

계간 소식지

2018. 5 | Vol. 41

Smile 웃음

당신의 미소가 희망입니다.



대한불교조계종사회복지재단 신록사
여주시노인복지관



사진설명 : 정월대보름맞이 지신밟기 (2.27)

- 04 노인복지관 주요사업
- 05 정월대보름맞이 지신밟기
- 06 복지관 풍경
- 08 노인문제예방과 지역복지 발전 위한 업무협약
- 09 2018년 노인사회활동지원사업 · 노인재능나눔사업 발대식
- 10 노인재능나눔사업 이야기
- 11 2018년 청소년 자원봉사단 기초교육 및 활동
- 12 치매예방을 위한 미술프로그램 'Good 메모리2'
- 13 프로그램 강사나들이 '동행, 도약을 위한 충전'
- 14 노인상담사업 성매개 감염병 예방교육
- 15 경기도가 나서는 노인 성(性)인식 개선사업
- 16 재가노인지원사업 '주거환경개선사업'
- 18 주간보호센터 '연꽃어린이집 설 명절 인사'
- 19 복지정보 및 우리고장 보호수
- 20 독자기고(수필) '다 함께 행복을 나누는 노년의 삶'
- 22 건강상식 및 생활의 지혜
- 23 복지관 이용안내 및 신규직원 소개
- 24 자원봉사자 현황
- 25 후원자 현황
- 26 사랑의 저금통 배부 현황
- 27 편집후기
- 28 복지관 약도 및 셔틀버스 안내



치매예방을 위한 미술프로그램 'Good메모리2'



표지 : 정월대보름맞이 지신밟기 / 사진작가 : 서택준 기자

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

노인복지관 주요사업

4월

▶ 어르신 봄나들이

- 일자 : 4.13(금)
- 대상 : 230명

▶ 꽃할배 행복도시 프로젝트 합동워크샵

- 일자 : 4.16(월)~4.17(화)
- 대상 : 총70명(여주, 이천, 광주)

▶ 사회공헌활동 기부은행 간담회

- 일자 : 4.18(수)
- 대상 : 총20명

▶ 주간보호센터 어르신 봄 나들이

- 일자 : 4.20(금)
- 대상 : 7명(주간보호 어르신)

▶ 바리스타 RCC봉사단 가남로타리클럽 지구대회 봉사활동

- 일자 : 4.27(금)
- 대상 : 총16명

5월

▶ 제46회 어버이날 기념식 및 제12회 희망여주걷기대회

- 일자 : 5.9(수)
- 대상 : 총1,000명(여주시민)

▶ 어르신 스마트폰 활용교육

- 일자 : 5.16(수)~5.30(수)
- 대상 : 총20명

▶ 제2차 운영위원회

- 일자 : 5.18(금)
- 대상 : 총12명



▶ 성인문해교육 '명품세종대학' 개강식

- 일자 : 5.21(월)
- 대상 : 총25명

▶ 재가어르신 생신잔치

- 일자 : 5.31(목)
- 대상 : 총10명

6월

▶ 재가노인복지센터 운영위원회

- 일자 : 6.4(월)
- 대상 : 총8명

▶ 바리스타 5기 교육실시

- 일자 : 6.5(화)~8.30(목) 매주 화, 목
- 대상 : 총12명

▶ 집단프로그램 아름다운 백세'

- 일자 : 6.18(월)~7월25일(수) 매주 월, 수
- 대상 : 총10명

▶ 복지관 신입회원 교육

- 일자 : 6.21(목)
- 대상 : 총50명

▶ 상반기 직원연수

- 일자 : 6.23(토)
- 대상 : 총50명

▶ 여름방학 사회복지실습지도

- 일자 : 6.25(월)
- 대상 : 총8명

월별 진행

▶ 학생회 및 여울봉사단 임원 간담회

- 일자 : 매월 15일
- 대상 : 총 8명
- 내용 : 복지관 운영관련 의견 교류

▶ 평생교육 프로그램 반장 간담회

- 일자 : 매월 마지막 주 금요일
- 대상 : 총 31명
- 내용 : 사회교육 프로그램 관련 의견교류

▶ 여울봉사단 리더 간담회

- 일자 : 매월 셋째주 금요일
- 대상 : 총 18명
- 내용 : 봉사단 운영관련 의견교류

▶ 해솔후원회 정기모임

- 일자 : 매월 21일
- 대상 : 총 40명
- 내용 : 복지관 후원관련 논의 등

※상기 일정은 복지관 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



‘만복을 받으소서~~!!!’

정월대보름맞이 지신밟기

지난 2월 27일 복지관에서는 정월대보름맞이 지신밟기 행사를 진행하였습니다. 잡귀를 몰아내고 노인복지관을 이용하시는 모든 분들이 무술년 한해에도 모두 건강하시고 만복이 깃들기를 기원 하였습니다. 옛 부터 전해오는 우리 고유 전통의 민속놀이를 재현하기 위하여 징, 북, 팽과리, 장구, 태평소 등 16명으로 구성된 풍물놀이패가 함께 어우러져 옆 건물의 대한노인회와 우리 복지관 곳곳을 순회하며 주변에 행사를 알리고 분위기를 고조시켰습니다. 이어서 강당에 집결하여 흥겨운 가락에 맞추어 저마다의 구성진 애창곡을 열창하며 참석자들을 즐겁게 하며 큰 박수를 받았습니다. 제를 올리고 뒤풀이 행사로 준비한 음식과 함께 덕담을 나누며 즐거운 시간을 가졌습니다. 그동안 갈고 닦은 실력으로 오늘의 행사를 빛내주신 김미진 강사와 풍물반 여러분의 노고에 박수를 보냅니다.

글: 김권식 기자

사진: 서택준 기자 / 선진영 사회복지사

2018년 1월 ~ 3월



청소년 자원봉사자 학교
(1/3~1/5)



복지관 이용자 간담회
(1/25)



행복시니어합창단 여주경찰서장 퇴임식 공연
(2/9)



여울봉사단 전체 간담회
(2/23)



여주시노인복지관 · 여흥동주민센터 업무협약식
(2/28)



여주시 독거노인 현황조사
(3/5~4/6)

2018년 1월 ~ 3월



경로당활성화사업 미술프로그램 'Good 메모리2'
(3/6~6/12) 능서면 내양3리 경로당



글로벌 보조금 프로젝트 '바리스타 3기 졸업식 및
로타리지역사회봉사단(RCC) 창단식 (3/9)



여주시노인복지관 산악회 등반 및 시산제(3/11)
진천 농다리 및 두타산



노인학대상담-경기남부노인보호전문기관 연계
(3/13)



2018년 노인사회활동지원사업 · 재능나눔 발대식 및
안전교육(3/16)



프로그램 강사 및 반장 연수 '동행, 도약을 위한 충전'
(3/31) 강릉



‘노인문제예방과 지역복지발전 위한 한 걸음’

여주시노인복지관 · 여흥동주민센터 업무협약

여흥동주민센터와 여주시 여흥동(동장 채광식)과 여주시노인복지관(관장 이석자)은 돌봄 봉사자 100여명이 참가한 가운데 업무협약 통합발대식 및 돌봄 봉사자 교육을 실시하였습니다.

여흥동 박미성 맞춤형복지팀장의 사회로 개회 및 내빈소개, 국민의례에 이어 여흥동장과 노인복지관장의 업무협약 서명과 돌봄 봉사자 수료증 전달 및 봉사자 대표 선서문 낭독과 여흥동장, 노인복지관장의 인사 및 축하말씀으로 이어졌습니다.

이 자리에서 여흥동장은 ‘여흥이 나눔 창고로 소외된 이웃을 돕고 독거 어르신을 보살피 왔지만 공무원 몇 명이 복지사각 지대에서 어려움을 호소하는 소외된 계층과 독거 어르신을 보살피는데 한계가 있어 이런 문제점을 보완하기 위해 노인 복지관의 돌봄 봉사자와 함께 보다 삶의 질을 향상을 위해 손을 맞잡고 노력하자.’ 하였으며 또한 노인복지관장도 인사말을 통해 ‘여흥동의 노인 기부은행에 함께 업무협약을 기꺼이 협조해주신 여흥동장과 공무원들에게 감사하며, 독거 어르신들에게 보다 질 좋은 복지서비스를 제공하기 위해 여흥동주민센터와 함께 복지사각지대 발굴과 해소에 관심을 갖고 사랑을 베풀자.’고 역설 하였습니다.

또한 구본민 지역사회보장협의체 위원장은 축사를 통해 ‘여흥동과 노인복지관의 업무협약식을 축하하며, 오늘에 행사로 여흥동 노인복지의 출발점이라 생각되며, 무한한 발전을 기대한다.’ 고 하였습니다.

한편, 돌봄 봉사자 교육으로 국민대 오수향 교수의 ‘긍정의 말 습관’이란 주제로 ‘말은 타고난 것이 아니라 습관’이며 ‘현실을 바꾸는 힘은 긍정의 말 습관’임을 강조 하였다. 또한 노인복지관 박은하 부장으로부터 사회공헌활동 기부은행 소개, 돌봄 봉사자의 이해와 유의사항등에 대한 기본 교육을 실시하였습니다.

글 : 송찬호 기자 / 사진 : 서택준 기자 · 선진영 사회복지사



‘어르신들의 건강하고 활기찬 사회참여를 기대하며...’

2018년도 노인사회활동지원사업 · 노인재능나눔 발대식

2018년도 노인사회활동지원사업과, 노인재능나눔 발대식 및 안전교육을 2018년 3월 16일(금) 14시 30분부터 16시 30분까지 여주시노인복지관 2층 강당에서 진행하였습니다.

올해 발대식은 예년보다 더 많은 321명의 참여 어르신들을 모시고 행사를 갖게 되어 복잡한 행사로 진행될 것 같았지만, 참여 어르신들의 많은 협조로 잘 진행되었다고 봅니다.

올해도 발대식은 평년과 같이 1부와 2부로 나누어 박은하 부장이 사회를 맡아 진행하였습니다.

1부는 오후 2시 30분 시작하여 내빈소개, 인사말씀, 축사, 선서식으로 진행하였고, 2부는 안전교육, 사업안내와 질문으로 마무리 하였습니다.

이석자 관장님은 올해 발대식 장소는 많은 참여 어르신들로 장소가 비좁아 불편을 드렸지만 내년에 공사가 끝나면 더 넓은 장소에서 모시게 될 것이라는 인사말씀과 오늘 일자리를 찾아 참여하신 모든 노인 어르신들에게 건강해서 행복하다는 건강 행복론에 대한 말씀을 하였습니다.

축사는 여주시의회 이환설 의장, 대한노인회 신현일 회장이 맡아 하였고, 선서는 참여자들을 대표하여, 노인사회활동(박상신, 이순자), 노인재능나눔(최현열, 김좌진) 4명이 하였고, 안전교육은 홍충렬 강사가 맡아 진행하였고, 올해 사업에 대한 설명을 박은하 부장 끝으로 발대식을 마쳤습니다.

올해도 여주시 어르신들의 건강하고 활기찬 사회참여를 기대합니다.

글: 곽충원 기자

사진: 민남호 기자 / 선진영 사회복지사



‘재능나눔 행복 백배’

노인재능나눔사업 이야기

복지관에서는 재능을 보유한 노인이 지역사회 공익증진을 위하여 자발적으로 참여하는 봉사 성격의 활동인 노인재능나눔사업을 실시하고 있습니다. 본 사업은 노인안전예방활동, 문화예술 활동, 기타 활동으로 분류되는데, 복지관에서는 문화예술활동으로 진행하고 있습니다. 복지관 여울 봉사단 댄스스포츠팀 13명과, 오카리나팀 7명의 어르신들이 참여하고 있고, 3월부터 우리노인 요양원을 시작으로 여주관내 요양병원과 주간보호센터 등을 순회하며 공연하고 있습니다.

지난 4월 5일에는 본 기관 주간보호센터 어르신들을 모시고 댄스스포츠와, 오카리나 공연을 선보였습니다. 댄스스포츠팀은 경쾌한 음악과 함께 차차차, 룸바, 자이브 등의 신나는 댄스를 선보이며 흥을 돋구었습니다. 오카리나 팀은 흘러간 가요와 친숙한 동요를 연주하여 어르신들이 쉽게 따라 부를 수 있도록 하여 즐거운 시간이 되었습니다. 공연을 관람하신 주간보호 어르신들은 ‘TV 보는 거 보다 더 재미있네~’하시며 말씀하셨습니다.

노인재능나눔사업은 오는 8월까지 진행 될 예정이고, 매월 4회(월10시간)이상 참여하면, 활동비 10만원을 지원받게 됩니다. 재능나눔 활동을 원하시는 어르신들은 누구나 참여 할 수 있습니다.

실버인력뱅크팀(031-881-0050)

글/사진 : 이정임 사회복지사



‘우리는 봉사천사예요~!!’

2018년 청소년 자원봉사단 기초교육 및 활동

복지관에서는 지난 1월 3일부터 5일 까지 여주관내 청소년을 대상으로 ‘2018년 청소년 자원봉사단 기초교육 및 활동’을 진행하였습니다.

이번 활동은 3일 동안 청소년 봉사자 16명이 참여하여 자원봉사 기초교육, QPR 자살예방교육, 경로당 및 재가노인서비스 대상자 생활환경개선, 주간보호 위문활동 등을 진행 하였습니다.

자원봉사단 활동에 참여한 학생은 ‘다음에도 이런 프로그램이 진행된다면 꼭 참여해서 다른 어르신들과도 소통하고 싶고, 첫 노인봉사활동이 좋은 기억으로 남을 것 같다는 생각이 들었다.’고 전했습니다.

여주시노인복지관에서는 경로식당, 밑반찬배달서비스, 경로당활성화사업 등 자원봉사를 함께 할 참여자를 수시 모집하고 있습니다.

글/사진 : 선진영 사회복지사



‘알록달록 내 세상 만들기’

치매예방을 위한 미술프로그램 ‘Good메모리2’

경로당활성화사업에서는 3월 6일부터 6월 12일까지 총 4개월 동안 매주 화요일 능서면 내양3리 경로당에서 치매예방을 위한 미술프로그램 ‘Good메모리2’를 진행하고 있습니다.

이번 프로그램은 이현미 선생님이 총12회기 동안 진행하시며, 자화상 그리기, 민들레 흙씨 표현하기, 단체작품 만들기 등 다양한 미술활동으로 구성되어 진행합니다. 프로그램 초반에는 서로 어색해 하시며, 선뜻 나서지 못하셨지만, 세 번째 시간부터는 시간이 빨리 지나간다고 아쉬워 하시는 모습이 보였습니다. 활동 후에는 완성된 작품을 보시며 뿌듯해 하였고, 서로의 작품을 감상하시며 칭찬을 아끼지 않으셨습니다.

먹고 살기 바쁘고 애들 키우느라 크레파스나 색연필은 만져보지도 못 했는데, 동네 사람들이 이렇게 모여 함께 활동하니 처음에는 부끄럽고 쑥스러웠지만, 지금은 재미있고 미술시간이 기다려진다고 하십니다.

경로당활성화사업에서는 경로당 이용 어르신들에게 다양한 프로그램을 제공하여 여가시간의 효과적인 활용, 신체건강 기능유지 및 향상, 지역사회와의 교류와 유대강화 및 심리·사회적 욕구를 충족시켜 어르신들의 삶의 질 향상에 기여 하고자 합니다.

글/사진 : 선진영 사회복지사



동해 정동진 바다부채길 절경관광

프로그램 강사나들이 ‘동행, 도약을 위한 충전’

지난 3월 31일 여주시노인복지관 평생교육·경로당·주간보호 프로그램 강사와 반장들의 심신을 재충전하는 나들이를 진행하였습니다. 아침 일찍 서둘러 40여 명이 이석자 관장님과 황정호 학생회장님의 인사말을 시작으로 강릉 정동진을 향하여 봄 나들이가 시작되었습니다.

모처럼 강사와 반장들의 합동나들이로 화기애애한 분위기였습니다. 강릉에 도착하니 여주는 벚꽃이 아직 멀었는데 바닷가 해양성의 온화한 기후 때문인지 우리들을 맞이하는 듯 활짝 피었습니다.

정동진은 얼마 전까지만 해도 바닷가 모래사장에서 파도를 보는 정도였는데 지금은 바닷가 바위산 밑에 관광길을 새로 만들어 드넓고 먼 바다의 수평선과 밀려오는 파도, 그리고 크고 작은 바위들이 멋진 풍광을 자랑하고 있어 절경이었습니다. 특히 부채바위는 그 중 인기였습니다. 모두들 멋진 바위만 보이면 사진을 찍느라 분주했습니다. 오르막 내리막 층층대 길을 3km 정도 관광 한 후 강릉의 별미인 해물탕으로 점심을 하고 3시 반쯤 여주로 출발 하였습니다.

오는 길에는 노래자랑이 시작되어 즐거운 시간을 보내었습니다. 박수를 받으며 재창, 삼창을 부르면서 어느덧 문막에 도착, 모두들 즐거워하며 짧은 시간을 아쉬워하였습니다.

이석자 관장님의 마무리 인사로 다음 나들이를 기약하면서 이날 봄나들이를 성황리에 잘 치루었습니다. 피로함도 없이 모두들 작별 인사를 하며 귀가를 서둘렀습니다.

글 : 박재명 기자(평생교육 강사) / 그림 : 이문현 강사(하모니카) / 사진 : 선진영 사회복지사



‘부끄러운 일? 아니죠~, 내 건강은 내가 지켜요~!!’

노인상담사업 성매개 감염병 예방교육

지난 3월 22일 구세군 보건사업부와 여주시보건소와 연계하여 ‘성매개 감염병 예방교육’을 실시하였습니다.

성매개 감염병 예방교육은 어르신들에게 바람직한 건강관리를 위한 유용한 성지식을 교육함으로써 정보가 부족한 어르신들이 생활에서 당면할 수 있는 문제를 예방 및 해결할 수 있도록 마련하고, 성매개 감염병 여부 확인을 위한 혈액검사도 진행되었습니다.

이날 교육은 55여 명의 어르신들이 참여하였고, 노인의 성, 남자와 여자의 성, 성매개 감염병의 종류·감염경로·증상·예방법 등의 내용으로 진행되었습니다. 구세군 보건사업부의 이천재 강사는 ‘교육 내용도 중요하지만 가장 중요한 것은 성은 창피하거나 부끄러운 일이 아니고, 개방적인 마인드를 갖고 관심을 가져서 건강관리를 하는 것이 중요하다.’는 메시지를 전달했습니다.

성매개 감염병 예방교육에 참여한 어르신은 ‘우리 세대에 성은 부끄럽고 이야기조차 나눌 수 없었는데, 요즘은 세상이 많이 바뀌어서 배울 것들이 많다.’며 ‘성에 관심을 갖고 열심히 건강관리를 하겠다.’고 말씀하셨습니다.

노인상담사업에서는 어르신들을 위한 이용상담, 생활상담, 세무상담, 학대상담, 법률상담 등 폭넓은 상담서비스를 제공하고 있습니다.

글/사진 : 안진희 상담사



‘어르신들의 즐거운 성(性)문화 생활’

경기도가 나서는 노인 성(性)인식 개선사업

경기도에서는 날로 늘어가는 노인 성(性)질환자와 성매매로 인한 문제가 심각하게 대두됨에 따라, 노년기의 올바른 성(性)정보 제공으로 건전한 성(性)문화를 조성하고 활기찬 노년생활을 위한 노인 성(性)인식개선사업을 진행하고 있습니다. 경기북부 10개 시·군에서 시행하던 사업을, 올해부터 경기도 31개 시·군으로 확대 하여, 우리 복지관에서도 진행하게 되었습니다.

생활수준이 향상됨에 따라 건강하고 활동적인 노인이 늘어 노인의 성(性)문화도 변화되고 있지만, 노인의 성(性)은 다른 연령에 비하여 지식이 부족해 그만큼 위험에 노출되어 있어 올바른 성(性)문화 정립을 위한 체계적인 프로그램이 필요합니다.

본 사업은 노인의 바람직한 성(性)문화 정착과 인식 개선을 위하여 경로당, 노인대학 등 노인들이 원하는 곳이면 어디든지 전문강사를 파견하여 무료교육을 진행하고, 더불어 성(性) 전문가의 개별 상담으로 찾아가는 맞춤형 교육과 상담을 실시할 예정입니다. 또한 서로 이해하고 해결책을 찾아가기 위한 성(性) 전문 집단 상담 프로그램을 운영 할 계획에 있습니다.

글 : 박부경 사회복지사

※위 사진은 노인성(性)인식개선사업 거점 기관 신곡노인종합복지관 자료입니다.



‘겨울의 끝자락에서 흐리는 구슬땀’

독거어르신 주거환경개선사업

재가노인지원사업에서는 대진국제봉사단과 연계하여 지난 2월1일 산북면에 계시는 재가어르신 댁에 주거환경개선사업을 진행하였습니다. 공사가 진행된 어르신 댁은 지붕방수가 되지 않아 물이 새고 부엌천정에 구멍이 생겨 곰팡이가 심해 위생과 안전에 취약할 수 밖에 없었습니다. 때문에 주방 천정공사와 집안 내부 청소가 시급하였습니다.



이날 대진국제봉사단 ‘디바’, 대진웰페어 봉사단에서 10여명의 봉사자가 참여하여, 추운날씨에 구슬땀을 흘리며 도와주셨습니다. 대진국제봉사단은 지역사회 내 주거환경 개선이 필요한 저소득 가구에 도배, 장판 등의 시공을 진행하고 있으며, 이번 활동이 120번째 집수리였다고 합니다. 어르신께서는 추운날씨에도 불구하고 깨끗하고 안전한 공간에서 생활할 수 있도록 도와주신 봉사자 여러분께 감사의 말씀을 전하였습니다.

글/사진 : 이지형 사회복지사

복지관 소식 - 재가노인지원사업



청소년자원봉사단 재가어르신 집 청소(1/4.목)



수자원공사 설명절 선물 전달(2/8.목)



청소년 문화의 집 후원 목도리 전달(2/1.목)



재가어르신 설 명절 선물전달(2/12.월)



정월대보름 부럼지원(3/2.금)



재가어르신 만족도 및 욕구조사(3/5~3/25)



“할머니, 할아버지~ 걱정마세요~ 저희가 지켜드릴게요~”

연꽃 어린이집 설 명절 인사

찬바람의 여운이 남아 있는 지난 2월 7일 연꽃 어린이집 아이들이 예쁘게 한복을 차려 입고 복지관을 찾아왔습니다. 복지관 사무실과 강당, 프로그램실, 주간보호센터 등을 다니며 어르신들에게 새해 인사를 드렸습니다. 어르신들은 모처럼 찾아온 꼬마 손님들을 반갑게 맞아 주시며, 양증맞은 모습들을 카메라에 담기 바쁘셨습니다.

아이들은 주간보호센터에도 들러 ‘할아버지, 할머니~ 새해 복 많이 받으시고, 건강하세요.’ 세배하고, 그 동안 배운 노래를 목청껏 불러 드렸습니다. 노래 가사 중에 ‘할머니, 할아버지 저희가 지켜드릴게요’라는 대목에서 어르신들은 흐뭇한 미소를 지어 보이셨습니다. 어르신들은 아이들에게 ‘엄마, 아빠 말 잘 듣고, 건강하게 자라라~’ 하시며 준비한 간식을 나누어 주셨습니다.

여주시노인복지관 부설 주간보호센터에서는 어르신들의 인지능력향상, 사회적응력향상, 건강 증진 및 기능회복 사업 등을 통하여 어르신들의 안정적인 노후생활을 지원하고 있습니다. 노인 장기요양등급을 받으신 어르신이면 누구나 이용 할 수 있습니다.

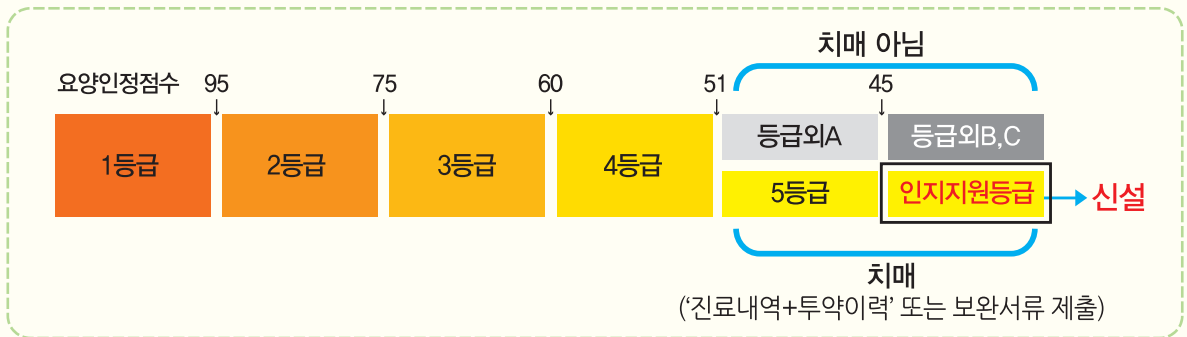
글/사진 : 윤효숙 사회복지사



노인장기요양보험 인지지원등급 신설

‘치매어르신의 장기요양보장성 강화’

- 2018년 1월부터 장기요양 경증치매 대상자 확대
- 경증치매 어르신 신체기능과 무관하게 인지지원등급 부여
- 치매 수급자에게 전문방문간호 서비스 제공
- 주·야간보호에서 인지기능 개선 서비스 제공



문의 : 1557-1000 / 031-881-0050 (노인상담사업 상담사)

우리고장 보호수



수 종	느티나무
소재지	여주시 점동면 장안리 699
지정번호	여주 - 12
지정일자	1982. 10. 15.
수 령	약 250년
나무높이	20m
나무둘레	4m
관 리 자	장안리장

다 함께 행복을 나누는 노년의 삶

김명규(金明奎)

수십년 동안 살던 서울을 떠나서 우리부부는 2006년에 딸과 함께 경기도 여주로 내려 왔다. 딸이 초등학교 병설유치원 교사로 발령받은 곳이 여주였는데, 딸이 출근하려면 당시 세 살이었던 손주를 돌봐주어야 했기 때문이었다.

여주에 자리 잡은 우리는 한적한 시골생활을 하면서 노년기를 열어갔다. 전원주택에서 살면서 텃밭에 상추, 고추, 부추, 오이, 가지 등을 심고 퇴비를 넣어 건강한 채소를 길러 우리 가족이 맛있게 나누어 먹는 소박한 생활을 하면서 새 소리, 바람 소리를 즐기는 환경을 찾아서 날마다 산책하는 그림을 그렸다. 단독주택에 전세로 살면서 2년간의 탐색 후에 점동면 뇌곡리 오갑산 자락에 자리 잡았다.

텃밭을 조금 가꾸면서 여주시노인복지관에서 부부간에 탁구를 연습했는데, 손주가 ‘할머니~’하며 바지를 잡아당기면서 놀아달라고 하는 바람에 아내는 탁구 배우기를 포기하고 말았다. 손주가 유치원에 다니기 시작한 후 우리 부부는 노인복지관에서 요가, 라인댄스, 단전호흡 등을 같이 배우기 시작했다. 아내는 요가를 잘하는 편인데 나는 유연성이 부족하여 잘 안되었다. 수 개월간의 시행 착오를 겪은 후에 우리는 각자 좋아하는 프로그램을 택하기로 하여 아내는 하모니카, 나는 탁구 교실에 들어갔다.

아내는 하모니카 연습을 열심히 하더니 매우 빠른 속도로 발전해 갔다. 초등학교 때부터 교회 찬양대에서 봉사한 것이 좋은 밑거름이 된 것 같다. 몇 달 후에는 신입생을 지도하는 역할을 담당하기 시작했다. 지역아동센터에서 하모니카 선생님을 요청하여 아내가 즉시 집에서 가까운 센터로 가서 하모니카 연주법을 가르치고 동요, 어린이 찬송가 등을 같이 부르고 있다. 여주에 와서 적응하는데 약간의 어려움이 있었던 아내는 생기가 돌고 행복해졌다.

나는 탁구교실에서 5분 레슨을 받고 회원들과 게임을 했다. 제한된 시간에 많은 회원들을 지도 하여야 하는 여건이어서 레슨시간도 짧고 실력이 좋은 회원과 오랫동안 같이 게임할 형편이 아니었다. 시민회관에 탁구동호회가 활동하고 있는 것을 알고 그곳에 가입한 후에는 수준급의 회원들을 만나게 되었다. 꾸준히 연습하여 1년 후에는 여주와 원주에서 열리는 탁구대회 개인전에 출전하기 시작했고, 노인복지관 서울 경기대회에도 출전했다. 게임감각을 익힌 후 여주시 탁구선수 선발전에 참석하여, 65세 또는 70세 이상 선수로 선발되어 경기도 시군대항 게임에 출전하고 있으니 장족의 발전을 했다고 볼 수 있다. 동호회에 속해서 교제하며 운동하니 참 행복하다. 또한 스트레스도 해소하니 일석 삼조(一石三鳥)다. 또 하나의 장점은 초면인 분과도 쉽게 게임을 청할 수 있고 성차별이나 나이차별이 거의 없이 즐긴다는 점이다. 건강이 허락하는 한 오랫동안 탁구를 즐기고 싶다.

여주에 와서 영어선생을 하고 싶었는데 기회가 빨리 오지 않았다. 일 년을 기다린 후에 여주시 노인복지관에 강사 자리가 생겨 지금까지 10년 동안 가르치고 있다. 복지관에서 기초반을 가르치면서

중급과정을 가르치고 싶은 마음을 달래 오다가, 지역아동센터에서 초등학생과 중학생을 가르치기 시작했다. 중학생들은 학교에서 자율학습을 한다거나 학원에서 공부한다 하여 차츰 줄어 갔으나, 한 학생은 계속 공부하여 영어 잘하는 고등학생이 되었다. 앞으로도 지역아동센터에서 지속적으로 영어 동화책을 읽어 주며 마음을 열고 꿈을 심어주는 선생이 되고 싶다.

여주의 도서관 세 곳에서 학부모교육, 실버 북 멘토(silver book-mentor), 은빛 독서 나눔이 등의 교육을 받았다. 그중에서 계속 활동할 기회를 유지하는 것은 “경기 독서 나눔이 활동”

이다. 마을회관과 지역아동센터에 찾아가서 그림동화책을 읽고 주제에 맞는 동요를 부르기도 한다. 책을 읽은 후에 마을회관 어르신들과 경험담을 나누는 시간을 갖는데, 어린 시절 이야기를 나누다 보면 표정이 밝아지신다. 마음이 치유되는 경험을 자주 누리고 싶다.

경기 은빛 독서 나눔 활동가 중심으로 열 분 선생님이 여주도서관에 모여서 동아리 활동을 한다. 작년에는 매월 한 번씩 마을회관에서 북 콘서트(book concert)를 하였다. 좋은 동화책을 선정하여 낭독하고 중간에 주제에 알맞은 곡을 연주했다. 중창이나 합창, 하모니카, 우쿨렐레, 기타 등의 연주와 무용도 등장했다. 어르신들이 함께 춤을 추면서 하나 되는 체험은 우리를 행복하게 했다. 여주도서관과 경기도에서 적극 지원받아 왔고 앞으로 더욱 활성화되어 대중화되기를 기대해 본다.

2012년에는 여주보건소장이 여주대학교 간호학부에 요청하여 교육한 ‘건강관리 지도자’과정을 이수했다. 각종 만성질환의 예방과 치료의 원리, 심폐소생술을 포함한 응급처치법, 모범적인 걷기 자세와 스트레칭 등 폭넓은 교육을 받았다. 제1기와 제2기 수료생을 중심으로 동아리 활동을 권장받았는데 우리부부는 걷기 동아리에 참여했고, 아내는 하모니카 동아리의 핵심 멤버이다.

걷기 동아리 활동을 할 때에는 회원들이 모여서 걷고 먹고 교제하며, 때로는 마을회관과 연합하여 걷기도 한다. 하모니카 동아리는 보건소에서 주관하는 행사에 참여하기도 하고 금사 참외축제, 여주도자기축제 등에 출연도 한다. 가끔 요양원의 생일잔치에서 흥을 돋우기도 하니 더불어 행복을 나누는 유용한 동아리가 되었다.

‘성공해서 웃는 것이 아니라 웃다보니 성공했다.’라고 대한민국 유머 강사 1호 김진배 씨가 말했는데, 나는 ‘행복해서 웃는 것이 아니라 웃다보니 행복해진다.’고 말한다. 도시를 떠나 한적한 여주에 내려와 얻은 다양한 배움과 나눔의 삶이 내 삶을 풍요롭게 한다.

내가 넉넉히 가진 것을 아낌없이 나누어 주자. 그리하면 행복을 더 풍성하게 누리게 될 것이다.





계절의 불청객 황사를 조심합시다!!

봄이 되면 항상 우리나라를 찾아오는 불청객인 황사는 중국에서 생성되어 우리나라로 날아오는 호흡기의 최대 적이다. 황사의 미세먼지가 호흡기에 쌓이면 비염, 각종 피부질환 등 알레르기성 질환이나 천식과 폐질환 등의 호흡기 질환을 유발할 수 있다. 게다가 최근 들어 황사먼지의 농도가 짙어지고 모래바람 안에 중금속이 섞여 붙어 오면서 그 위험성이 높아지고 있다.

황사로 인한 각종 질환이 새롭게 유발되거나 기존에 갖고 있던 병이 악화될 수도 있다. 황사는 호흡기를 통하여 들어오기 때문에 황사마스크를 사용하여 모래먼지가 호흡기로 들어오지 못하

도록 하는 것이 중요하며 외출 후에는 반드시 손을 씻고 물을 자주 마셔주는 것이 좋다.

생활의 지혜

옷 손질과 보관

- **검정색 옷 먼지 털 댄**
옷솔보다 스펀지로 털어야 다시 묻어나지 않아 효과적으로 제거된다.
- **보푸라기 없애려면**
옷에 일어난 보푸라기는 일회용 면도기로 살살 밀어주면 쉽게 제거 할 수 있다.
- **옷 먼지도 진공청소기로**
스웨이드 소재 코트나 구두의 먼지는 진공청소기로 빨아들이면 쉽게 제거되고 털도 세워져 보기 좋아진다.
- **울이나 실크옷 보관**
벌레 먹기 쉬운 울이나 실크옷은 빈 트렁크나 가방에 보관하면 좋다.



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

자원봉사자 모집합니다

- 분야 : 밀반찬 현장배달(독거어르신)
- 대상 : 자가차량으로 활동 가능한 여주시민
- 시간 : 주1회(화요일 또는 금요일, 09:30~11:00)
- 비고 : 자원봉사자 1명당 6~10가구에
밀반찬 전달, 2인 1조 활동 가능
문의) 031-881-0050(재가복지팀)

축하합니다



- 실버인력뱅크 김인해 주임
조시울 아기 돌잔치
(2018. 2. 24. 토. 18시)

신규직원 소개



박경순
서비스관리자
노인돌봄기본서비스

노인돌봄기본서비스사업
서비스관리자
박경순입니다.
12명의 생활관리사
선생님들과 함께
사각지대에 놓인 취약
어르신들에게 양질의
복지서비스를
제공하도록
노력하겠습니다



이경자
독거노인생활관리사 / 노인돌봄기본서비스

반갑습니다.
어르신들에게 편안한 동반자로
함께 하겠습니다.
항상 행복하세요.



김명은
전담인력 / 실버인력뱅크팀 노인사회활동지원사업

안녕하세요. 어르신들이 건강하고
활기찬 삶을 누리실 수 있도록
사회참여를 적극적으로
지원하겠습니다. 잘 부탁드립니다.



정진영 전담인력
실버인력뱅크팀
노인사회활동지원사업

안녕하세요.
노인사회활동지원사업
전담인력으로
입사한 정진영입니다.
어르신들의
행복한 사회참여활동을
위하여 최선을
다하겠습니다.
고맙습니다.



황유선
응급관리요원 / 응급안전알림서비스

안녕하세요. 응급관리요원으로
입사한 황유선 입니다. 어르신들의
안전하고 행복한 노후를
책임지겠습니다. 잘 부탁드립니다.

자원봉사자 현황



개인 자원봉사 (2018년 1/4분기)

간광복 간웅배 강정옥 강지연 고교숙 곽도현 곽충원 곽필경 구분민 권순용 권순탁 권영도 김희찬 김건우 김경옥 김권식 김남화 김남희 김동진 김명선 김명숙 김미월 김민아 김민자 김민제 김민주 김민지 김복순 김성중 김송엽 김순녀 김순분 김순옥 김순자 김승현 김아영 김연화 김영미 김영숙 김영일 김용경 김용환 김유라 김은예 김은지 김정례 김종숙 김좌진 김지연 김채은 김준희 김태훈 김현지 김홍섭 김희무 김희숙 김희영 남기옥 노정숙 류춘자 마성환 문흥래 민남호 민옥희 박다빈 박병진 박성광 박순자 박연자 박연진 박영애 박영진 박재명 박정근 박정순 박정희 박지희 방수현 배정은 백예원 백종현 변기순 변인숙 서채영 서택준 석준호 설용혁 손미래 손정국 손종현 손진영 송다예 송영덕 송지혜 신난희 신선하 신세진 신수연 신윤희 신청자 신현중 심기복 심영순 안귀자 안복란 오현희 원소연 유연주 유영자 윤갑희 윤다현 윤여민 윤유나 윤은혜 윤준서 이건명 이규서 이금옥 이도순 이동화 이민희 이상목 이선자 이순자 이승지 이연섭 이영애 이유미 이재영 이재훈 이정갑 이정민 이정애 이정자 이종수 이지현 이지화 이채윤 이행균 이현식 이해란 이해옥 임동순 임유라 임희연 장만수 장혜진 전봉근 전수정 정남식 정다운 정명숙 정인숙 정찬영 정희원 조복수 조성현 조정례 조한기 조현수 차지연 최광숙 최연옥 최용준 최재우 최정희 최현열 추형숙 하선자 하은숙 함옥자 홍기운 홍승화 홍영자 홍예원 홍의송 황금숙 황성애 황수정 황정호

자원봉사 단체

(주)신세계인터내셔널 (주)신세계사이먼프리미엄아울렛여주점 (사)소비자교육여주시지회 대한민국재향군인회 여주시지회 대한적십자여주협의회한가람봉사단 수원지방검찰청여주시청 수원지방법원여주지원 여주준법지원센터 여주시공무원부인회 KT여주점 해솔후원회 해병대전우회중앙회여주시지회

밀반찬 자원봉사자

구분민 김송엽 박병진 이종수 한강보관리단(여주) 정남식

자원봉사 참여안내

|활동내용 경로식당(조리보조, 설거지), 반찬조리 및 차량봉사(밀반찬 지원), 기부은행 어르신 돌봄봉사, 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

간점례 강성희 강정옥 강태순 경문희 경창호 고은실 권용기 권은정 길경숙 김경래 김경옥 김대광 김대숙 김덕현 김미희 김민자 김민주 김민화 김보람 김봉례 김순희 김영경 김영숙 김영우 김영일 김영자 김영진 김예지 김옥순 김용희 김은예 김정구 김정득 김정자 김종만 김좌진 김지윤 김학배 김학윤 김현숙 김호종 남기옥 노명숙 모용환 문수연 문 희 민덕호 민옥희 박경란 박부옥 박예자 박윤재 박진식 박태순 박필순 박해섭 변기순 변정희 서석순 서순자 성현숙 손병락 송금자 송찬호 신규승 신명수 신명숙 신명순 신연정 신청강 신현숙 안숙자 안현자 양영자 엄기영 엄기호 엄정민 연승용 오세창 오우순 오은진 오해용 원훈재 유인호 윤은정 윤제현 이광수 이금순 이도은 이문현 이병란 이순예 이영옥 이용남 이유경 이윤희 이종순 이종일 이종주 이주에 이철제 이현숙 이현희 이희원 장수연 장영희 장정덕 장혜경 전제일 전봉근 정남식 정미호 정성훈 정옥희 정의철 정희민 조복순 조순분 조정제 조주상 조철희 조춘실 주영숙 주옥희 최기덕 최덕훈 최상구 최영복 최재순 최재영 최종원 최창식 최홍숙 하영숙 허 용 허윤옥 홍봉기 홍지영 황광성 황귀선 황재남 황정호

2. 단체 후원

NH농협은행여주시지부 (주)다비치안경체인 (주)두우종합기술 (주)창성건설 가람환경 경기도노인전문여주 병원 경기도사회복지공동모금회 국민건강보험공단여주시사 금강의원 나은현수막 남한강황도불한증막 대광화원 데니스타로카페 대한불교조계종사회복지재단 독일지멘스보청기여주점 러브피플 물사랑나눔단 보노 보라미여주봉사회 보령약국 북성산농원 삼창측량 서울인력 시골쌈밥 시골해장국 신당로지스 신영펌프카 신세계푸드 여주시노인복지관여울봉사단 여주시초푸드뱅크 여내울손두부 여주시노인복지관학생회 여주새마을금고 여주시무한돌봄센터 여주시보건소 여주신용협동조합 여흥동사무소 여흥한의원 연세우유 연우회 오피스알파 이남주자연아래버섯 우리한의원 자연촌 청소년문화의집 청고너 탁구반 파워자동차 풍물공연팀 하나TDS 한국전력공사여주시사 한국에너지재단 한국재가노인복지협회 해솔후원회 현대떡방앗간 호성엘리베이터(주) 희망식당

3. 해솔후원회

강정옥 길경숙 김경옥 김대숙 김명선 김미희 김민주 김봉례 김영자 김옥강 김은예 김필녀 김현숙 김현자 배순례 성현숙 송금자 신연정 신현숙 심영순 안숙자 엄정민 유인호 이금순 이순원 이순준 이영옥 이용남 이홍순 임현화 장란순 장수연 주영숙 최영자 하영숙 홍경순 황귀선

후원금 현황 2018년(3.31까지)

		후원금 수입	후원금 지출	
			자 산 취 득 비	
내역	지정 후원금	13,237,950	자 산 취 득 비	850,000
			목 리 후 생 사 업 비	-
			사 회 문 화 사 업 비	-
			사 회 교 육 사 업 비	-
	비지정 후원금	6,018,206	재 가 복 지 사 업 비	2,820,000
			자 원 봉 사 자 관 리 사 업 비	-
			에 너 지 호 율 사 업 비	-
			사 회 체 육 사 업 비	-
	전년도 이월금	42,810,975	평 생 교 육 학 습 관 사 업 비	-
			문 화 예 술 지 원 사 업 비	-
			우 율 자 살 예 방 사 업 비	-
			재 능 나 눔 활 동 사 업 비	-
	기타 잡수입	-	반 려 동 물 돌 보 미 사 업 비	-
			지 역 복 지 사 업 비	198,000
			인 건 비	-
			운 영 비	-
			잔 액	58,199,131
합계		62,067,131	계	62,067,131

※ 혹시 이름이 잘못 기재되었거나 누락된 분이 계시면 넓은 아량으로 이해해주시고, 담당자에게 알려주시면 다음호에 실도록 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 주 김밥 TEL. 885-2717	오레시피 맛있는 반찬을 만드는 사람들 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	불타는칼국미 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	항아리보쌈 TEL. 885-0087	이태리안경 TEL. 884-6633	유니크 미용실 TEL. 886-1024
오비탈문구 TEL. 886-7589	Office Alpha TEL. 885-2999	대신농협 하나로마트 TEL. 883-9976	명품구두수선 (우리은행 앞)
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	감사합니다.

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 여주시노인복지관 2층 사무실 혹은 이메일(yun8219@naver.com)로 제출
4. 문 의 : 문화복지팀 사회복지사 윤효숙 (031-881-0050)

편집 후기

박재명 : 싱그러운 봄. 노인복지관에 크고 작은 행사가 많았습니다. 우리 기사단원 모두 행사에 참여하시며 취재를 잘 하시어 '웃음'이 잘 엮어졌으리라 자찬합니다. 다음호를 대비하여 더욱 분발합니다.

조두현 : 한적한 골짜기에 피고 지는 이름 모를 꽃들처럼 다소곳이 조금씩 조금씩 밝아지는 모습에 기쁨도 함께 합니다. 서로서로 감사합니다!

곽충원 : 독자의 입장에 서서 글을 쓰지만 항상 부족합니다. 열심히 노력하겠습니다.

민남호 : 41호 계간 소식지는 일년 중 가장 아름답고 즐거운 계절입니다. 회원 여러분 늘 건강하고 행복하세요. "웃음~ 웃음, 또 웃음!!!"

서택준 : 한 페이지 한 페이지 우리들 마음속에 아름다운 추억으로 간직되도록 노력하겠습니다.

김권식 : 젊어서는 재력이 있어야 하고 나이가 들면 건강의 소중함을 느끼게 됩니다. 규칙적인 운동하시고 과음, 과식 절제로 모두 모두 건강하시기 바랍니다.

송찬호 : 남한강, 세종대왕 그리고 천년도자의 만남 30년의 고품격 그 중심에 우리 여주가 있음 이рода.

찾아오시는 길



셔틀버스 안내

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

