

www.wdnoin.or.kr

이 연

vol.3



사회복지법인 진각복지재단
성동구립 왕십리도선동노인복지센터

Contents 2015 vol.3

특별한 인연

- 03 개관 1주년 기념 및 설맞이 행사 첫돌을 축하합니다.
- 04 2015 복지기관 문화예술교육 지원사업 가슴을 울리는 난타
- 05 봉사로서 나눔을 실천하는 어르신들의 이야기 어르신 자원봉사대

센터 돋보기

- 06 왕십리도선동노인복지센터 News

건강 Tok!Tok!

- 10 걷기 힘들어요! 요추관 협착증
- 11 두뇌가 튼튼! 치매예방에 좋은 음식

데이케어 돋보기

- 12 왕십리도선동데이케어센터 News

나눔 플러스(+)

- 14 따스한 손길 명단
- 15 나눔의 손길 안내

MISSION

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

VISION

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

www.wdnoin.or.kr

발행일 2015년 7월 발행인 현해영 편집 권서윤 발행처 성동구립 왕십리도선동노인복지센터

주소 (133-010)서울시 성동구 마장로 141 공공복합청사 3층, 4층 연락처 TEL(02)6925-0456 FAX(02)6925-0468



첫 돌을 축하합니다!

성동구립 왕십리도선동노인복지센터
 2015년 2월 11일 개관 1주년 기념 및 설맞이 행사

Happy Birthday to you!!

개관 1주년을
 진심으로
 축하합니다.



센터 개관 1주년을 맞이하여 어르신들의 첫돌기념사진과 축하메시지를 대형현수막에 부착하여 하나의 작품을 만들어 나가는 이벤트를 진행하였습니다. 많은 어르신들이 참여한 가운데 이루어진 이번 이벤트로 어르신들이 센터를 생각하는 마음과 적극적인 참여를 엿볼 수 있는 귀중한 시간이었습니다. 성동구청 문화체육과 문화관광팀 지원으로 성동구소년소녀합창단의 '해님 달님' 뮤지컬과 올미년 새해를 맞아 어르신들에게 건강과 행복을 안겨드리기 위한 '복 퍼주고 복 받고' 레크리에이션이 진행되었습니다. 서로 짝을 지어 신나는 게임을 하고 즐겁게 노래도 부르면서 많이 웃을 수 있는 즐거운 시간으로 마무리 되었습니다.

앞으로도 왕십리도선동노인복지센터 안에서 더 건강하고 행복한 하루를 보내며 모두 다 함께 사랑 가득한 곳으로 만들어가요!!



가슴을 울리는 난타



Q. 난타반을 소개해주세요!

A. 임수남 어르신

작년 운영간담회에서 우리들이 적극 추천하여 생긴 프로그램입니다.

Q. 난타북을 연주하는 느낌은 어떠신가요?

A. 허순 어르신

처음에 난타북을 쳐본 적은 없지만 드럼과 비슷할 거라고 생각을 했어요. 물론 드럼도 쳐 본 적은 없지만요.(호호) 광랑거리는 드럼보다 쿵쿵 울리는 북소리가 마음을 안정시키고 박자를 더 잘 따라갈 수 있게 만들어주는 것 같아요.

Q. 참가한 계기가 있으신가요?

A. 권혜상 어르신

TV에서 보던 난타는 시끄럽고 정신이 없어서 그냥 지나쳤는데 직접 난타를 하리라곤 꿈에도 생각 못했어요. 센터에서 먼저 노인음악 프로그램 인원을 모집한다고 해서 호기심에 참가해 왔어요.

Q. 친구들에게 하고 싶은 말!

A. [전체일동]

생활의 활력소로 매력이 넘치는 난타를 끝까지 빠지지 않고 다 같이 으쌰으쌰 하는 마음으로 공연을 성황리에 마쳤으면 좋겠어요. 또, 이 기회를 통해 초급-중급-고급반이 운영될 수 있도록 열의를 가지고 수업에 임할 생각이예요.

난타 수업을 진행해주시는 박은선 강사를 비롯하여 권필순, 권혜상, 김덕수, 김용우, 김은식, 김정옥, 남금식, 노덕순, 박맹임, 박영순, 신길순, 오궁남, 유희자, 임수남, 임영철, 전임순, 전태호, 최문실, 허순, 현명숙 어르신이 연주하는 열정적인 난타공연 기대 많이 해주세요!

■ 2015 복지기관 문화예술교육 지원사업이란?

한국문화예술교육진흥원 지원으로 노인복지관 이용자들이 문화예술을 접하고 향유하며, 체험·학습·창작할 수 있도록 전문 예술강사를 파견하고 교육 지원금을 지원하는 사업입니다.

어르신 자원봉사대



오늘도 활기찬 센터의 하루를 맞이하기 위해 왕십리도선동노인복지센터에서 나눔을 실천하고 계시는 자원봉사자 어르신들을 만나 볼까요?

♠ 김용우 자원봉사자의 이야기

2014년 개관 이후 꾸준히 센터를 이용하면서 이렇게 친절하게 어르신들을 대하고 반갑게 맞아주는 곳이 또 있을까 하는 생각이 들었죠. 또, 아내와 함께 노래교실, 민요, 라인댄스 등을 함께 다닐 수 있어 하루하루가 즐거워요. 노인들을 위해 일하는 모습을 보니 짝한 마음에 내가 센터에 힘을 줄 수 있는 방법이 없을까 하던 찰나 자원봉사자를 모집한다는 안내에 바로 신청을 해서 이번년도 초부터 꾸준히 자원봉사 활동을 하고 있어요.

♠ 원옥희 자원봉사자의 이야기

꼭 해보고 싶은 프로그램이 왕십리도선동노인복지센터에 실시하고 있어 오게 되었는데 직원분들이 너무 친절하게 안내를 해주시고 강사분들도 열심히 가르쳐 주셔서 정말 고맙다고 생각하고 있었어요. 그러다 어르신 자원봉사대 발대식을 진행한다는 소식에 이건 내게 주어진 기회다! 라고 생각하며 작은 힘이나마 보탬이 되었으면 하는 마음으로 자원봉사를 하게 된 거죠.

어르신의 건강이 허락하는 그날까지 적극적인 프로그램 참여와 봉사활동으로 행복한 노년생활을 만끽하세요.

노년기 잃어버린 역할을 되찾아줄 수 있는 어르신 자원봉사대는 센터 알리미 활동, 자율 프로그램실 관리, 물리치료실 자율이용기기 안내 등 다양한 봉사 활동에 참여하실 수 있습니다. 어르신들의 적극적인 참여를 환영합니다. 문의 : 임은수 팀장 (☎:02-6925-0456)

노인복지센터 돋보기



경희의료원 업무협약 / 1월 2일(금)

경희의료원은 지난해부터 정기적으로 의료지원을 진행하고 있으며, 업무협약을 통해 건강강좌 및 건강검진, 한방진료, 진료금액 할인 등 다양한 서비스 지원을 약속하였습니다.



왕십리 휴 요양병원 업무협약 / 1월 20일(화)

왕십리 휴 요양병원은 노인복지센터 어르신들의 건강 지킴이로 활동하기 위해 진료과목별 지원 및 건강강좌 등을 지원하는 업무협약을 체결하였습니다.



치매정밀 & 선별검진 / 1월 28일(수), 5월 20일(수)

성동구치매지원센터와 연계하여 데이케어센터 어르신들의 치매정밀검진과 노인복지센터 어르신들의 치매선별검진을 진행하였습니다. 1:1 개별상담 및 검진을 통해 치매에 대한 인식을 개선하였고 의사진료 연계로 데이케어센터 어르신들의 인지기능저하를 예방하는 기회가 되었습니다.



서울의료원 이동치과검진 / 2월 12일(목)

노인복지센터 회원 및 병설데이케어센터 회원 50명을 대상으로 서울의료원 이동치과검진이 진행되었습니다. 이번 치과진료는 무료틀니선정, 구강검진, 발치, 스케일링 등으로 이루어졌으며 2차 이동치과진료는 하반기에 진행될 예정입니다.



정월대보름맞이-윷놀이 대회 / 3월 4일(수)

정월대보름을 맞이하여 센터 최강 윷놀이팀을 가리기 위한 대회가 열렸습니다. 30여명의 어르신이 참여하여, 각 본 없는 역전드라마를 펼치며 열과 성의를 다해 한껏 더 즐거운 대보름 명절을 즐길 수 있었습니다.



1차 법률공개강좌-상속과 유언 / 3월 11일(수)

서울특별시사회복지사협회 법률홍닥터사업 지원으로 공개강좌를 개최하였습니다. 법무부 인권구조과 소속 법률홍닥터 임규선 변호사님의 강의로 진행된 이번 강좌에서 노후에 필요한 유언장 작성 필수사항과 상속에 대한 여러 가지 유익한 내용을 배울 수 있었습니다.



1차 집단상담-스트레스 제로

기간 : 3월 23일(월) ~ 4월 27일(월), 총 6회기

노년기 일상생활 스트레스 탈출을 위한 집단상담이 총 6회기에 걸쳐 진행되었습니다. 미술치료, 음악치료, 속풀이 대화 등 다양한 방식으로 스트레스를 풀어 보는 의미 있는 시간이었습니다.



1차 지역사회 홍보캠페인

기간 : 3월 23일(월) ~ 4월 7일(화)

인근 아파트 새 입주자를 센터에 초대하기 위한 지역사회 홍보캠페인이 진행되었습니다. 또한, 주변 유관기관 및 부동산을 방문하여 센터를 소개하고 리플릿 등을 비치하였습니다. 앞으로 진행 될 홍보캠페인에 어르신들의 적극적인 참여를 환영합니다.



서울나은병원 업무협약 및 골밀도 검진 3월 24일(화)

서울나은병원과 연계하여 건강검진 및 건강강좌, 의료업 무지원을 주요 내용으로 하는 업무협약을 체결하였습니다. 이 날 어르신 40명에게 골밀도 검진 및 상담을 진행하여 뼈 건강관리에 큰 도움이 되었습니다. 앞으로의 건강관리에 대해 안내해드릴 수 있어 어르신들의 호응도가 높았습니다.



경희한방병원-한방진료 3월 31일(화), 4월 30(목), 5월 26일(화)

매월 3층 물리치료실에서 회원 18명을 대상으로 경희한방병원(침구과, 한방재활의학과, 한방신경정신과, 순환신경과)에서 진맥 및 침술요법을 진행하였습니다.



연세사랑병원-무릎건강강좌 / 4월 15일(수)

연세사랑병원의 지원으로 노인복지센터 회원 및 병설데이케어센터 회원 25명에게 무릎 건강강좌를 실시했습니다. 무릎에 관한 건강상식과 실생활에 적용 가능한 운동법을 배우고 직접 익힘으로써 어르신들의 만족도가 높았습니다.



봄 내음 가득한 여행길 / 4월 16일(목)

봄 내음이 물씬 풍기는 4월을 맞이하여 어르신 36명과 함께 충남 공주 동학사 및 국립공주박물관을 다녀왔습니다. 맑은 계곡소리와 청량한 새소리를 감상하며 정서적인 안정감을 느낄 수 있는 여행이었습니다.



제43회 어버이날 기념행사-행복孝 나눔 축제 5월 8일(금)

어버이날을 맞이하여 “2015 행복孝나눔 축제”를 실시 하였습니다. 카네이션 달아드리기, 기념공연, 중식제공, 부대행사(네일아트, 메이크업, 수지침), 신나는 놀이마당 (고리던지기, 훌라후프 등)의 다채로운 프로그램으로 효와 행복의 의미를 되새겼습니다.



1차 후원캠페인-사랑의 컵등 만들기 5월 15일(금)

부처님오신날을 맞아 불교이념에 깃든 자비의 이념을 알리고 센터를 이용하는 어르신들과 함께 나눔의 실천을 위해 1차 후원 캠페인-사랑의 컵등 나누기가 진행되었습니다. 이 날 함께 만든 컵등을 로비에 전시하여 센터 로비를 아름답게 수 놓았습니다.



어르신 운영간담회 / 7월 15일(수)

센터의 발전적인 운영을 위해 어르신들의 의견을 청취하고 반영하고자 어르신들과 함께하는 운영간담회를 진행 하였습니다. 사업 운영방향 수립을 위해 각 사업 담당자들과 함께 참석하여 어르신들의 소중한 의견에 귀 기울일 수 있는 시간이 되었습니다.



상반기 생신잔치 / 7월 22일(수)

센터 회원어르신 중 상반기에 생신을 맞으신 어르신들을 대상으로 합동 생신잔치를 진행하였습니다. 이 날 신개념 전통문화 음악사극 “진경으로의 초대” 공연의 멋진 퍼포먼스도 펼쳐지며 모두 함께 즐거운 시간을 보냈습니다.

걷기 힘들어요! 요추관 협착증

■ 요추관 협착증이란?

어떤 원인으로 요추 중앙의 척추관, 신경근관 또는 추간공이 좁아져서 허리의 통증을 유발하거나 다리에 복합적인 신경증세를 일으키는 질환입니다.

■ 자가진단

1. 허리 통증이 빈번하게 나타나며, 엉덩이나 항문 쪽으로 찌르는 듯 또는 쥐어짜는 듯하거나 타는 것 같은 통증이 나타난다.
2. 허리를 굽히거나 걸음을 멈추고 쏘그리고 앉아서 쉬면 통증이 사라졌다가 다시 보행을 하면 같은 증상이 반복되며, 보행거리가 짧아진다.
3. 종아리, 발목, 무릎, 허벅지, 엉덩이 및 서혜부를 따라 감각이상 증상이 있다.
4. 다리의 가벼운 보행장애, 배뇨장애 등의 증상이 나타난다.

■ 이렇게 예방하세요!



① 반 윗몸 일으키기

바로 누워서 무릎을 세우고 허리는 바닥에 대면서 골반을 약간 들어올립니다. 골반을 든 상태에서 윗몸을 반쯤만 일으킵니다. 6초 내지 10초간 유지하다가 바로 눕습니다. 10회를 반복합니다. 이때 숨을 멈추지 않고 계속 쉬어야 합니다.



② 무릎 가슴에 닿기

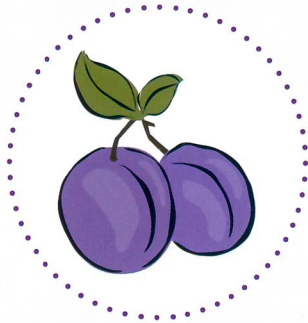
두 손으로 무릎을 잡고 당기면서 윗몸도 반쯤 일어나 무릎과 가슴이 닿도록 합니다. 6초 내지 10초간 유지하다가 바로 눕습니다. 10회 되풀이 합니다. 이때 숨은 자연스럽게 계속 쉬어야 합니다.



③ 다리 교대로 펴서 올리기

바로 누워서 무릎을 세웁니다. 한쪽 다리를 곧바로 펴서 올립니다. 6초간 유지하다가 내리고 반대편 다리를 펴서 들고 6초간 있습니다. 교대로 한 다리에 10회씩 반복합니다. 두 손으로 무릎을 잡고 당기면서 윗몸도 반쯤 일어나 무릎과 가슴이 닿도록 합니다. 6초 내지 10초간 유지하다가 바로 눕습니다. 10회 되풀이합니다. 이때 숨은 자연스럽게 계속 쉬어야 합니다.

두뇌가 튼튼! 치매예방에 좋은 음식

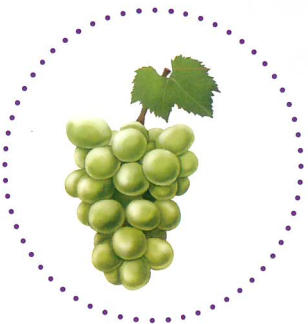
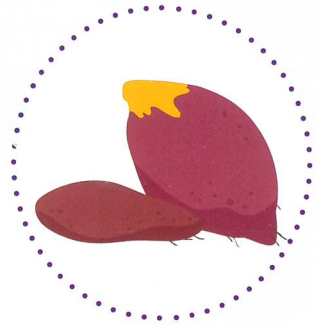


1. 블루베리

블루베리는 학습력과 기억력을 향상시키는 능력이 있다. 블루베리를 꾸준히 섭취하면 약 2년 정도 인지능력의 저하를 낮춰 준다고 발표한 바 있다.

2. 고구마

세계 최고의 장수마늘로 유명한 오키나와 사람들이 사랑하는 음식이다. 고구마에 들어있는 베타카로틴은 두뇌를 보호하는 산화방지제 기능을 한다. 보통 중간 크기 고구마 1개에는 약 14mg의 베타카로틴이 들어 있는데, 이는 성인 하루 필요량에 약 2배에 해당된다.

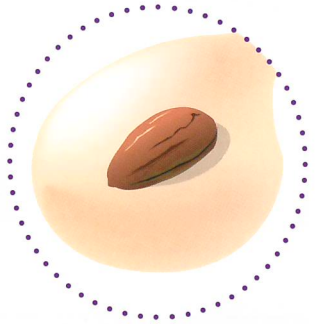


3. 포도

가벼운 인식장애를 가진 사람들에게 포도주스를 섭취시키는 실험을 한 결과 학습능력의 개선효과를 얻었다. 또, 포도는 단기 기억력에도 효과가 있음이 나타났다. 주 3회 블루베리나 포도를 섭취하라고 권장하고 있다.

4. 아몬드

DHA식품으로 유명한 아몬드는 산화방어막을 위해 꼭 필요한 비타민E가 가득 들어있는 식품이다. 꾸준히 섭취할 경우 알츠하이머와 다른 형태 치매 등의 발병 가능성을 25% 낮춰준다고 한다. 아몬드는 고칼로리 식품으로 하루에 약 한줌 정도를 섭취하는 것이 좋다.



5. 시금치

시금치는 엽산을 함유한 대표적 식품으로 기억력 향상과 사고력 개선의 효과가 나타난다고 한다. 또한, 건강한 세포와 유전물질 형성에도 도움이 되는 물질이다. 하루 2~3회 시금치 섭취가 적당하다고 한다.

출처 : 글 -네이버 어학사전 참고

치매·중풍 어르신들을 내 가족처럼!! 함께 할 어르신들을 모십니다.



왕십리도선동데이케어센터는 치매·중풍 등 노인성질환자의 보호 및 보호자의 경제적·정신적 고통을 덜어드리기 위한 이용시설로서, 어르신을 낮 시간뿐만 아니라 밤 9~10시까지 보호하며 다양한 프로그램으로 케어서비스를 제공합니다.

왕십리도선동데이케어센터만의 뽕뽕한 프로그램	
송영 서비스	센터에 편히 오가시도록 차량운행
기능회복	물리치료, 작업치료, 실버체조, 건강체조 등
사회심리재활	원예치료, 음악치료, 미술치료, 웃음치료 등
여가지원	노래교실, 공예교실, 요리교실, 종이접기 등
위생관리	손·발톱케어, 목욕서비스 (야간 이용 시), 이·미용서비스
특별행사	사회적응훈련, 나들이, 송년잔치, 생신잔치 등



• 이 용 안 내 •

이용대상	장기요양 1~5등급 판정 받은 어르신
이용시간	월~금 / 8:00~22:00
이용방법	전화신청 → 상담 → 임시이용 → 센터이용
준비서류	장기요양인정서, 표준장기요양이용계획서, 주민등록등본, 전염병관련 건강진단서
이용문의	Tel) 02-6925-7117 Fax) 02-6925-7118

■ 흥겨운 민요교실



3월 6일 매주 금요일 오후 2시, 어깨춤이 절로 나는 장구에 맞춘 민요소리로 어르신께 즐거운 시간이 되고 있습니다.

■ 성동구생활체육회 지원 실버체조 및 치매예방운동



3월 9일부터 성동구생활체육회 지원으로 실버체조와 치매예방운동을 매주 월,수로 진행하고 있으며 가벼운 체조로 몸을 개운히 하고 즐거운 게임형식으로 운영되고 있습니다.

■ 2015학년 1학기 대학생 봉사활동



3월 16일부터 6월 초까지 세종대학교, 한양대학교 대학생들이 말벗서비스, 프로그램 보조, 교육자료 준비 등 다양한 활동으로 봉사활동을 진행하였습니다.

■ 다양한 악기와 함께하는 음악치료



4월 7일부터 핸드벨, 공명실로폰, 핸드 웨이커 등 다양한 악기를 활용하여 즐거운 음악치료를 운영하고 있습니다.

■ (사)숲생태지도사협회와 함께하는 「싱그런 산책」



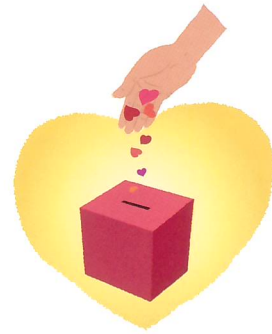
4월 23일(목), 5월 22일(금)에 서울숲으로 (사)숲생태지도사협회와 함께하는 싱그런 산책을 다녀왔습니다. 생태지도사들의 안내와 함께 서울숲의 정취와 계절의 변화를 느끼는 시간이 되었습니다.

■ 카나페만들기



5월 28일(목) 운영한 요리교실에서 어르신들께서 카나페를 만들었습니다. 작은 크레커 위에 재료 하나하나 올리는 작업이 생각보다 쉽지 않았지만, 완성된 카나페의 예쁜 모양과 색다른 맛에 성취감과 기쁨을 즐기는 시간이 되었습니다.

따뜻한 나눔의 손길로 행복이 커져 갑니다.



노인복지센터

개인 자원봉사자

김기석, 김도희, 김만희, 김용우, 김용진, 김유빈, 김하늘, 김화진, 배지혜, 여다솔, 원옥희, 유재월, 이선미, 임영철, 임희준, 장보경, 장숙, 천순희, 최수아

단체 자원봉사자

구립 흥익어린이집, 경희의료원 한방진료팀, 나은병원, 서울의료원 이동치과진료팀, 성동구 여성합창단, 아름다리 공연단, 연세사랑병원

개인 후원자

고묘순, 권서윤, 권혜상, 길정수, 김나윤, 김병옥, 김복란, 김수연, 김효명, 나동관, 노덕순, 박귀남, 박맹임, 박미선희, 박영선, 배민지, 석현우, 성현기, 신길순, 신영식, 오춘자, 원옥희, 원장원, 유희정, 이규현, 이언수, 이일재, 이종근, 이현덕, 임수남, 임연환, 임영철, 임은수, 전태호, 정례직, 최문실, 최현석, 허순연, 현명숙, 현해영

단체 후원자

밀각심인당, (주)이마트 청계점

데이케어센터

개인 자원봉사자

김용진, 김유빈, 박지민, 배준혁, 신준혁, 유재월, 이대혁, 이용규, 천순희

개인 후원자

김용준, 박명희, 진창수, 이상순

상반기 후원금 결산보고

(단위: 원)

계좌명	전기이월	입금액	출금액	잔액
지정후원금	0	3,000,000	1,175,100	1,824,900
비지정후원금	1,898,269	2,343,086	372,670	3,868,685
합 계	1,898,269	5,343,086	1,547,770	5,693,585

자원봉사 참여안내

활동명	봉사활동내용	비고
센터 알리미 활동	센터 안내데스크에서 회원안내	월~금 (9시~18시)
	지역사회 홍보캠페인 참여	
	신입회원1:1 센터 이용안내	
	행사사진촬영, 소식지 기사작성	
환경개선 활동	요일별 강당/프로그램실 청소지원	
	센터 내 정원, 식물 가꾸기 활동	
어르신 돌봄 활동	데이케어센터 어르신 활동보조	
	데이케어센터 어르신 장기/바둑친구	
	데이케어센터 어르신 송영지원	
재능나눔 활동	각종행사 예술공연 지원	
	공예, 악기, 어학 강의봉사(무료)	
	일시/정기 의료봉사	

- 모집대상 자원봉사활동에 관심있는 분 누구나
- 신청방법 센터 방문 후 자원봉사 신청서 작성
- 봉사혜택 자원봉사활동인증서 발급(VMS 가입필수), 자원봉사교육/간담회/문화행사 참여
- 봉사문의 임은수 팀장(☎02-6925-0456)

후원 참여안내

기금후원	다양한 노인복지사업 진행 등 센터 운영을 위한 기금을 후원하실 수 있습니다.	
물품후원	복지사업 및 센터 이용 어르신들을 위한 생활용품, 의료용품, 실비용품 등의 물품으로 후원하실 수 있습니다.	
왕십리도선동 노인복지센터	지정후원금	비지정후원금
	우리은행 1005-702-409620	우리은행 1005-502-409640

※ 후원금액은 기부금 영수증 발급해 드리며 연말정산 시 소득공제가 가능합니다.

■ 후원문의 : 김소영 과장 (☎02-6925-0456)

