

계간 소식지

2017. 4 | Vol. 37

Smile 웃음

당신의 미소가 희망입니다.



대한불교조계종사회복지재단 신록사
여주시노인복지관



사진설명 : 2017 어르신·강사 나들이 '봄향기 가득 신고' (4.7.금)

- 04 미리 보는 복지관 주요사업
- 05 설맞이 어울림 한마당 축제
- 06 복지관 풍경
- 08 하모니카 반을 찾아서
- 10 행복한 어르신들의 희망찬 다짐
- 11 나의 허리를 부탁해
- 12 자산 관리 어렵지 않아요
- 13 물속에서 신나게 운동해요
- 14 설 명절 나눔 행사(재가노인지원사업)
- 15 봄애 정 나눔(재가노인지원사업)
- 16 할아버지, 할머니 새해 복 많이 받으시고 건강하세요
- 17 공모사업 및 업무협약 현황
- 18 독자기고 - 마야와 아즈텍 문명의 발생지 멕시코와 중남미
- 20 독자기고 - 봄의 무도회
- 21 복지관 행사 안내, 우리고장 소개
- 22 건강 상식 및 생활의 지혜
- 23 복지관 이용안내 및 직원 동향
- 24 자원봉사자 현황
- 25 후원자 현황
- 26 사랑의 저금통 배부 현황
- 27 편집후기
- 28 복지관 약도 및 셔틀버스 안내



설맞이 어울림 한마당



표지 : 2017 어르신·강사 나들이 '봄향기 가득 신고' / 사진작가 : 서택준

※ 표지의 사진을 작가의 동의 없이 무단으로 복사, 전재하거나 변형할 수 없습니다.

미리보는 노인복지관 주요사업

4월

▶ 2017 어르신 나들이 '봄향기 가득 신고'

- 일시 : 4.7(금)
- 대상 : 170명
- 내용 : 무릉계곡, 정동진 조각공원 나들이



▶ 2차 운영위원회

- 일시 : 4.20(목)
- 대상 : 10명
- 내용 : 복지관 전반적 운영 및 사업보고 등

▶ 실버인력뱅크 취업교육

- 일시 : 4.27(월)
- 대상 : 20명
- 내용 : 재취업 준비를 위한 교육

5월

▶ 문화예술지원사업 '신바람 난 청춘'

- 일시 : 5.2(화) - 대상 : 40명(노인회 및 경로당 임원)
- 내용 : KBS방송국, 국회의사당 헌정기념관, 국립창극단(변강쇠 점 찍고 웅녀) 관람

▶ 노인자원봉사자 전문교육

- 일시 : 5.11(목) - 대상 : 20명
- 내용 : 네일아트 전문교육

▶ 꽃할배 행복도시 프로젝트 도자기축제 무료체험 프로그램 운영

- 일시 : 5.8(월)~5.11(목) (5.9(화) 제외)
- 대상 : 30명(재가어르신)
- 내용 : 컵, 접시 만들기 등

▶ 제45회 어버이날 기념식 및 제11회 희망여주 걷기대회

- 일시 : 5.14(일) - 대상 : 1,000명
- 내용 : 공연 및 이벤트, 걷고 싶은 거리 걷기, 중식 제공 등

▶ 주간보호센터 어르신 봄나들이

- 일시 : 5.19(금)
- 대상 : 5명
- 내용 : 봄나들이 및 점심식사

▶ 노인상담사업 홍보 캠페인

- 일시 : 5.25(목)
- 대상 : 300명
- 내용 : 사업안내 및 초기상담

▶ 노인사회활동지원사업 참여자 문화 활동 영화관람

- 일시 : 5.26(금)
- 대상 : 200명
- 내용 : 참여자 어르신 영화관람

6월

▶ '하루만보' 걷기동아리

- 일시 : 6.15(목)/(월 2회 진행)
- 대상 : 20명
- 내용 : 올바른 걷기 법 습득

▶ 상반기 직원연수

- 일시 : 6.17(토)
- 대상 : 49명
- 내용 : 교육 및 직원연수

▶ 프로그램 강사평가

- 일시 : 6.19(월)~6.30(금)
- 대상 : 총40명
- 내용 : 사회교육, 경로당, 주간보호 강사 평가



※상기 일정은 복지관 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



여주시노인복지관, 2017 설맞이 어울림 한마당 축제 및 무료급식 실시

복지관에서는 지난 1월 25일 '2017 설맞이 어울림 한마당 축제'를 진행하였습니다. 이번 행사에는 (사)한국경기소리보존회 양평군지부 공연단의 민요와 부채춤 등의 공연이 있었고, 점심은 경로식당에서 정성 가득한 무료급식이 있었습니다.

이번 행사에는 우리 전통 춤과 노래를 계승하고 있는 중고등학생 공연 단원에게 감사장을 수여하여 더욱 뜻깊었고, 학생들의 멋스런 공연으로 더욱 흐뭇한 시간이었습니다.

우리 민족 최대의 명절을 맞이하여 복지관 이용 어르신들에 잊지 못할 공연을 보여준 (사)한국경기소리보존회 양평군지부에 큰 감사를 드리고, 복지관의 크고 작은 행사에 항상 자리를 채워 주시는 우리 어르신들에게 더 큰 감사를 드립니다. 복지관에서는 앞으로도 지역 내 주민과 어르신들을 위한 다양한 문화 공연활동을 지속적으로 이어나갈 예정입니다.

글/사진 : 윤효숙 사회복지사

2017년 1월 ~ 3월



경로당활성화 사업 협약식 및 간담회(1/13)
복지관 4층3교육실



복지관 견학 프로그램 '행복한 초대' (1/17)
복지관



청소년 자원봉사자 교육 및 활동(1/18~1/20)
복지관



주간보호센터 설 명절 행사(1/24)
주간보호실



2017 설맞이 어울림 한마당 축제 및 무료급식 (1/25)
복지관 강당 외



직원교육-성희롱예방, 노인 학대 예방 및 인권보호(2/8)
복지관 4층 3교육실

2017년 1월 ~ 3월



지신밟기 (2/14)
복지관



이용자소양교육-어르신금융교실(3/9, 3/16)
복지관



2017 노인사회활동지원사업 발대식 및 안전교육
(3/17) 복지관 2층 강당



건강강좌 '나의 허리를 부탁해' (3/22)
복지관 4층3교육실



여주대학교 업무협약 체결(3/28)
복지관 3층



한국노인종합복지관협회 회장 이·취임식
'당신멋져팀' 식전공연 (3/29) 사회복지공동모금회 강당



‘하모니카 반을 찾아서~’

사회교육 프로그램 탐방

우리에게 친숙한 악기 중 하나를 꼽으라면 아마, 하모니카가 아닐까 하는 생각이 듭니다. 두 손에 쏙 들어오는 크기로 휴대가 편리해 언제 어디서든 즐거운 음악을 연주 할 수 있는 정말 매력적인 악기입니다.

복지관에서는 매주 월요일과 수요일 하모니카 수업이 진행되고 있습니다. 이번호에서는 화사한 봄날 같이 싱그러운 음률로 우리 귀를 즐겁게 해 주는 하모니카 반을 찾아가 보았습니다. 먼저 하모니카 반을 담당하고 계시는 이문현 선생님께 몇 가지 궁금한 내용을 질문 해 보았습니다.

기 **자** 하모니카 반을 언제부터 맡게 되셨나요?

이문현 선생님 2013년부터 맡게 되었는데, 우연히 아는 분을 통해 소개 받았습니니다.

기 **자** 수업을 진행하며 특별히 기억에 남는 내용이나, 힘들었던 점이 있으면 말씀 해 주세요.

이문현 선생님 특별히 힘든 점은 없지만, 모두들 연세가 많은 분들이어서 악보를 볼 줄 몰라 겁내하셨습니다. 하모니카 음을 배우며 악보 보는 법을 배우셔서, 이제는 악보만 드리면 혼자 연주 할 수 있을 정도로 발전해 보람이 있고, 학생 분들도 좋아 합니다.

기 **자** 지난해 ‘전국 효 실버하모니카 연주대회’에 출전해 좋은 성과를 얻으셨는데, 대회 준비과정이 궁금하고, 소감 한 말씀 해 주세요.

이문현 선생님 이문현 선생님 : 실버하모니카 대회에는 좀 어려운 외국 곡을 연주 했었습니다. ‘뮤직 박스, 아가씨들아, 희망의 속삭임’을 선택했는데, 학생분들이 악보만 보면



머리에서 쥐가 난다고 아우성이었습니다. 그래도 열심히 연습해서 악보를 다 익히고 연주해서 잘 해 낼 수 있었습니다. 전국대회라 많이 긴장되고 떨렸지만 장려상을 받아서, 우리 학생들도 그렇고, 저도 참 뿌듯합니다.

기 자 대회에 출전하는 것 자체가 많이 떨리고, 부담이셨을 텐데 정말 대단 하십니다. 앞으로의 계획과 복지관에 바라는 점이 있으신가요?

이문현 선생님 복지관 선생님들께서 불편함 없이 친절히 잘 해 주셔서 바랄 것은 없고, 하모니카 반도 좀 더 활성화 되었으면 좋겠습니다.

이번에는 열심히 하모니카를 연주하시며 수업에 참여 하고 분에게 질문을 드려 봤습니다.

기 자 하모니카를 언제부터 배우셨나요? 배우는데 어려운 점은 없으신가요?
학 생 2016년 후반부터 배우기 시작했고, 선생님이 차근차근 지도를 잘 해 주셔서 별로 어려운 점은 없습니다. 뭐든지 본인이 연습을 어떻게 하는가에 달려 있다고 생각합니다.

기 자 하모니카를 연주 하실 때는 어떤 기분이 드시나요?
학 생 제가 좋아하는 노래를 연주할 때는 마음이 편안하고 행복해 집니다.

글 : 윤호숙 사회복지사 / 사진 : 민남호 기자



‘행복한 어르신들의 희망찬 다짐’

2017 노인사회활동지원사업 발대식

올해 노인사회활동지원사업 발대식이 2017년 3월17일 오후 2시에 여주시노인복지관 2층 강당에서 진행하였습니다. 지난해에는 여주시청 주관으로 여주시민회관에서 통합으로 진행했으나, 올해는 여주시노인복지관에서 개별적으로 발대식을 가졌습니다. 노인사회활동지원사업 참여자는 총 263명으로 공익형(연중, 9개월)과 시장형(9개월)으로 진행되고, 담당에는 류우정, 이조원, 김윤희 전담인력이 수고하고 있습니다.

발대식 사회는 박은하 부장이 담당하였고, 식순에 따라 국민의례, 대표자 선서(이상목, 정순희), 여주시노인복지관 이석자 관장의 인사말씀이 있었습니다. 이석자 관장은 현재 우리나라도 실업률이 5% 넘어 국가적 어려움이 있고, 여주시도 60세 이상 노인수가 26,000명 정도이며, 오늘 발대식에 참석하신 263명의 어르신들은 여주시 노인인구에 1%정도이고, 이 자리에는 행복한 어르신들이 모였다고 하면서 각자 자기 맡은 일들을 적극적으로, 열심히 노력하면 일에 보람을 느끼고 아울러 삶의 질도 높아질 것이라고 하였습니다.

다음으로는 황광성 학생회장과 김영일 여울봉사단 회장이 축사를 하며 참여자들은 자기 맡은 일에 충실하고 열심히 노력하여 달라는 내용을 당부하였습니다. 이어 2016년도 노인사회활동지원사업 활동 동영상 시청 후, 이숙용 물리치료사의 낙상방지 안전교육이 있었습니다. 마지막으로 2017년도 노인사회활동지원사업에 참여자들 모두 앞으로 열심히 노력하겠다는 다짐을 하고 전체사진을 기념으로 남기며 마무리 하였습니다.

글 : 곽충원 기자 / 사진 : 민남호기자



‘나의 허리를 부탁해’

어르신 운동기¹⁾ 능력검사 및 건강강좌 진행

복지관에서는 지난 3월 22일 일본 니이카타 의료복지대학(고바야시 료사쿠 교수, 강덕용 교수)과 연계하여 복지관 이용자를 대상으로 ‘운동기 능력검사’와 요통에 대한 건강강좌를 열었습니다. 이번 검사는 로코모의 진행 상태를 미리 알고 진행을 예방하는 목적으로 총 6가지 검사가 진행되었습니다. 로코모신드롬(로코모)이란, 운동기 장애로 인해 일상생활에 지장을 초래한 상태를 말하며 근육, 골관절, 난골 등의 운동기가 장애를 입어 서기, 걷기, 등의 기능이 저하되는 상태를 말합니다.

건강강좌에서는 고바야시 료사쿠 교수(통역 : 강덕용 교수)가 강사로 나서 요통에 대한 바른 이해와, 원인 및 예방법, 체조 등에 대한 자세한 정보를 전달했습니다. 강좌 후에는 어르신들이 평소 가지셨던 궁금증을 질문하며 답을 얻을 수 있는 시간을 가져 더욱 유익했습니다.

복지관에서는 앞으로도 지속적인 건강강좌를 통하여 건강에 대한 올바른 정보를 제공하여 어르신들이 활기차고 건강한 생활을 보내실 수 있도록 노력하겠습니다.

글/사진 : 이혜미 주임

1) 공간적인 이동을 위해 사용하는 기관을 통틀어 이르는 말. 근육, 골격, 섬모, 편모, 위족 따위가 이에 속한다.



‘자산관리, 어렵지 않아요~’

안정적 노후를 위한 어르신 금융교실

복지관에서는 3월 9일과 16일, 이틀에 걸쳐 한국노인종합복지관협회와 신한금융지주회사가 연계하여 지원하는 ‘어르신 금융교실’이 실시되었습니다.

어르신 금융교실은 어르신들에게 바람직한 노후 자산관리를 위한 유용한 금융지식을 교육함으로써 정보가 부족한 어르신들이 생활에서 당면 하게 되는 각종 금융문제를 예방 및 해결 할 수 있도록 마련했습니다.

이날 교육에는 20여명의 어르신들이 참여하였으며, 노후 준비와 자산관리, 안전한 금융 이용법, 노후 세금문제와 절세전략, 1대1 상담 등으로 이루어졌습니다. 신한 금융지주회사의 서용덕 강사는 특히 어르신들이 가장 많이 걱정하고 있는 보이스피싱의 피해사례와 대처 방법 등을 다양하게 설명하여 어르신들이 보다 쉽게 이해 할 수 있도록 진행하였습니다.

어르신 금융교실에 참여한 어르신은 ‘평소 어렵게만 생각했던 노후준비에 많은 도움이 되었고, 내 재산을 관리하는 방법을 배울 수 있어 좋았다.’며 ‘강사님이 교육을 쉽고 재미있게 진행해서 즐거운 시간을 보냈고, 앞으로 보이스피싱에 속지 않겠다.’고 전하시며 교육에 높은 만족도를 보이셨습니다.

글/사진 : 안진희 상담사



‘하나, 둘, 셋, 넷~!! 물속에서 신나게 운동해요~’

여주시노인복지관 수영장 아쿠아로빅 강습반

복지관 수영장에서는 올 1월부터 아쿠아로빅 강습을 새롭게 개설했습니다. 일주일에 세 번(월, 수, 금) 1시와 2시에 수업이 진행되고 있습니다. 물속에서 신나는 음악에 맞추어 강사의 동작을 따라 하다 보면 어느새 시간이 훌쩍 지나갑니다.

아쿠아로빅은 수중에서 즐기는 에어로빅으로 근육의 긴장 및 이완, 운동의 즐거움, 체력향상과 건강유지를 위한 레크리에이션적 요소가 가미된 레포츠입니다.

아쿠아로빅은 균형감각과 근력이 좋아지고 심폐기능이 향상되며 수압을 통한 내장기능 강화 및 소화능력이 증가되는 효과를 볼 수 있습니다. 그리고 물의 저항은 공기보다 약 10배 정도 높아 같은 동작이라도 물속에서는 칼로리 소모가 더 높고, 물의 특성으로 인해 운동효과와 안정성이 뛰어나며, 지상에서 하는 운동에 비해 힘이 덜 들면서 장기간 지속가능 한 장점이 있습니다.

우리 복지관에서는 앞으로도 지역 주민의 욕구를 반영한 건강관리 및 건전한 여가문화 창출을 위한 프로그램을 지속적으로 추진 할 계획입니다.

글 : 윤호숙 사회복지사

사진 : 민남호 기자



‘어르신, 올 해도 복 많이 받으세요~’

재가노인지원사업 설 명절 나눔 행사

재가노인지원서비스사업에서는 우리민족 고유의 명절 설을 맞아 지난 1월 16일 부터 20일 까지 ‘설 명절 나눔 행사’를 진행했습니다. 재가어르신들이 설 명절을 좀 더 기분 좋게 보내 실 수 있도록 관장님과 직원들이 어르신들 댁을 방문하여 건강과 행복을 기원하는 새해 인사와 함께 내복을 선물로 드렸습니다.

어르신들은 ‘명절 때 마다 이번에는 어떻게 보내나....하고 궁리만 했었는데, 매번 잊지 않고 이렇게 찾아와 주어 정말 고맙고, 이번 설도 외롭지 않겠다.’고 하시며 감사의 뜻을 전해 왔습니다.

앞으로도 재가노인지원서비스센터에서는 대상자의 사회적 안전망을 구축하고 어르신들의 고독감과 사회적 단절감을 해소하고자 다양한 프로그램을 진행 할 예정입니다.

글/사진 : 이지형 사회복지사



‘봄愛 정 나눔’

저소득 재가어르신을 위한 복지기금 마련 프로젝트

겨우내 움츠렸던 몸과 마음이 살랑이는 봄바람 덕분에 기지개를 켜게 되는 봄입니다.

재가노인지원사업에서는 저소득 재가 어르신을 위한 복지기금 마련 프로젝트 ‘봄愛 정 나눔’ 행사를 진행하였습니다. 여주375아울렛 행사장에서 3월 17일 부터 3월 26일 까지 진행된 이번 행사는 해피타투와 가래떡을 판매하여 행사장을 찾은 이들에게 큰 호응을 얻었습니다. 해피타투는 작고 예쁜 그림을 손등이나, 팔목에 새긴 후 반짝이를 붙여주는 체험으로 어린이들에게 특히 인기가 좋았습니다.

그리고 행사장을 찾은 분들에게 복지관 홍보자료와 물품을 함께 배부하여 복지관을 널리 알릴 수 있는 기회가 되었습니다. 이번 행사를 통해 더불어 살아가는 분위기를 조성하여 독거노인에게 더 많은 관심을 가질 수 있는 기회가 되었기를 기대 해 봅니다.

글/사진 : 이지형 사회복지사



‘할아버지, 할머니 새해 복 많이 받으시고 건강하세요.’

주간보호센터 연꽃어린이집 연계 설 명절 행사 진행

주간보호센터서는 지난 1월 24일(화) 연꽃어린이집 아이들과 함께 설 명절 행사를 진행하였습니다. 한복을 곱게 차려입은 아이들의 새해 인사와 양증맞은 노래와 율동으로 어르신들은 함박웃음을 지어 보이셨습니다. 그리고 아이들과 함께 둘러앉아 도란도란 이야기를 나누며 만두를 만들어 보았습니다. 조물조물 밀가루의 감촉도 느껴보고, 아이들에게 만두 만드는 방법을 알려 주기도 하셨습니다. 어르신들은 ‘예전에 만두를 많이 만들어 먹었었다’, ‘옛날에는 고기도 못 넣고 김치만 넣고 했었다.’ 라고 하시며 옛 기억을 떠올리기도 하셨습니다. 그리고 따끈하게 잘 익은 만두를 다 함께 맛보며 우리나라 고유명절의 의미를 되새겨보는 시간을 가졌습니다.

여주시노인복지관 부설주간보호센터는 어르신들의 인지능력향상, 사회적응력향상, 건강증진 및 기능회복 사업 등을 통해 어르신들의 안정적인 노후생활을 지원하고 있습니다. 노인장기요양등급을 (3등급~5등급) 받은 어르신이면 누구나 이용 할 수 있습니다.

문의 031)881-0050

글/사진 : 윤효숙 사회복지사

외부공모사업 선정 현황

지원기관명	사업명	지원금액
사회복지공동모금회 (KCC 지정기탁사업)	여주시거버넌스조직 활용을 통한 지역사회문제연구 및 프로그램 모델제시	33,000,000
사회복지공동모금회 (KCC 지정기탁사업)	어르신과 행복한 동행을 위한 Must Have Item 12인승 승합차(스타렉스) 구입	30,000,000
사회복지공동모금회 (KCC 지정기탁사업)	문화소외계층의 문화적 욕구해소를 위한 노인문화예술지원사업 '신바람 난 청춘'	25,000,000
여주시평생학습센터	여주시 두루누리 동아리 및 프로그램 지원	4,500,000
여주시평생학습센터	문화예술 지원사업	3,000,000
한국난방공사	난방유지원	2,800,000
아름다운재단	홀몸어르신 생계비 지원	7,200,000
대한불교조계종사회복지재단	만행 결연후원 지원	600,000
한국사회복지협의회	사회공헌활동 기부은행	26,150,000
교육부	성인문해교육 지원사업	16,900,000
합 계		149,150,000

업무협약 체결 현황

구분	일자	내용
국제로타리 3600지구 여주 가남로타리클럽	3.27.	여주시 노인과 장애인 대상 소양교육과 바리스타 자격증 취득 위한 교육 및 취업 지원
여주대학교	3.28.	지역사회 복지구현 위한 관·학 업무협약으로 협력체제를 구축하여 협동 현장실습과 견학, 취·창업 등의 협력 및 지원
여주시방문보건센터	4. 3.	인적·물적 자원의 상호교류를 통한 기관연계의 효율적 운영 및 질적 향상 도모

‘마야와 아즈텍 문명의 발생지 멕시코와 중남미’

황광성

2016년 3월 1일 내 아내와 함께 인천 공항에서 LA행 비행기에 탑승했다. 우리나라에서 곧 바로 구멍을 뚫으면 지구의 반대편 브라질에 도착한다고 한다. 2016년 올림픽 개최지이기도 해, 한 달 예정으로 중남미 여행을 시작한 것이다. 여행 기간도 길고 방문국도 많지만 지면 관계로 3회에 걸쳐 사진을 곁들여 읽는 이들의 이해를 돕도록 간추려 소개하도록 하겠다. 다만 여행 일정과는 상관없이 인근 나라를 묶어 소개함을 알려드린다.

미국 LA 허리우드 거리에 있는 돌비 극장을 갔다. 우리가 잘 아는 아카데미 시상식이 열리고 입구 기둥엔 역대 오스카상 수상 작품이 기록되어 있다. 거리 보도블록에는 존웨인, 성룡 등 세계적인 스타와 함께 우리나라 이병헌의 족문과 사인이 새겨져 있다.



〈사진1. 이병헌 족문과 사인〉

다음은 멕시코 마야와 아즈텍 문명의 발생지이다. 멕시코의 면적은 우리나라의 약 20배, 인구는 약1억3000만 국민 소득은 산유국이면 서도 우리의 절반에 못 미치는 12,000~13,000\$. 해발2,240m에 위치한 수도 멕시코시티와 유카탄 반도(대서양 쪽)의 관광지 칸쿤과 마야의 유적이

완벽하게 보존되어 있는 치첸이사의 제단을 소개한다.



〈사진2. 치첸이사의 제단〉

마야인 들은 부활을 믿었다. 결투에서 이긴 자를 산채로 제단에 올려 심장을 꺼내 그들의 신에게 바쳤으며 부활할 것이므로 이를 영광으로 생각했다고 한다. 현재 멕시코인들의 대부분은 1521년 스페인에 정복되어 1821년 독립하기까지 300년간 스페인의 지배를 받으며 마야인과 백인의 혼혈인으로 구성되어 있으며 언어도 스페인어를 쓰고 있다. 종교도 기독교로 성당이 많으며 성당에 안치된 성모 마리아상이 흑인으로 묘사된 것은 그들의 믿음인 것 같다.



〈사진3. 흑인 마리아상〉

멕시코 시티의 마야 유적은 지금도 발굴 중이며, 그 거대 하고 무거운 돌들을 아주 정교하게 세공

하여 제단을 쌓은 것은 현대 과학으로도 풀기 어려운 과제라 한다.

다음은 우리나라의 신혼부부들이 많이 찾는 칸쿤을 가보자. 칸쿤은 멕시코의 남동부 대서양 연안에 있는 유카탄 반도에 길게 뻗어 있는 긴 섬으로 17,000여명의 인구가 있다. 멕시코 정부가 1970년대에 칸쿤시를 개발해 연간 400만 명 이상의 관광객을 맞이하는 카리브 연안의 가장 성공한 명소가 되었다.



〈사진4. 칸쿤에서 바라 본 카리브해의 쪽빛 바다〉

250여개의 호텔이 폭 400m 길이 23km의 L자형 해안선을 따라 길게 늘어서 있고 세계적인 관광지답게 유흥 시설과 편의 시설은 다 갖추어 있으나, 모든 중남미가 그렇듯이 마약과 치안 상태는 각자 유의해야 할 사항이다. 관광지과 칸쿤시 중간의 호수 크기가 남한만 하다는 여행 가이드의 설명은 다소 과장된 듯하며 5~9월은 우기로 8월에 그 무시무시한 허리케인(태평양에서의 태풍)이 오면 칸쿤시의 강당에서 난민 생활을 할 수 있으니 아무리 비수기 짝 가격이라도 피하는 게 좋다고 한다. 물론 인근의 국제 공항도 폐쇄된다고 한다. 여기서 우리나라의 비슷한 사례와 비교하게 된다. 1990년대 김대중 정부에서 개발한 전남 신안 증도의 엘도라도, 처음엔 칸쿤의 축소판 이었고 필자도 지중해의 해안에 온 듯 탄성을 지었으나 불과 20여년이 지난 지금 해안의 모래는

슬러나가 자갈밭으로 변해 해수욕장이길 포기했고 변하지 않은 건 해안선과 비싼 물가뿐이라고 느껴진다. 그래도 해수찜질 만이라도 옛 맛을 기억하게 해주어 하룻밤을 지낼만하나, 50여 년이 지나도 변함없는 칸쿤과 비교해 우리의 지역주의 위정자들이 개발이라는 이름으로 저지르고 있는 국정 난맥상을 알게 해준다. 여행 중 미국을 비롯한 모든 나라가 마약 조직의 힘에 공권력이 위협받고 있다는 것과 국정을 좌지우지 할 정도로

영향력이 크다는 것을 알았다. 참고삼아 지나는 길에 전깃줄 같은데 신발이 걸려 있으면 마약을 판매한다고 하는 암호 표시라고 하니 어느 정도인지 짐작할 만하다. 치안상태만은 우리나라가 최고!! 최고!!다.

이 밖에도 3,000여개 이상의 동굴도 관람거리다. 6km 이상 되는 자연 동굴도 여러 개 나 있다. 멕시코의 역사 중 1848년 미국 남부의 애리조나, 네바다, 유타,

텍사스, 캘리포니아, 콜로라도의 서부가 미국과의 전쟁에서 멕시코가 패하여 미국에 빼앗겼다는 사실이다. 국제관계에서 우방이니 적국이니 하는 말은 자주 국방을 이루었을 때 진심으로 외칠 수 있는 말이라는 걸 실감케 한다.

다음은 파나마, 대서양과 태평양을 이어주며, 물을 가두고 이동하는 갑문식 운하로 미국이 점령했다가 지금은 파나마 정부에서 인수하여 파나마 정부 수입의 큰 부분을 차지한다고 한다. 특기할 것은 우리 교민이 운영하는 한식당이 전북 순창에서 된장, 고추장을 갖다 쓸 정도여서 긴 여행 중 우리 입맛을 만족시켜 여독을 풀게 해주었다.

다음은 쿠바, 푸에르토리코, 파라과이, 칠레, 브라질, 아르헨티나, 페루에 대해서 2회에 나누어 연재토록 하겠다.

봄의 무도회



박 의 경

봄은 꽃들의 무도회

개나리 아가씨 노랑 옷을 입었네.
진달래 아가씨 분홍 옷을 입었네.

봄바람 타고 춤은 시작 되었네
둥실 둥실 두둥실

늦게 도착한 새싹 도련님
땀을 뻘뻘 흘리네.

이 무도회를 축하하기 위하여
하늘에서 해님은 방긋방긋 웃고
땅에서는 시냇물이 졸졸졸 노래하네.

복지관 행사 및 안내

접수안내 및 내용

구 분	진행 시기	접수 기간	내 용
제45회 어버이날 기념식 및 제 11회 희망여주 걷기대회	5.14(일)	4.3(월)~5.10(수)	어버이날 기념식, 걷고싶은거리걷기(5km), 중식, 이벤트 및 체험, 기념품 제공
바리스타 자격증 취득반	6월~	4.3(월)~5.26(금)	노인, 장애인 소양교육 및 바리스타 자격증 취득
‘하루만보’ 걷기동아리	주 1회 (3월~12월)	상시	올바른 걷기 법 습득 및 다 함께 걷기
등산 동호회	주 1회 (3월~12월)	상시	4~5시간 코스의 산 등반
자전거 동호회	월 2회 (동절기 제외)	상시	여주 근방 자전거 타기
노인문화활동지원사업 ‘신바람 난 청춘’	월 1회 (4월~11월)	선착순 마감	문화공연 관람 및 유적지 탐방
사회공헌활동 기부은행	4월~12월	상시	사회공헌 활동 시간을 돌봄 포인트로 적립·관리 하고 이를 본인·가족 및 제3자가 사회공헌 활동으로 제공 받도록 연계

우리고장 소개



내룡리 느티나무

소재지	여주시 북내면 내룡리 252
지정사항	여주 71호
수령	약 400년
나무높이	17m
나무둘레	1m

사진출처 : 두산백과
자료출처 : 여주시사

노인과 체취



노인의 몸에서는 젊은 시절에 느끼지 못했던 불쾌한 냄새가 나는데 피부학 탐구저널에 실린 연구 결과에 따르면 40세가 넘으면서부터 시작하여 차츰 나이가 들수록 많이 생성되는 [노네랄]이라는 체내 물질이 땀과 함께 몸 밖으로 배출되기 때문이라고 한다.

젊고 건강했던 몸이 노쇠한 모습으로 변해가는 것도 안타까운데 몸쓸 냄새까지 신경을 돋우니 허망하지만 어쩔수 없는

노릇이다. 냄새를 줄이기 위해서는 자극성이 강해 땀을 유발하는 음식으로 마늘, 고추, 생강, 파 등의 섭취를 줄이고 지나친 육식을 피하며 야채나 과일을 많이 먹는 것이 좋다고 한다. 특히 운동 할 때 흐르는 땀은 수건으로 자주 닦아내어 냄새를 줄이고 많은 사람들과 접촉이 예상되는 장소에 갈 때는 반드시 몸을 씻고 속옷까지 깨끗이 갈아입어 언제나 ‘상큼한 노인’이라는 이미지를 간직하는 노력이 필요하다.

삶의 지혜



- 전자레인지 청소하기

전자레인지를 청소 할 때 뜨거운 물을 담은 그릇을 넣고 2~3분 데우면 수증기가 나와 때를 벗기기 쉽다.

- 주전자 물 때 빼려면

주전자에 소금물을 가득 담고 식초를 조금 떨어뜨린 후 하루밤 두면 주전자 안쪽의 물때가 사라져 깨끗해진다.

- 프라이팬 냄새 없애려면

프라이팬에 물과 굴껍질을 넣고 1분 정도 끓이면 생선 비린내나 고기 냄새를 꽤 없앨 수 있다.

복지관 이용안내

구분	경로식당	물리치료실	이·미용실
요일	매주 월~금(주5일), 공휴일 제외	매주 월~금(주5일), 공휴일 제외	매주 수요일(1주~4주)
시간	11:40 ~12:30	09:00~16:00	10:00~12:00 (선착순 10명)
장소	3층 경로식당	1층 물리치료실	3층 이·미용실(경로식당 옆)
방법	1층 안내데스크에서 식권 발급 후 식당 이용	1층 안내데스크에서 이용권 발급 후 이용	1층 안내데스크에서 이용권 발급 후 이용
비용	회원 2,000원, 기초생활수급자 무료, 일반 이용자 3,000원	무료	무료

직원 동향

축하합니다.

실버인력뱅크팀 김인해 주임 특남 2017.2.26

문화복지팀 주임 승진 이혜미 2017.1.2



신규직원 소개



류시길

시설팀 시설관리기사

지역주민과 어르신들이
복지관을 안전하게 이용하시도록
최선을 다하겠습니다.



이숙용

문화복지팀 물리치료사

언제나 편안하고
기분 좋은 물리치료실이
되도록 하겠습니다.



김지윤

총무팀 사무원

앞으로도 복지관이 투명하고
안정적으로 운영될 수 있도록
회계업무를 열심히 하겠습니다.



이조원

실버인력뱅크팀
노인사회활동지원사업
전담인력

어르신들의
건강하고 활기찬
모습을 항상
응원합니다.
열심히 하겠습니다.



김윤희

실버인력뱅크팀
노인사회활동지원사업
전담인력

어르신들의
행복한 일자리
지원을 위해
열심히
뛰겠습니다.

자원봉사자 현황



개인 자원봉사 (2017년 1/4분기)

고교숙, 구본민, 김민자, 김봉자, 김송엽, 강명숙, 김영일, 김용경, 김은예, 김정례, 김현숙, 남기옥, 박병진, 박수빈, 박희은, 성술아, 송선이, 송영덕, 송준근, 신성균, 안귀자, 유상아, 유옥수, 유정민, 윤은혜, 이도순, 이동화, 이서영, 이수연, 이순자, 이윤경, 이정애, 이지현, 이지화, 이혜란, 임동순, 임유라, 전수정, 정명순, 최상미, 하은숙, 허윤옥, 홍옥자, 황금숙, 황성애, 황정호

자원봉사 단체 (2017년 1/4분기)

(주)신세계인터네셔널, KT여주지점, 공무원부인회봉사단, 여주시재향군인회, 법무부여주준법지원센터, 수원지방검찰청 여주지청, 수원지방법원 여주지원

밀반찬 자원봉사자 (2017년 1/4분기)

송준근, 구본민, 박병진, 신성균, 김현숙, 김송엽, 김계수, 김송자, 한강통합물관리센터

자원봉사 참여안내

|활동내용 경로식당(조리보조, 설거지), 반찬조리 및 차량봉사(밀반찬 지원), 주간보호(어르신 활동보조), 복지관 봉사(이용안내, 환경미화) 등

|신청방법 전화 및 내방 상담

|문 의 031. 881. 0050 (자원봉사 담당자)

후원 참여안내

|결연후원 무의탁 어르신과 1:1 결연을 맺어 생활비 지원(1구좌 5,000원부터)

|일반후원 저소득 독거어르신 지원, 노인복지사업 지원

|물품후원 부식, 생필품 등

|사랑의 저금통 분양

|후원방법 전화 및 방문신청, CMS

|계좌번호 농협 182-01-003106(예금주:여주시노인복지관)

※후원하신 후원금품은 법인세법 24조, 소득세법 34조에 따라 연말정산시 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.



후원자 현황

1. 개인 후원

간접례 강성희 강정옥 강태순 경문희 경창호 고은실 구지영 권용기 권은정 길경숙 김경래 김경옥 김대숙 김민자 김민화 김병곤 김보람 김봉례 김수분 김순희 김영경 김영숙 김영우 김영자 김영진 김예지 김은예 김정구 김정득 김좌진 김학배 김학윤 김현숙 김호종 김호종 남기옥 노명숙 노준철 문 희 민덕호 박경란 박예자 박운재 박정미 박태순 박해섭 백근영 변기순 변정희 서석순 서순자 성현숙 송금자 신규승 신명수 신명숙 신명순 신용빈 신청강 안숙자 안은엽 안진희 안현자 양영자 오세창 오우순 오은진 우현주 원훈재 유인호 윤은정 윤제현 이광수 이도은 이동근 이병란 이석자 이수경 이순분 이순예 이순예 이애영 이유헌 이윤영 이종순 이종주 이주애 이현숙 이현희 이화원 임복규 장영희 정미호 정성훈 정옥희 정지현 정희민 조복순 조정제 조철희 조춘실 주옥희 최덕훈 최영복 최재순 최재영 최종원 최창식 최홍숙 하영숙 허 용 허윤옥 홍봉기 홍영기 홍지영 황광성 황귀선 황영희 황재남 황정호 박현애자

2. 단체 후원

(주)글로리 B&P베이커리 경기도사회복지관협회 구능촌 당신머저라인댄스동아리 대한불교조계종사회 복지재단 물사랑나눔단 백악국 보라미여주봉사회 서향 오피스알파 여주교도소 여주기초푸드뱅크 여흥한의원 연우회 오케이마트 우리한의원 파워자동차 제이비컴퍼니 한국노인종합복지관협회 한국재가노인복지협회 호성엘리베이터

3. 해솔후원회

강정옥, 길경숙, 김경옥, 김대숙, 김명선, 김봉례, 김분순, 김소연, 김영자, 김옥강, 김은예, 김필녀, 김현숙, 박예자, 배순례, 성현숙, 송금자, 안숙자, 엄정민, 유인호, 윤우정, 이보라, 이순원, 이순준, 이영옥, 이용남, 이진규, 이홍순, 장량순, 정영희, 주옥희, 주영숙, 주정숙, 하영숙, 허윤옥, 황귀선

후원금 현황 2017년(3.31까지)

	후원금 수입		후원금 지출	
내역	지정 후원금	11,198,560	수용비 및 수수료	2,140
			가정봉사원파견사업비	100,000
			후원사업비	650,000
			잔액	4,294,794
	비지정 후원금	5,375,429	공공요금	2,020
			사회문화사업비	500,000
			재가복지사업비	900,000
			지역복지사업비	198,000
			에너지효율사업비	3,958,560
			평생교육학습관사업비	7,340
			행복배달지원사업비	2,800,000
	전년도 이월금	28,659,626	인건비	1,625,000
			통장잔액	30,195,761
합계		45,233,615		45,233,615

※ 혹시 이름이 잘못 기재되었거나 누락되신 분이 계시면 넓은 아량으로 이해해주시고, 담당자에게 알려주시면 다음호에 싣도록 하겠습니다. 감사합니다.

사랑의 저금통 배부 현황	NH농협은행여주지원출장소 TEL. 883-7502	여주축협 학동지점 TEL. 885-7301	북내농협 오학지점 TEL. 883-7505
KB 국민은행 TEL. 884-6212	NH농협은행여주시지부 TEL. 884-2491	우리은행 TEL. 884-7154	북내농협 TEL. 884-2501
남한강의바상 여주시 TEL. 883-2114	대신면사무소 TEL. 887-3932	여흥동주민센터 TEL. 887-3773	오학동주민센터 TEL. 887-3971
홍천면사무소 TEL. 887-3873	금강의원 TEL. 883-8847	수이비인후과·소아과 TEL. 881-5522	여주안과 TEL. 885-7200
조은형외과의원 TEL. 886-7114	이화의원 TEL. 885-8620	우리들의원 TEL. 882-2219	백약국 TEL. 886-7561
보룡약국 TEL. 886-5147	태평양약국 TEL. 886-6003	세계로약국 TEL. 886-6007	제일약국 TEL. 885-2482
오행당약국 TEL. 885-7512	갑자기甲子己 TEL. 885-4010	만다린 TEL. 885-0705	정통중화요리 서향 TEL. 881-4546
강나루토종순대국 TEL. 881-4013	고향집 TEL. 886-7776	김밥천국 TEL. 885-2717	오레시피 TEL. 882-5339
금강해우촌 TEL. 882-8267	금수강산 TEL. 885-5293	몽산채돌 TEL. 886-5777	몽돌애물탕 TEL. 885-8887
민지빠다귀해장국 TEL. 881-1533	백로식당 TEL. 884-1126	배아띠·Beati TEL. 885-3320	보리소 돼지한마리&소양념살 TEL. 883-8680
여주해장국 TEL. 885-2035	불타는칼장배 TEL. 885-9626	산너머남촌 TEL. 886-1425	시골쌈밥 TEL. 883-2975
시골해장국 TEL. 885-2022	솔뚜껑삼겹살 TEL. 886-1812	왕터민물매운탕 TEL. 885-0223	옥돌감자탕 TEL. 885-8100
이삭토스트 여주중앙점 TEL. 886-1008	여내올순두부와보쌈 TEL. 886-1282	여주남한강매운탕 TEL. 886-2614	여흥회관 TEL. 884-0863
우리맛집 TEL. 881-3651	소문난집 오대산 산채정식 TEL. 884-6367	몽골 콩요리의 명가 TEL. 882-1617	정동진횃집 TEL. 885-0046
홍문골 TEL. 886-3631	한우사랑직판장식당 TEL. 882-6888	한우암소 전문점 TEL. 884-6765	화림가든 TEL. 884-5689
한솔도시락 TEL. 885-3028	TOUS les JOURS 푸레쥬르 TEL. 886-6061	이태리안경 TEL. 884-6633	오레시피 TEL. 882-5339
오비탈문구 TEL. 886-7589	Office Alpha TEL. 885-2999	대신농협 하나로마트 TEL. 883-9976	emart TEL. 887-6123
OK마트 TEL. 886-2545	형제유통 TEL. 883-3405	CU 여주오학지점 TEL. 885-0798	CU 여주번도리점 TEL. 882-0043
여주하리우편취급국 TEL. 885-0001	신특사 대표소 여주시 천송동 288-53	MECCA 커피전문점 TEL. 884-1671	유니크 미용실 TEL. 886-1024

체험마당 수기 공모 안내

여주시노인복지관 소식지 '웃음'에서는 여러분의 따뜻하고 유쾌한 이야기를 기다립니다. 일상생활에서 일어난 소소하고 재밌는 이야기, 전해주시고 싶은 나만의 이야기 등 그 어떤 이야기 라도 좋습니다.
여러분의 많은 참여 바랍니다.



1. 공모대상 : 지역 어르신 누구나
2. 공모주제 : 자유
3. 응모방법 : 수필형식이며 A4용지 1/2장 분량으로 작성하여 여주시노인복지관2층 사무실
혹은 이메일(yjsilver@yjsilver.or.kr)로 제출
4. 문 의 : 총무팀 사회복지사 윤효숙 (031-881-0050)

편집 후기

박재명 : 이번 호 편집을 마치니 벌써 봄이 가는군요. 우리 실버기자단 여러분이 열심히 노력하여 좋은 결실을 맺었습니다. 수고 많이 하셨습니다. 그리고 옥고를 보내 주신 분들께도 감사드립니다.

조두현 : '웃음' 소식지는 분명히 바뀌는 계절에 따라 모습을 보여드리고 있는데, 마치 매달마다 발간하는 듯 시간이 너무 빠르게 지나가는군요. 그럴수록 건강하신 모습 더 많이 신도록 모두 모두 건강하시기 바랍니다.

곽충원 : 이번 소식지는 추운 날 축제와 화사한 봄날 계획까지 같이 아울러 보내게 되어 이해 바랍니다. 독자의 입장에서 보려고 노력하겠습니다.

민남호 : 예쁜 꽃 미운 꽃 모아 조화 있게 꾸며 예쁜 37호 소식지를 꾸몄네요. 여러 회원님들! '웃음'으로 늘 건강하시고 행복하세요!!

서택준 : 날마다 좋은날 되세요. 사랑합니다~♡

박은하 : 2017년 첫 소식지를 발간하게 되었네요. 실버기자단 여러분의 덕분으로 나날이 발전하는 소식지가 되어가고 있는 것 같아요. 앞으로 많은 지역의 실버기자분들이 양성되고 활동했으면 하는 기대를 해봅니다. 수고하셨습니다.

찾아오는 길



셔틀버스 안내

- 운행시간 08:15~17:15 (매시간 15분에 운행 - 12시 15분 제외)

