, 인도 요가 연수를 다녀오는 등 열심히 배웠습니다. 자격증을 취득한 이후에 복지관과 어린이집 등에서 요가 강의를 진행했습니다.

Q 봉사활동을 하시며 보람을 느끼신 일이 있나요?

A 요가를 통해서 건강해지시는 어르신들의 모습을 볼 때 가장 보람을 느낍니다. 앞으로도 많은 어르신들이 요가를 하며 편안하고 건강한 생활을 보내시길 바랍니다.

■ 김경순 후원자 INTERVIEW



Q 김경순 후원자님은 정기 후원과 일시 후원을 모두 참여하며, 상반기 개인 후원자 중 가장 많은 후원을 해주셨습니다. 후원에 어떻게 관심을 갖게 되셨나요?

A 센터의 프로그램들을 무료로 이용하면서 제가 도울 수 있는 것은 어떤 것이 있는지 생각했습니다. 봉사활동을 하고 싶었지만 건강과 시간상 어려움이 많아 후원에 참여해야겠다고 결심했습니다.

Q 후원을 통해 센터에 기대하는 점이 있으신가요?

A 많은 사람들이 센터를 편리하게 이용하고, 프로그램이 더욱 활성화되는 것에 보탬이 되었으면 합니다.

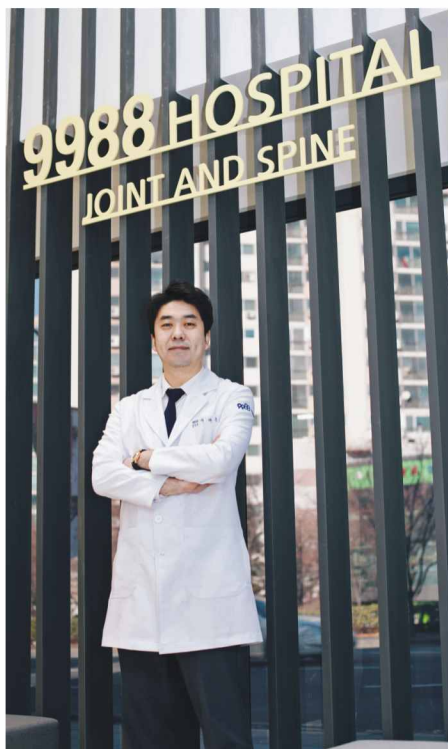
Q 센터에 하고 싶은 한마디가 있으신가요?

A 모든 것이 다 좋습니다. 특히 박양명 센터장님과 직원들이 친절하게 대해줘서 정말 감사합니다.

건강톡톡

어깨질환

9988병원 이태훈 병원장이 말한다!



어깨질환은 대부분 노화로 인한 어깨 힘줄이나 근골격의 퇴행이 원인이 되어 어깨통증을 유발하는 것으로 알고 있지만, 근래에는 무리한 운동이나 어깨부위의 강한 충격, 바르지 못한 자세 등이 원인이 되어 다양한 형태의 어깨 관절질환으로 이어지고 있습니다.

어깨는 복합적인 구조물로 이루어져 있으며, 운동범위가 가장 넓은 관절로 모든 방향으로 움직임이 가능한 장점이 있지만 구조가 불안정하기 때문에 과도한 움직임이나 비정상적인 어깨 움직임이 지속되면 어깨 통증질환으로 이어지게 됩니다.

구부정한 자세를 장시간 취하게 되면 그 자세가 굳어지게 되면서 어깨 움직임에 변화가 발생하고, 어깨 관절에 미세한 손상이 쌓이게 됩니다. 손상이 누적되면 평소에 어깨를 무리하게 사용하지 않았는데도 어깨힘줄에 염증이 생기거나 힘줄이 끊어지게 되는데 이는 바로 잘못된 자세에서 비롯된다고 할 수 있습니다.

결국 어깨관절 예방은

1. 관절에 무리가 가지 않도록 하기
2. 순간적으로 무거운 것 들기 전이나 운동하기 전에 간단한 스트레칭하기
3. 올바른 자세 유지하기
4. 잠시라도 시간이 나면 어깨관절 운동하기

가장 중요한 것은 병을 키우지 않는 것! 어깨통증이 반복적으로 느껴진다면 바로 병원에 오셔서 확인하는 것이 중요합니다.

위 정보는 어르신들의 건강을 위하여 9988병원에서 제공합니다.

● 따스한 손길



왕십리도선동노인복지센터

■ 개인 자원봉사자

강O정 강O미 강O만 고O완 김O금 김O숙 김O순 김O원 남O연 문O진
박O현 박O연 박O지 박O영 박O석 방O순 백O경 서O진 손O상 송O옥
안O균 양O서 양O지 엄O숙 오O정 원O희 이O나 이O희 이O은 이O임
정O순 정O우 정O나 조O은 주O호 주O모 최O래 최O주 최O윤 하 O
홍O정 홍O현

■ 단체 자원봉사자

MBC뷰티아카데미 동대문점 / 서울예술실용전문학교 / 향기 있는 만남 봉사단
진선여자고등학교 반야회

왕십리도선동데이케어센터

■ 개인 자원봉사자

김O암 박O애 안O자 원O희 윤O자 이O임 황O자

● 나눔의 손길



후원 안내

결연후원

저소득 홀몸어르신 1:1 결연을 통한 생활비 지원

긴급 위기상황 후원

긴급의료비, 주거비, 겨울 난방비 지원

절기후원

명절 생필품 지원, 어버이날 감사나눔

물품후원 안내

생활용품, 의료용품, 실비용품 등 물품후원

CMS후원

CMS 등록으로 매월 정액 후원

> **후원계좌** : 국민은행 546901-01-173413
(예금주: 왕십리도선동노인복지센터)

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

고충처리함 및 진정함 이용안내

고충처리함 - ‘고충처리함’에는 센터 이용과 관련한 불편사항 및 건의사항을 제시할 수 있습니다.
- 접수된 내용은 원하시는 경우 비밀이 보장됩니다.

- 접수방법** 방법1) 센터 로비에 위치한 고충처리함에 작성한 용지 투입
방법2) 센터 홈페이지(www.wdnoin.or.kr) 커뮤니티 ‘어르신 소리함’ 게시판에 글 작성
- 처리과정** 신청서 작성 및 제출 ▶ 접수 ▶ 내용심의 ▶ 고충사항 처리 ▶ 과정 및 결과 통지(15일 이내)



진정함 - 인권침해를 받으셨나요?
센터를 이용하면서 본인 및 타인의 인권이 침해된 경우 진정함을 통해 접수하실 수 있습니다.
- 접수된 내용은 원하시는 경우 비밀이 보장됩니다.

- 접수방법** 컴퓨터실 앞 책장 위에 위치한 진정함에 작성한 용지 투입
- 처리과정** 진정용지 작성 및 제출 ▶ 진정접수 ▶ 15일 이내 국가인권위원회 송부 ▶ 결과 조치

‘우리센터의 시설물을 빌려드립니다’

- 대관용도** 각종모임, 소공연, 스터디 등
- 대관신청방법** 센터 홈페이지(www.wdnoin.or.kr)내 대관신청서 양식 작성 및 제출
- 대관안내**
- 본 센터 사업운영에 우선적으로 배치됩니다.
 - 관련 문의는 전화 또는 방문을 통해 하실 수 있습니다.
 - 대관접수는 대관하고자 하는 날의 한 달 전부터 가능합니다.
 - 대관접수는 대관하고자 하는 날로부터 3일 전까지 접수가 가능합니다.
 - 대관취소는 대관신청하고자 하는 3일 전에 연락을 주셔야 합니다.
 - 연락없이 대관실을 이용하지 않는 경우에는 경고가 주어지며 3번 이상 누적시 경고한 날로부터 한 달 동안 대관 접수가 되지 않습니다.
 - 대관 승인 결과는 유선연락을 통해 알려드리며, 개인영리 또는 종교적, 정치적 목적의 대관이용은 불가하오니 양해바랍니다.

대관실 현황	구분	가능인원	사용가능물품
	강당	30명 ~ 50명	빔프로젝터, 음향, 의자
	프로그램실	20명 ~ 22명	빔프로젝터, 화이트보드, 음향
	컴퓨터실	20명	빔프로젝터, 컴퓨터, 음향
	자율이용실1	6명 ~ 8명	-
	자율이용실2	6명 ~ 8명	데스크탑 컴퓨터
	상담실	6명 ~ 8명	화이트보드

- 주의사항**
- 각 실을 사용할 때는 기물 파손이 없도록 주의하고, 파손 시 기관에 배상해야 합니다.
 - 안전사고 발생 시 본 센터에서는 보상 및 책임을 지지 않습니다.

찾아 오시는길



서울특별시 성동구 마장로 141 왕십리도선동공공복합청사 3층

지하철 이용시

- ▶ 2호선 상왕십리역 1번 출구 (도보 10분)
- ▶ 2호선 신당역 2번 출구 (도보 13분)

버스 이용시

- ▶ 마을버스 성동03-1 왕십리도선동주민센터 하차
- ▶ 241 왕십리도선동청사 하차
- ▶ 1017, 6211 왕십리도선동주민센터 하차
- ▶ 147, 202, 463, N62, 2012, 2013, 2014, 2015 왕십리센트라스 아파트 하차
- ▶ 302, 421, 6211 왕십리교회 하차



사회복지법인 진각복지재단
성동구립 왕십리도선동노인복지센터
(병설 데이케어센터)