사회복지법인 진각복지재단
성동구립 왕십리도선동노인복지센터

왕십리도선동노인복지센터 인연 이야기

미션과 비전

MISSION

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

VISION

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

CONTENTS

센터 알리미
03 어버이날 행사 _「효사랑나눔축제」
04 문화예술지원사업 _「하늘소리 오카리나」
05 「청춘 두드림 난타」 및 「세대공감! 행복한 모바일 세상」

센터 돋보기
06 2016 왕십리도선동노인복지센터의 달력

데이케어 돋보기
11 왕십리도선동데이케어센터 안내
12 왕십리도선동데이케어센터의 행복한 News

이모저모
13 센터를 만들어가는 사람들
14 건강 톡톡

나눔 플러스
15 따스한 손길&나눔의 손길
16 찾아오시는 길

인사말

어르신들께서 편안하고
안락한 공간에서
다양한 문화와 여가를 즐길 수
있도록 어르신과 함께 소통하며
질 높은 복지를 제공하고,
행복한 세상을 만들어 나가기 위해
최선을 다하겠습니다.

성동구립 왕십리도선동노인복지센터
직원일동

발행일 2016년 8월 | **발행인** 현해영 | **편집인** 정윤영 | **발행처** 성동구립 왕십리도선동노인복지센터
주소 (04700) 서울시 성동구 마장로 141 공공복합청사 3층, 4층 | **문의** 02-6925-0456 | **팩스** 02-6925-0468
홈페이지 **www.wdnoin.or.kr** **디자인** 페이지플러스 www.designpageplus.com

어버이의 은혜를 기리며 함께 즐기는

孝사랑나눔축제

제 44회 어버이날을 맞이하여 기념행사 '孝 사랑 나눔 축제'가 많은 어르신들의 참여덕분에 성황리에 진행되었습니다. 이번 행사는 내빈으로 정원오 성동구청장이 참석한 가운데 현해영 센터장의 인사말로 행사의 막을 열었습니다.

1부에서는 어르신들께 숭신 초등학교와 동명 초등학교에서 후원한 카네이션을 달아드린 후 평소 효심이 깊은 자녀를 추천받아 효자효부상을 수여했습니다. 이어서 어버이 은혜에 대한 감사의 뜻으로 홍익어린이집 원아들의 귀여운 춤과 노래로 이루어진 재롱잔치가 진행되었습니다.
2부에서는 벨리댄스, 색소폰 공연이 진행된 후 센터 직원 및 자원봉사자들이 직접 만든 점심 도시락을 식사하고, 부대행사로 딱지 뽑기를 실시하여 선물을 증정하는 시간을 가졌습니다.
마지막으로 3부에서는 어르신들로부터 가장 인기 있는 노래교실이 진행됐고, 부대행사로 네일아트, 손 마사지, 고지혈 검사를 실시했습니다.

행사에 참여한 어르신께서는 "즐거운 자리를 만들어 줘서 감사하다. 공연도 보고, 손마사지도 받고 어버이날에 호강하는 시간을 가졌다."며 행복한 미소를 지어주셨습니다.
성동구립 왕십리도선동노인복지센터는 앞으로도 어르신들의 행복과 건강을 위해 노력하겠습니다.

청아한 하늘을 품은 소리~

문화예술교육지원사업 '하늘소리 오카리나'

한국문화예술교육진흥원, 한국노인종합복지관협회 지원사업으로 노인복지시설 이용자들이 문화예술을 접하고 향유하며, 체험·학습·표현·창작할 수 있도록 하는 교육 사업입니다.

"악기 하나 쯤은 연주하잖아요~"
참여 어르신 _ 권혜상

문화예술교육지원사업을 통해 처음 접하게 된 오카리나, 게시판에 붙은 수강생 모집 글을 보고 '이 나이에도 악기를 연주할 수 있을까?' 라는 의구심이 들었지만, 마음이 끌려 교육에 참석했습니다. 처음에는 마음과 다르게 손가락으로 악기 구멍도 제대로 못 막고 바람 새는 소리가 났었는데 이제 제법 시간이 흘러 악보를 보고 연주할 수 있는 곡이 꽤 생겼습니다.

현장학습, 한걸음 더 예술과 가까워진 시간!
담당자 _ 박진정

문화예술지원교육사업 현장학습은 악기를 연주하며 한 단계 더 성장해가는 고비의 순간에 긍정적인 자극제가 되어주는 것 같습니다. 이번 현장학습은 무더운 여름 날씨에 지칠 즈음 대금과 난타 연주로 이루어진 퓨전 국악 공연 '판타스틱'을 관람했습니다. 다녀오신 어르신들은 좋은 공연 관람할 수 있었다고 좋아하셨으며, 더불어 더 열심히 하겠다는 의지를 보이셨습니다. 문화에 소외될 수 있는 어르신들께 수준 있는 공연을 제공해 드림으로써 잠자던 예술적 감각을 깨울 수 있었고, 관심과 참여를 더 이끌 수 있는 계기가 되었던 현장학습이었습니다.

어르신들과 함께 나눔을 실천하렵니다.
문화예술강사 _ 박은선

오카리나 수업에 참여하시는 어르신들께서 생각보다 빠른 속도로 습득하시어, 공연할 수 있을 정도의 수준을 갖추어 가고 계십니다. 현재 봉사활동으로 병원에서 환우들을 위해 연주봉사를 하고 있습니다. 어르신들께 함께 공연을 가자고 제안을 했더니, 부족한 실력이라며 쑥스러워 하셨지만 함께 연주봉사하길 원하셔서 계획하고 있습니다. 더 실력을 갖춰 어르신과 함께 공연이 필요한 곳을 찾아가 아름다운 오카리나 소리로 마음을 어루만져 줄 수 있었으면 합니다.

청춘을 연주하다!
평생학습 협력기관
특성화프로그램
'청춘 두드림 난타'

서울특별시 교육청 평생학습 협력기관 특성화프로그램 공모사업 문화예술교육분야에 선정됨에 따라 지난 5월에 시작하여 매주 월요일 오후 센터에 난타북 소리가 가득 채워지게 되었습니다.

난타의 매력은 무엇인가요?

나이가 들어 무언가를 배운다는 자체가 새로운 기쁨으로 다가온다. 난타북을 치면서 쌓여있던 스트레스가 풀리고, 덩! 덩! 난타북의 진동이 내 청춘을 깨워주는 진한 울림 같다. <참여어르신 주복덕>

찾아가는 난타 공연, 잘 준비를 하고 계십니까?

아직 부족한 실력이지만 복지시설을 방문하여 공연을 하는 기회를 갖고자 한다. 평생학습을 통해 실력을 다져 멋지게 뽐내고자 열심히 연습하며 준비하고 있다. <참여어르신 노덕순>

SUNNY
대학생 자원봉사자와 함께하는
'세대공감! 행복한 모바일 세상'

'세대공감! 행복한 모바일 세상'은 어르신들의 정보격차를 해소하기 위해 SK 대학생 자원봉사단 학생과 어르신이 1:1 짝꿍을 맺어 스마트폰 활용법을 알려드리는 교육입니다.
교육은 1기, 2기로 나뉘어져 각 5회기로 진행되었으며, 스마트폰 기능, 카카오톡, 지도 찾기, 카메라 활용 등 다양한 내용을 교육하였습니다.

활동 후기 _ 자원봉사자 대표 이준

10주간의 어르신 교육봉사는 저에게 '봉사'의 의미를 다시금 일깨워 주었습니다. 결국 나를 위한 활동임을 깨닫게 되었고 봉사활동에 들였던 시간과 노력은 그것의 몇 갑절이 되어 사랑과 행복으로 돌아왔습니다.
어르신들과 함께한 스마트폰 활용교육은 인생의 값진 경험이었습니다. 휴대폰 화면을 누르던 서로의 손끝은 어느새 서로의 마음을 어루만지며 사랑이 가득한 '행복한 모바일 세상'을 만들었습니다.

SK 대학생 자원봉사단 SUNNY로 봉사활동을 해 준 이준, 송승하, 전영환, 김상민, 이규헌, 김혜빈, 전진영, 김지혜, 김지은, 이하경 학생에게 감사드립니다.

1월

신입회원 환영회

1월 21일 목요일, 14시-15시 30분

매월 1회 실시되는 신입회원 환영회는 노인복지센터 이용안내와 웃음치료 등의 레크리에이션 시간으로 구성되어 있습니다. 센터에서 진행되는 사업 전반에 대해 소개하고, 신입회원과 기존회원들이 함께 어우러질 수 있도록 친목을 더하는 즐거운 시간을 보냈습니다.

2월

설날한마당

2월 2일 화요일, 13시-15시

우리나라 고유 명절 행사를 함께 즐기는 시간을 가졌습니다. 만두 빚기 콘테스트를 통해 회원 어르신들께서 훌륭한 손재주를 발휘하여 만들고 난 후 맛있게 시식하는 시간을 가졌습니다. 다음으로는 윷놀이 대항전을 진행하여 모두 함께 어우러져 즐겼습니다.

3월

생신잔치

3월 3일 목요일, 13시-14시

생신을 맞으신 어르신들을 대상으로 분기별로 생신잔치를 진행했습니다. 기념식에서는 선물증정식이 있었으며 특별히 생신을 축하드리기 위해 홍익어린이집 아동의 귀엽고 우렁찬 노래 공연과 공연팀의 흥이 나는 멋진 공연들이 실시되어 어르신들의 미소가 끊임없이 이어졌습니다.

4월

봄나들이

4월 15일 금요일, 8시-18시

봄의 정취가 무르익은 시기를 맞이하여 강원도 양양에 위치한 낙산사로 나들이를 다녀왔습니다. 강원도에 도착하여 산채정식을 맛있게 식사한 후 아름다운 자연과 함께 오랜 역사와 전통을 느낄 수 있는 낙산사를 방문했습니다. 동해를 한눈에 내려다볼 수 있는 경치를 즐기며 보타전, 홍련암, 의상대와 해수관음상 등을 관람했습니다.

치매검진

4월 21일 목요일, 14시-15시 30분

「치매, 알고 예방합시다」라는 주제로 성동구 치매지원센터 김혜숙 팀장이 예방교육을 실시하여 치매의 원인 및 증상에 대해 알아보고, 치매를 스스로 진단하고 예방하는 방법에 대해 배웠습니다. 치매 검진 및 상담은 개인별로 진행되었으며 MMSW-DS 검사도구로 치매 선별 검진을 받고 결과에 대해 상담을 받았습니다.

연등만들기 체험 행사

4월 27일 수요일, 14시-16시

부처님오신날을 기념하기 위해 밀각심인당 선법지 전수님을 모시고, 어르신들과 함께 LED연등과 컵연등을 만들었습니다. 연등을 여러번 만들어 보신 분들은 물론 처음 만드시는 어르신들도 각양각색의 아름다운 연등을 만들며 뿌듯해하셨습니다.

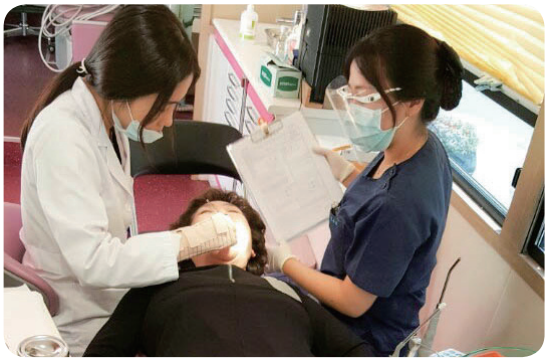
5월

건강강좌 5월 18일 수요일, 15시-16시30분

"노인의 눈 건강 강좌 및 안(眼)검사 실시"

지원기간 : 한국실명예방지원

안질환에 관하여 올바른 인식을 돕고 저시력 위험군을 조기에 선별하여 시각장애를 예방할 수 있도록 건강강좌와 안(眼)검사를 실시하고, 형편이 어려우신 분들께 후원신청을 할 수 있다는 귀한 정보를 안내했습니다.



건강검진 이동식 무료치과진료

5월 30일 수요일, 10시-15시

지원기간 : 서울의료원

치아상태가 좋지 않거나, 경제적 부담으로 치과진료를 받지 못한 어르신에게 본인의 구강건강상태를 인지시키고 스스로 관리할 수 있는 기회를 제공했습니다. 치석제거를 위한 스케일링 진행이 가장 많이 처치되었으며, 올바른 양치법에 대하여 강조하셨습니다.

소그룹교육 "관절가동범위운동"

5월 11일 - 7월 27일 수요일, 14시-15시

지원기간 : 서울척병원

누구나 피해갈 수 없는 관절의 퇴행!! 100세 인생 행복한 노후생활을 위해 튼튼한 관절은 필수조건입니다. 관절가동범위 운동(ROM exercise)을 통해 각 관절을 가능한 최대로 움직이며 관절의 가동성 유지하고, 관절 주변 근육단련을 실시했습니다.

6월

응급처치교육 6월 2일 목요일, 13시-14시

지원기간 : 광진소방서 홍보교육팀 (서현화 담당자 외 4명)

이용 어르신 및 지역 주민을 대상으로 CPR응급처치방법을 주제로 공개강좌를 실시했습니다. 위기상황에서 적절한 대처 방법을 배울 수 있도록 심폐소생술과 기타 응급처치법에 대한 내용을 배웠습니다. 실습을 중심적으로 교육이 진행되어, 실생활에서 충분히 활용할 수 있도록 한 매우 유익한 시간이었습니다.

홍보캠페인 6월 7일 화요일- 6월 9일 목요일

상반기 홍보캠페인을 직원과 어르신 자원봉사자가 상왕십리역 및 행당시장에서 진행했습니다. 홍보캠페인을 진행하면서 본 기관에 대해서 처음 알게 되어 관심을 보이시는 어르신들이 많으셨고, 센터 이용 안내 전단지와 홍보 기념품을 나눠드리며 센터에 대해서 소개했습니다.

7월

땡큐 프로그램 "나로부터의 시작" 7월 22일 금요일, 15시-16시 30분

1차 집단상담으로 긍정성 강화를 위한 프로그램인 '땡큐프로그램-나로부터의 시작'을 실시했습니다. 성동구 정신건강증진센터와 연계하여 어르신에 내재된 긍정적 성향을 찾도록 하여, 우울, 스트레스, 분노 등을 스스로 다스릴 수 있도록 돕는 내용으로 구성되어 진행됐습니다.

방학특강 7월 25일 월요일 - 8월 5일 금요일

여름방학을 맞이하여 단기프로그램으로 종이접기와 '단전호흡이 진행되었습니다. 종이접기에 참여하신 어르신들은 초등학교 이후 색종이는 처음 만져본다며 흐뭇해하셨고, 작품을 완성한 후에 사진을 찍으며 즐거워하셨습니다. 단전호흡 강의에서는 지도에 따라 적극적으로 따라하시는 열성적인 모습을 볼 수 있었습니다.

하반기 주요 사업 일정

- 9월 - 3분기 생신잔치 및 추석행사, 스마트폰활용교육 3기 모집 및 진행
- 10월 - 노인의 날 행사, 가을나들이, 하반기 홍보캠페인
- 11월 - 작품 전시회, 만족도 조사
- 12월 - 작품 발표회

- 신입회원환영회 매달 1회 실시
- 어르신자원봉사대 상시 모집
- 데이케어센터 운영 및 야간 이용어르신 모집

치매·중풍 어르신들을 내 가족처럼!!
함께 할 어르신들을 모십니다.

왕십리도선동데이케어센터는 치매·중풍 등 노인성 질환자의 보호 및 보호자의
경제적·정신적 고통을 덜어드리기 위한 이용시설로 어르신을 낮 시간뿐만 아니라
밤 10시까지 보호하며 다양한 프로그램으로 케어서비스를 제공합니다.

왕십리도선동데이케어센터의 프로그램

서비스명	세부내용
송영서비스	센터에 편히 오가시도록 차량운행
기능회복서비스	물리치료, 작업치료, 실버체조, 건강체크, 발마사지 등
사회심리재활서비스	원예치료, 음악치료, 미술치료, 웃음치료 등
여가지원서비스	노래교실, 공예교실, 요리교실, 종이접기
위생관리서비스	손발톱 케어, 면도, 목욕서비스, 이미용서비스 등
특별행사서비스	생신잔치, 사회적응훈련, 나들이, 명절행사, 송년잔치 등

이용안내

이용대상 장기요양 1~5등급을 받은 어르신

이용시간 월~금(평일) / 08:00~22:00

이용방법 전화 및 내방신청 → 상담 → 임시이용 → 센터이용

준비서류 장기요양인정서, 표준장기요양이용계획서, 주민등록등본, 전염병관련 건강진단서

이용문의 ☏ 02)6925-7117 fax 02)6925-7118

왕십리도선동데이케어센터의
행복한 News

설날 행사 2월 3일 수요일

새해를 맞아 어르신들과 함께 하는 명절행사가 시작되었습니다. 다함께 모여 윷놀이도 하고 선물도 받아가시는 즐거운 시간을 보냈습니다.

요리교실 매주 마지막주 목요일

어르신들과 함께하는 요리교실을 진행하고 있습니다. 2월에는 강정, 3월에는 과일쌈, 4월에는 김밥, 5월에는 쑥개떡, 6월에는 팥빙수, 7월에는 과일화채를 만들어 어르신들과 함께 즐거운 시간을 보내고 있습니다.

싱그런 산책 4월 14일, 5월 12일 목요일

서울숲으로 (사)숲생태지도사협회와 함께하는 「싱그런산책」을 다녀왔습니다. 생태지도사들의 안내와 함께 서울숲의 정취와 계절의 변화를 느끼는 시간이 되었습니다.

상반기 소방 및 재난대피훈련
6월 8일 수요일

도봉소방서 오용규 소방대원과 함께 상반기 소방 및 재난대피훈련을 진행하였습니다. 영상을 통한 이론 교육과 실전훈련을 차례로 숙지하여 만약에 있을 비상상황에 대비한 종합적인 훈련을 진행하였습니다.

상반기 보호자 간담회
6월 17일 금요일

입소어르신 보호자들과 함께하는 간담회를 진행하였습니다. 개인사정으로 인해 전원 참석은 아니었지만 10명의 보호자분들이 간담회에 참석하시어 센터를 위한 많은 조언을 아끼지 않으셨습니다.

성동구치매지원센터와 함께하는 치매검사 7월 28일 목요일

성동구 치매지원센터에서 본 센터로 방문하여 입소어르신들에 대한 치매검사를 진행하였습니다. 치매지원센터의 의사, 간호사 등 전문 의료인에 의한 정밀한 검사를 진행하였습니다.

이모저모

센터를 만들어 가는 사람들

김연임 어머님

센터의 모든 것이 다 좋아요. 운동을 할 수 있고, 올리시료도 받을 수 있어 좋습니다.

임수남 어머님

센터에서 많이 배려해주셔서 감사합니다. 라인댄스를 배우며 운동도 열심히 하고 있습니다.

임영철 아버님

말할 것도 없이 항상 잘해주셔서 즐겁게 수업에 참여하고 있습니다.

권혜상 어머님

다양한 프로그램들이 있어서 많이 참여하고 있습니다. 수업이 신나고 재미있습니다.

정정수 어머님

프로그램을 수강하며 강사 선생님을 따라 열심히 운동할 수 있어서 즐거워요.

김채순 어머님

왕십리도선동은빛복지센터는 우리를 위해주는 아주 좋은 청국 같은 곳입니다.

박소영 강사님

어르신들의 관절이 건강해지는 것이 저의 기쁨입니다. 앞으로도 태극권 수업 즐겁게 함께 해요.

건강 톡톡

100세 시대에 튼튼한 무릎관절은 필수

운동은 건강한 사람이든 병에 걸린 사람이든 필수적으로 해야 할 일입니다. 올바른 실생활과 적합한 운동으로 미리 예방하는 것이 무릎건강에 가장 중요하고, 퇴행성 관절염이라 해서 운동을 멀리 할 것이 아니라 철저한 관리와 운동이 필요합니다. 그렇다면 무릎의 퇴행성 관절염의 정도를 늦출수 있는 방법과 효과적인 운동은 어떤 것들이 있는지 알아봅시다.

1. 무릎관절을 해치는 요인

- 양반자세, 쪼그린 자세 (바닥생활, 걸레질)
- 계단, 경사 오르내리기
- 격한운동 (축구, 테니스, 농구 등)

2. 무릎관절에 도움이 되는 요인

- 체중조절은 모든 건강의 기본수칙
- 무리가 되지 않는 수영, 걷기. 실내 자전거 운동
- 때를 지나치지 않는 치료
- 충분한 스트레칭과 무릎주변 근육을 단련

깍지 낀 손으로 무릎부분을 잡고 가슴방향으로 잡아당긴 후 5초 유지한다. 이때 반대쪽 다리를 펴주면 더욱 효과적이다.

*** 양쪽 각20회 반복**

바닥에 무릎펴고 앉아서 발목을 몸쪽으로 최대한 당긴후 오금이 바닥에 닿을 수 있도록 바닥을 밀 듯 무릎주변에 힘들 주고 5초 유지한다.

*** 하루에 30회씩 2~3회**

수건을 말아서 오금에 받치고 무릎을 펴서 다리를 위로 들어올려 5초간 유지 후 천천히 내린다.

*** 하루에 30회씩 2~3회**

나눔 플러스+ 따뜻한 손길 & 나눔의 손길

후원자
강○자, 고○순, 권○단, 권○혁, 권○상, 김○수, 김○옥, 김○영, 김○우, 김○운, 김○훈, 나○관, 노○순, 박○임, 박○선희, 박○선, 박○선, 박○정, 배○윤, 백○욱, 송○라, 심○숙, 신○순, 이○재, 오○자, 원○희, 윤○희, 이○임, 이○재, 이○근, 이○희, 임○남, 정○직, 정○영, 장○연, 한○순, 한○연, 허 ○, 현○숙, 현○영, 화○정

단체 후원자
(주)이마트 청계점, 밀각심인당, 서울시교육청, 한국노인종합복지관협회

자원 봉사자
고○순, 권○순, 권○상, 김○현, 김○정, 김○우, 김○찬, 김○빈, 김○경, 김○은, 김○환, 김○순, 남○현, 노○순, 박○임, 박○구, 박○영, 박○이, 박○록, 박○민, 박○영, 박 ○ ,변○혜 ,서○리, 신○순, 심○경, 원○희, 유○열, 윤○아, 이○순, 이○헌, 이○진, 이○희, 임○남, 임○철, 장○규, 정○연, 조○자, 주○덕, 하○애, 허 ○, 허○자, 현○숙, 홍○현, 황○태

단체 봉사자
홍익어린이집 원아, 써니 대학생 봉사단, 밀각심인당

후원금 결산보고(1월~6월)

단위 : 원

수입		지출	
내용	금액	내용	금액
전년도이월금	6,237,915	지정후원사업비	1,269,750
지정후원금	4,200,000	비지정후원사업비	1,012,975
비지정후원금	1,183,780	지출금 소계	2,282,725
수입금 소계	11,621,695	이월금	9,338,970
총계	**11,621,695**	**총계**	**11,621,695**

어르신과 함께 하는 행복한 세상만들기!

행복은 나눌수록 자라납니다!

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
우리은행 1005-502-409640
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 2번 출구 (도보 8분)
- 2호선 신당역 2번 출구 (도보 10분)

버스 이용시

- 1017, 6211 왕십리1동 새마을금고 하차
- 241 왕십리도선동청사 하차
- 147, 202, 2012, 2013, 2014, 2015, 463 도로교통공단 하차
- 302, 421, 황학교 하차
- 마을버스 성동03번 왕십리도선동주민센터 하차

사회복지법인 진각복지재단
성동구립 왕십리도선동노인복지센터