

계간 소식지

2019.10 | Vol. 46

# Smile 웃음

당신의 미소가 희망입니다.



대한불교조계종사회복지재단  
여주시노인복지관



2019년 추석맞이 한가위 한마당(9. 10)

- 04 4분기 주요사업
- 05 복지관 풍경
- 07 어르신 서화작품 전시회
- 08 자원봉사자 힐링나들이
- 09 제1회 여주시노인복지관장(배) 수영대회
- 10 인지지원확대사업 인지활동형 프로그램
- 11 2019년 법정 의무교육 실시
- 12 '날마다 청춘' 수료식
- 13 재가노인지원서비스 어르신 나들이
- 14 재가어르신들의 행복한 삶을 위하여
- 15 세월냄새 엄마냄새
- 16 스승의 날을 기념하여
- 17 생활 정보 / 한자 상식
- 18 신규 직원 / 지역사회 연계
- 19 복지관 이용안내
- 21 자원봉사자 현황
- 22 후원자 현황
- 23 실버기자단 활동소감



표지 : 자원봉사자 나들이



## 미리 보는 4분기 주요사업

10월	11월	12월
<p>▶ 무한돌봄센터 '행복두드림 숲체험' 일시 : 10. 4(금) ~ 10. 11(금), 14:00 장소 : 황학산 수목원 대상 : 4명</p> <p>▶ 하반기 경로식당 기호도 조사 실시 일시 : 10. 14(월) ~ 10. 25(금), 09:00 ~ 18:00 장소 : 안내데스크(1층) 대상 : 100명</p> <p>▶ 재가어르신 가을나들이 '추(秋)여여행' 일시 : 10. 17(목), 09:00 장소 : 원주(콩이자기,반곡역사관 등) 인원 : 42명</p> <p>▶ 재가어르신을 위한 외식 지원사업 일시 : 10. 24(목), 11:10 장소 : 여내울, 황학산수목원 인원 : 27명</p> <p>▶ 노인전문상담 노인학대상담 일시 : 10. 21(월), 10:30 장소 : 복지관 로비(1층) 인원 : 노인학대 상담 희망자</p>	<p>▶ 경기도립무용단공연관람 일시 : 11. 8(금), 14:00 장소 : 경기도문화의전당 대극장 인원 : 100명</p> <p>▶ 어르신 장수사진 촬영(재향군인회) 일시 : 11. 14(목), 09:00 장소 : 교육실(4층) 인원 : 50명</p> <p>▶ 2019 노인일자리 및 사회활동 지원사업 종결평가회 일시 : 11. 15(금), 10:30 장소 : SW 컨벤션 인원 : 400명</p> <p>▶ 사회공헌활동 기부은행 간담회 일시 : 11. 20(수), 12:00 장소 : 외부식당 인원 : 50명</p> <p>▶ 2019 자비나눔 김장축제 일시 : 11. 21(목) ~ 22(금), 09:00 ~ 14:00 장소 : 복지관 앞마당 수량 : 김장 2,000통</p>	<p>▶ 응급안전알림서비스 전국 워크숍 일시 : 12. 2(월) ~ 3(화), 14:00 ~ 12:00 장소 : 라마다프라자 호텔 인원 : 1명</p> <p>▶ 오학동 찾아가는 보건복지상담소 일시 : 12. 4(수), 12. 18(수), 13:00 장소 : 천송3동, 오학1동 경로당 인원 : 30명</p> <p>▶ 하반기 직무평가 및 사업평가회 일시 : 12. 6(금), 16:00 장소 : 복지관 2층 강당 인원 : 39명</p> <p>▶ 2019 어르신 송년발표회 일시 : 12. 11(수), 13:30 장소 : 세종국악당 인원 : 400명</p> <p>▶ 동지팔죽 나눔행사 일시 : 12. 20(금), 10:00 ~ 13:00 장소 : 경로식당 및 재가어르신 가구 인원 : 250명</p>

### 월별 진행

▶ 학생회 및 여울봉사단 임원 간담회 일자 : 매월 15일 인원 : 8명 내용 : 복지관 운영관련 의견 교류	▶ 평생교육 프로그램 반장 간담회 일자 : 매월 둘째 주 금요일 인원 : 40명 내용 : 평생교육 프로그램 관련 의견교류	▶ 여울봉사단 리더 간담회 일자 : 매월 둘째 주 금요일 인원 : 15명 내용 : 봉사단 운영관련 의견교류	▶ 해솔후원회 정기모임 일자 : 매월 21일 인원 : 40명 내용 : 복지관 후원 관련 논의 등
---	--	--	--

※상기 일정은 복지관 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



## 2019년 4월 ~ 6월



장수기원 블루리본.의료봉사(3. 24)



교류협력 협약 체결(4. 10)



노인사회활동지원사업 봄나들이(4. 26)



어르신 서화작품 전시회(5. 3 ~ 5. 16)



희망여주 걷기대회(5. 3)



어버이날 기념행사(5. 8)



## 2019년 4월 ~ 6월



아름다운 세상나들이(5. 8)



실버기자단 간담회(5. 14)



명성로타리클럽 지역봉사(5. 30)



청춘카페 참여자 기관견학(6. 12)



필라테스 운동프로그램 수료식(6. 14)



인지지원 외부활동(6. 26)



## 어르신 서화작품 전시회 '행복을 꿈꾸는 우리we'

‘2019년 어르신 서화작품 전시회’가 5월 7일부터 2주간 한강문화관 1층 전시실에서 열렸습니다. 여주노인복지관 서예 관련 프로그램의 통합 서화전에는 총5개반(화요 한문서예, 수요 한문서예, 한글서예, 수묵화, 서각)에서 70여 점의 작품을 선보였습니다.

전시회 개막식에는 이석자 관장의 인사말씀, 지역사회 내빈의 축사, 축하공연(여주노인복지관 하모니카 동아리, 합창 동아리) 등을 진행하였으며, 서예 지도강사와 반장, 복지관 이용어르신들이 함께 참석하여 자리를 빛내 주었습니다.

사진 : 서택준 기자



## 자원봉사자 힐링나들이

### 감동과 감성 사이

13호 태풍(링링)의 엄습으로 몇번이고 나들이 일정을 고민하였던 여주시노인복지관(관장 이석자) 자원봉사자 (해솔후원회 외 8개 단체)와 직원 등 40여명은 “감동과 감성 사이”라는 타이틀로 9월 7일 아침 8시에 계획된 나들이 행사를 진행하였다. 태풍 ‘링링’과 한판 승부를 벌리겠다는 자원봉사자들의 각오가 역력해 보였다. 우산은 물론 우의, 겹 옷가지 등 만반의 준비를 하고 왔다. 나들이를 위한 최종점검을 하고, 태풍에도 아랑곳하지 않고 하늘과 제일이 가깝다는 강원도 강릉으로 차 머리를 돌렸다.

여주를 벗어날 즈음 이석자 관장은 인사말에서 “여주시노인복지관의 보배 자원봉사자들과 함께 선진지 견학을 하게 되어 기쁘고 특히 태풍에도 무릎쓰고 복지관 자원봉사단체 모두가 밝은 표정으로 참석해 주셔서 감사하고, 평소 복지관에 관심을 갖고 어렵고 힘든 일 가리지 않고 솔선수범으로 손발을 걷어부쳐 주시는 자원봉사자 여러분께 감사 드린다”고 하였으며, 동승한 김영자 의원도 인사말에서 “의정활동 후 시간이 없어 못한 봉사활동을 하고 싶다”면서 “여러분들이 계시기에 노인복지관이 나날이 발전을 거듭하고 있다”고 하였다.

이어서 각 단체별 상견례가 있었고, 자원봉사자 나들이 행사가 태풍 때문에 차질이 생길까 봐 밤잠을 설쳤다는 박은하 부장의 진행으로 차내에서 넌센스 퀴즈와 치매예방이 된다는 게임 등으로 자원봉사자들의 박장대소를 자아냈다.

웃고 떠드는 사이, 삶과 역사가 깃든 강원도 양양에 도착하여 바닷가 사찰인 휴휴암(休休庵)을 관람하였다. 팔진번뇌를 쉬어가는 곳이라는 뜻으로 미워하는 마음, 어리석은 마음, 시기와 질투, 증오와 갈등까지 팔만사천번뇌를 내려 놓는다는 휴휴암 관람을 마치고, 기다리던 점심시간은 주문진항으로 이동하여 맛나게 회 한접시 똑딱 해치우고 곧바로 오죽헌(烏竹軒)으로 발길을 옮겨 겨례의 스승 율곡 이이 선생과 어머니 신사임당이 태어나신 곳, 역사의 큰 업적을 남기신 두분의 유혼을 계승하기 위한 이이의 사당으로서 한국주택사에서 현존하는 유구 가운데 가장 오래된 것으로 유명하다고 한다.

이어서 오늘 견학의 대미 솔향수목원으로 발길을 옮겼다. “천년숲속 만남의 장”이라는 주제로 칠성산 자락에 대표수종인 금강소나무를 심어 숲을 가꾸어 금강소나무시림을 조성한 솔향수목원을 자원봉사자들은 숲을 거닐며 솔향을 마시고 숲과 하나가 되어 심신을 잠시나마 맡겨보기도 하였다.



그렇게 ‘감동과 감성 사이’를 마음껏 누리며 여주시노인복지관 자원봉사자 나들이 행사를 마쳤다. 행사에 참여한 자원봉사단체장(이○○)은 “태풍이 올라온다고 하여 많은 걱정을 하였는데 차내에 있을 때만 이슬비가 내리는 듯했고, 관람할 때는 우산을 들고 다니기가 무색할 정도로 날씨가 우리 일행을 도와준 것 같고, 맛난 음식과 선진지 선정이 잘된 것 같아 기분이 좋았다”면서 “특히 각 단체별로 상견례와 장시간 우의를 다지고 단합할 수 있는 기회를 만들어 주셔서 감사하며, 오늘 견학을 위해 애써주신 관장님을 비롯한 직원들께 고맙다”고 하였다.

글 : 송찬호 기자

## 복지관 소식 - 수영장

### 제1회 여주시노인복지관장배 수영대회 힘차게 물살을 갈라라!

여주시노인복지관(관장 이석자)에서는 7월 6일(토) 250여명의 수영선수가 참가한 가운데 제 1회 여주시노인복지관장배 수영대회를 개최하였다. 이석자 관장은 “이번 수영대회를 통하여 그동안 갈고 닦은 기량을 마음껏 발휘하고 개인의 명예는 물론 수영을 즐기는 동호인끼리 우정을 나누고 화합과 결속을 다지는 뜻깊은 시간이 되기를 바란다”고 개회사에서 전했다. 또한 대회에 참석한 선수들에게는 이번 대회를 통해 화합과 개인 기량을 발휘할 수 있는 기회가 되었으며, 즐거운 수영대회에서 화합의 시간을 가질 수 있었다.



글 : 박진찬 주임  
사진 : 민남호 기자

## 인지지원확대사업 인지활동형 프로그램

### ‘황금 빛 내 인생’

여주시노인복지관 인지지원사업에서는 신체기능이 양호한 경증치매 어르신들의 행복한 노후를 위해 2019년 4월 1일부터 확대사업을 진행하고 있습니다. 인지지원 확대사업은 국민건강보험공단 장기요양등급 중 ‘인지지원등급’을 받은 어르신들을 대상으로 본인 부담금 없이 경증치매에 특화된 두뇌·신체·사회·영양·활동 등의 인지활동형 프로그램을 주3회(월12회) 1일(회) 3시간으로 기본(필수)프로그램 2시간과 자율프로그램 1시간을 각각 제공하고 있습니다.

4월~6월 기본·자율 프로그램으로는 ‘웃음치료, 노래교실, 몸튼튼뇌튼튼, 푸드테라피, 보드게임, 미술공예, 치매예방체조’ 등 다양한 활동 프로그램으로 진행되었으며, 월1회 문화활동 및 외부활동 프로그램은 ‘장터나들이, 힐링캠프, 노래방체험’을 진행하여 경증치매 어르신들의 사회참여와 활동영역을 넓히고 지역사회에서 함께 할 수 있도록 지원하였습니다.

프로그램에 참여한 어르신들은 “매일 복지관에 나오고 싶다”, “복지관에 나오는 날만 기다린다”, “좋은 프로그램을 만들어줘서 너무 고맙다” 등의 호응을 보여주셨습니다.

앞으로도 인지지원확대사업에서는 어르신들의 사회참여와 활동영역을 넓힐 수 있는 보다 나은 프로그램을 계획하고 제공할 것이며, 인지지원 프로그램 신청 및 이용 관련 궁금한 내용은 인지지원 담당자에게 문의하시면 되겠습니다.

문의 : 031-881-0050



글 : 조예진 상담사



## 2019년 법정 의무교육 실시

직장인들이 필수로 받아야 하는 법정 의무교육은 인권교육, 성희롱예방교육, 소방안전교육, 개인정보보호교육, 장애인인식개선교육, 산업안전보건교육 등이 있습니다.

여주시노인복지관에서는 지난 4월 23일(수) 개인정보보호교육, 4월 30일(화) 성희롱예방교육을 각각 2시간, 3시간씩 재직 중인 전 직원을 대상으로 실시하였습니다.

개인정보보호교육을 통해 이용자, 직원의 지켜져야 할 소중한 정보에 대한 올바른 지식을 습득하였으며, 직장 내 성희롱을 예방하고 근로자가 안전한 근로환경에서 일할 수 있는 여건조성을 위해 매년 1회 성희롱 예방교육을 실시하고 있습니다.

또한 6월 5일(수) 4시간의 인권교육을 통해 인간으로서 존엄성을 존중받고 노후에도 인간적으로 살아갈 수 있는 권리를 누리며 타인의 권리를 배려하는 사회 분위기를 조성할 수 있는 의식 함양의 시간을 마련하였습니다.

2019년 하반기에는 장애인인식개선교육, 산업안전보건교육, 소방안전 응급처치교육 등을 실시하여, 직원들이 법정 의무교육을 충실히 이수할 수 있도록 할 예정입니다.

법정 의무교육 뿐만 아니라 직원들의 역량강화를 위해 욕구조사를 통해 더 많은 교육의 기회를 제공하도록 하겠습니다.

글 : 변은미 사무원



## ‘날마다 청춘’ 수료식

초록의 물결이 가득한 지난 6월 3일(월) 총 16명을 대상으로 치매예방프로그램 ‘날마다 청춘’ 수료식을 진행하였습니다.

‘날마다 청춘’ 프로그램을 총 10회기로 진행되었으며, 이 과정을 다 수료한 참여자들에게 상장을 수여하는 시간을 가졌습니다. 한명 한명 상장을 받을 때 마다 다른 참여자들은 박수로 축하해주었고, 상장을 받는 참여자는 뿌듯해하며 좋아하는 표정을 볼 수 있었습니다.

프로그램 마무리하며 참여자들은 ‘처음에는 관심 없었는데 하면 할수록 너무 재미있고 정들었다.’ ‘프로그램 하나하나 너무 재밌었다’ ‘우리에게 이런 행복을 전해줘서 고맙다.’ 라는 소감을 밝혔습니다.

앞으로도 복대2리 경로당에 이어서 3개 경로당에서 연속적으로 어르신들의 치매예방을 위해 ‘날마다 청춘’ 프로그램을 계속 진행할 예정이오니 많은 관심 부탁드립니다.

글 : 황유선 사회복지사



## ‘우리 나들이 가~孝’

재가노인지원서비스 어르신 나들이 진행



여주시재가노인복지센터에서는 지난 5월 9일 재가 어르신을 대상으로 과천 서울대공원으로 ‘우리 나들이 가~孝’를 실시하였습니다.

이번 나들이는 재가 어르신들의 여가 활동 참여로 사회적 기능 향상 및 동년배들과의 만남을 통한 공감대와 유대관계를 형성하고자 총32명의 어르신이 참여하였으며, 여주시재향군인회 자원봉사자 3명이 함께 하여 일상을 벗어나 심신의 여유로움을 찾을 수 있는 계기가 되었습니다.

이날 나들이에 참여한 어르신은 “어떤 날은 하루 정일 집에만 있으니께 가슴이 갑갑했는데 같이 와서 사람들도 만나고 텔레비에서 보던 호랑이도 보고, 사자도 보니께 얼마나 반가운지 나중에 손주들 오면 자랑할거여~”라고 함박웃음을 지으며 말씀하였습니다.

여주시재가노인복지센터는 이번 나들이를 통해 어르신들이 기뻐하고 즐겁게 나들이에 참여하는 모습을 보며 큰 보람을 느꼈습니다. 앞으로도 어르신들이 행복한 여생을 보낼 수 있도록 다양한 프로그램을 기획하여 어르신들과 함께 할 수 있도록 하겠습니다.

글 : 이혜미 주임



## 재가 어르신들의 행복한 삶을 위하여



후원캠페인 ‘이천원의 행복’ (5/12)



2분기 운영위원회 (5/17)



인천국제공항공사 실버카지원 (5/28)



재가어르신 외식지원 ‘외식하는 날’ (5/29)



명성로타리클럽 후원물품전달 (5/30)



재가어르신 여가 프로그램 ‘오 해피데이’ (6/27)

## 세월냄새 엄마냄새

조두현(한자공부반 강사)

오전부터 끊겼다 이어졌다 하며 추적추적 내리는 가랑비 빗줄기가 나들이 발목을 잡는다.

겨우 열 살 때였던가?

지금처럼 무덥던 어느 여름날,

그날도 가랑비가 나지막한 초가지붕 처마 끝에 낙숫물이 되어 은젓가락 같은 선을 무수히 그으며 떨어지고 있었고 비를 피하느라 툇마루 뗏돌 옆에 비좁게 자리한 함석 화덕에는 보릿짚이 포다닥 포다닥 호들갑스럽게 타들어가며 파르스름하고 매캐한 연기를 피우고, 화덕에 얹힌 노구솔 속에서는 주먹떼기 수제비와 넓적넓적 썰어 넣은 하지감자, 그리고 굵직한 대파와 다진 마늘이 짹짹하게 간을 배이며 익어가고 이내 솔뚜껑을 들썩이며 뿌연 김이 세차게 뿜쳐 나오면서 엄마가 베풀 보자기에 싸 넣은 굵은 멸치의 구수한 냄새가 때 지난 점심을 기다리며 잠깐 부지깽이 불장난 중인 열살배기 꼬마의 코 끝을 감아 허기를 돋을 때, 이윽고 좁은 툇마루에는 폭신하고 다정한 감촉의 반토막 명석이 깔리고 금방 무친 열무 겉절이김치를 엮어 두 사발이 넘도록 떠먹던 그 뜨거운 수제비 맛이 혀 끝에 생생하다.

미루나무 꼭대기 쓰르라미 우는소리 요란하면 엄마는 불별 내리쬐는 시간의 풀뻗기를 멈추고 툇마루 한켠에 잠을 청하신다.

붕긋한 배를 굵적이며 엄마곁에 낮잠을 청하려면 호미질로 삼베적삼에 배인 엄마의 땀 냄새는 어찌 그리도 푸근했던지.....!

나 이제 그때의 엄마 나이를 훨씬 넘어섰지만 아직도 그 기억들이 진하게 되살아나고 그때마다 먹먹해지는 가슴은 그리움의 덩어리가 조금도 삭지 못하고 남아 있음이렸다.

해를 거듭할수록 더 자주 기억되는 그 세월의 냄새들, 그 귀에 익은 다정한 소리들, 그리고 어린애가 되고마는 엄마생각, 언제나 이런 기억들은 그리도 끈끈하게 머릿속을 맴돌고 있건만 그 어린 시절의 엄마가 언젠가 다른 세상에서 우릴 만나신다면 그토록 아끼고 사랑하시던 자식들의 흰머리 성성한 모습을 언뜻 보아 알아나 보시려는지.....?

가랑비 낙숫물을 물끄러미 내다보며 괜한 근심을 앞세워 본다.



### 스승의 날을 기념하여

스승의 날을 맞아 ‘카네이션 한 송이로 나누는 따뜻한 정(情)’이라는 주제로 훈훈한 나눔의 행사가 열렸습니다.

5월 9일에서 15일까지 1주간을 여주노인복지관 스승의 날 기념주간으로 정하고 복지관 프로그램 강사 37명에게 〈스승의 은혜〉 노래와 함께 카네이션을 증정하였습니다. 프로그램 수강 어르신들은 평소 수업을 이끌어 주시는 선생님에게 따뜻한 감사의 마음을 꽃 한 송이와 노래 합창으로 전했고, 강사들은 어르신들의 인정에 고마워 하였습니다.

카네이션 한 송이로 마음을 전하는 소박한 행사를 통해 어르신들은 더 즐겁게 수업에 참여하시고, 강사 선생님들은 더욱 보람된 마음으로 프로그램을 이끌어갈 수 있는 따뜻한 시간이었습니다.

글 : 이봉열 과장





## 생활 정보 - 환절기 건강과 운동

젊은 청춘 시절엔 날씨가 덥거나 추워도 그다지 몸의 변화를 못 느꼈지만 노인 대열에 들어서면서 환절기 마다 조금만 방심하면 곧 질병으로 이어져 수일간씩 활동에 지장을 주고 가족들까지 불편하게 하는 사례가 늘어나는 실정이다.

환절기 건강을 유지하기 위해서는 역시 꾸준한 운동으로 면역력을 키우는 것이 으뜸이다.

가벼운 걷기나 조깅, 자전거 타기, 등산 등이 좋겠으나 너무 처음부터 무리한 운동은 과부하로 인하여 오히려 몸의 상태를 피로하게 하고 운동 거부 현상이 생기기도 한다.

짧은 시간 동안의 운동이라 할지라도 가볍고 땀 흡수가 잘되는 신발과 복장을 알맞게 갖추고 처음엔 가까운 거리나 낮은 경사의 산을 이용하여 운동하고 차츰 시간과 거리를 늘려서 안정되고 즐거운 운동이 되도록 하여야 한다.

특히 혈압이나 심장질환 당뇨 등에는 더욱 세심한 관찰로 몸을 살피며 운동을 하여야 하며 최대한 많은량의 물과 적당량의 소금을 섭취하며 운동하는 습관이 필요하다.

기후의 변화는 몸의 건강을 좌우하는 중요한 현상이니 슬기로운 대처만이 환절기 건강을 유지하는 최선의 방법이라 할 수 있을 것이다.

## 한자상식 - 식혜(食醪)와 식해(食醢)

우리 민족은 음식문화가 유달리 발달한 민족이라 할 수 있다.

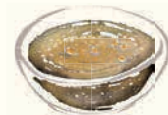
특히 발효식품에 대한 전통은 가히 세계적이라 할 만하다.

발효식품 중 가장 많은 사랑을 받으며 전통을 지켜온 **食醪**(식혜)는 엿기름과 밥알이 주 재료인데 뽕양고 달콤한 국물에 동동 뜬 밥알이 식감을 한층 더하는 아주 오래된 식품이다.

그런데 주로 바닷가를 접한 지방에서 많이 맛볼 수 있는 **食醢**(식해)는 식혜와 발음이 비슷하지만 한자는 뜻과 모양이 조금 다르다.

식혜 食 - 밥 食醪 - 초 혜

식해 食 - 밥 食醢 - 젓갈 해



흔히 가자미식해를 많이 만드는데 엿기름과 흰쌀 밥알이 주재료인 **食醪**(식혜)와 달리 **食醢**(식해)는 생선토막, 조밥, 소금, 고춧가루, 무 등을 버무려 삭힌 후 먹게 된다.



글 : 조두현 기자

## 새로운 만남과 시작



### 이순봉 전담인력(기부은행/노인성인식개선사업)

안녕하세요! 여주시노인복지관에서 만나 뵙게 되어 반갑습니다.  
어르신들과 소중한 인연을 만들 수 있도록 노력하겠습니다.



### 권진순 생활관리사(노인돌봄기본서비스)

반갑습니다! 어르신들의 일상에 불편함과 외로움을 조금이나마  
덜어드릴 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

## 지역사회 연계 : 어르신 현장학습

- 연계 기관 : 여성생활사박물관(여주시 강천면 소재)
- 진행 내용 : 지역문화예술 플랫폼 문화나눔(단오페스티벌 「초록바람」)
- 참여 인원 : 35명
- 참여 일자 : 2019. 5. 22(수)



## 복지관 이용안내

구분	경로식당	물리치료실
요일	월~금(주5일), 공휴일 제외	월~금(주5일), 공휴일 제외
시간	11:40 ~ 12:30	09:00 ~ 16:00
장소	3층 경로식당	1층 물리치료실
방법	1층 안내데스크에서 식권 발급 후 식당 이용	1층 안내데스크에서 이용권 발급 후 이용
비용	회원: 2,000원 / 기초생활수급자: 무료 / 일반: 3,000원	무료

구분	청춘카페	체력단련실
요일	월~토(주6일), 공휴일 제외	월~금(주5일), 공휴일 제외
시간	월~금(09:00~18:00), 토(09:00~14:00)	09:00 ~ 17:00
장소	1층 로비	3층 체력단련실
방법	아메리카노, 카페라떼, 유자차 등 구매이용	체력단련실 안에 있는 이용대장 기재 후 이용
비용	1,000원 ~ 2,500원	무료

### 자원봉사자 모집합니다.

- 분야 : 밑반찬 현장배달(독거어르신)
- 대상 : 자가차량으로 활동 가능한 여주시민
- 시간 : 주1회(화요일 또는 금요일, 09:30~11:00)
- 장소 : 능서면, 대신면 중 선택
- 비고 : 자원봉사자 1명당 6~10가구에 밑반찬 전달  
문의) 031-881-0050(문화복지팀)

### 지역사회 소식 : 여주공공산후조리원 개원

- 개원 : 2019. 5월
- 이용 대상 : 경기도민(여주시민 우선)
- 시설 : 상담 접견실, 모자동실 13개실, 신생아실, 프로그램실, 황토찜질방 등
- 비용 : 민간 산후조리원의 평균 비용의 70% ~ 50% 수준
- 주소 : 여주시 여흥로 160번길 16(여주보건소 뒤편)  
전화) 031-881-9500



### 노인상담 ? 어렵지 않습니다.

“행복한 노후를 위한 따뜻한 상담, 지금 시작하세요.”

여주시노인복지관 노인상담센터에서는  
어르신과 그 가족의 건강한 노후와 행복한 가정을 위한 상담을 진행하고 있습니다.

주변의 어르신들을 만났을 때 겉으로는 행복하고 즐거워 보이나  
내면에는 힘든 일상을 보내고 계시는 어르신들이 많습니다.

노년의 행복한 삶을 꿈꿔왔지만 우울, 가족갈등, 빈곤, 상실 등으로  
일상을 힘겹게 보내고 계시는 어르신과 이야기를 나누다보면  
어르신들이 가지고 있는 어려움은 더 이상 개인의 어려움이 아닌 가족의  
일이며, 더 나아가 우리 지역사회의 일입니다.

이에 어르신들의 생활 속 고민을 해소 할 수 있도록  
상담실을 찾아오시는 모든 분들께 따뜻한 마음과 친절 한 미소로 맞이하고  
있습니다.

상담은 어려운 것이 아닌 마음을 나누겠습니다.

누구도 도와주는 사람이 없다고 느껴질 때,  
아무도 들어주는 사람이 없다고 생각될 때,  
혼자 힘들어하지 마시고, 언제든지 상담실을 찾아와주세요.  
상담사가 도와드리겠습니다.

상담에 관한 자세한 사항은

여주시노인복지관 안내데스크(031-881-0050)로 문의하면 됩니다.





## 자원봉사자 현황

### 개인 자원봉사 (2019년 2/4분기)

간광복 강경자 강정옥 고명재 고정행 공태영 곽선옥 구민서 구본민 권무중 김경애 김경자 김광희  
 김귀임 김기철 김명선 김명옥 김미월 김민자 김보영 김복순 김봉례 김봉자 김송엽 김수분 김수정  
 김순녀 김순분 김시연 김영금 김영미 김영숙 김영일 김옥강 김옥순 김용경 김용숙 김은예 김은옥  
 김종숙 김좌진 김지규 김하은 김현숙 김현정 김희무 남기옥 노정숙 라영숙 류우정 문흥래 민경선  
 민남호 박경자 박병진 박세나 박순자 박연자 박인자 박정근 박정순 박진일 배선기 서경순 서채영  
 서택준 성현숙 성현아 송찬호 신건용 신경옥 신난희 신미옥 신수연 신현자 심상금 심영순 안복란  
 안영옥 안영훈 양승훈 오순영 오현희 우점태 우진숙 유경미 유명옥 유연주 유영자 유정숙 윤경화  
 윤덕경 윤미영 윤태균 이금순 이나경 이동화 이명자 이문현 이병시 이보경 이복래 이순자 이순자  
 이순준 이영애 이영환 이용남 이인모 이인순 이정수 이정애 이종현 이종수 이지화 이찬우 이창옥  
 이해란 이해희 이희복 임규봉 임동순 임수란 임순자 장석원 장정숙 장종윤 전봉근 전수정 정남식  
 정명숙 정민정 정아린 정영숙 정옥녀 정은진 정인숙 정인정 조서영 조수복 조육자 조창형 조현주  
 차민호 최연옥 최정희 최현열 추형숙 하선자 하은숙 한용숙 허영희 허윤옥 홍예린 황금숙 황정호

### 자원봉사 단체

공무원사모회 대한민국재향군인회여주지회 대한적십자여주협의회한가람봉사단 명성로타리클럽  
 KT여주점 수원지방검찰청여주지청 수원지방법원여주지원 (사)소비자교육여주시지회 해솔후원회  
 여주준법지원센터 여주대학교 (주)신세계인터넷네셔널

### 밀반찬 자원봉사자

김송엽 박병진 이종수 이종현 이영환 송찬호 정남식 한강보관리단(여주)

### 자원봉사 참여안내

**|활동내용** 경로식당(조리보조, 설거지), 반찬조리 및 차량봉사(밀반찬 지원),

기부은행 어르신 돌봄봉사, 복지관 봉사(이용안내, 환경미화) 등

**|신청방법** 전화 및 내방 상담

**|문 의** 031. 881. 0050 (자원봉사 담당자)



## 후원자 현황

### 1. 개인 후원

간접례 강창욱 경규명 경문희 경창호 고은희 권무중 권용기 권은정 김경래 김경옥 김길자 김대광 김대숙 김명기 김미희 김민주 김보람 김보수 김봉례 김수분 김순녀 김아람 김애자 김영경 김영미 김영숙 김영애 김영우 김영자 김현진 김예지 김옥순 김용희 김원규 김은예 김은지 김정구 김좌진 김지윤 김태근 김학배 김학윤 김현숙 김현정 김호중 김효석 남기옥 노명숙 모용환 문수연 문희 민덕호 박경란 박난수 박부옥 박예자 박윤재 박은하 박정근 박종열 박태순 박필순 박해섭 백인현 변기순 서석순 선진영 송찬호 송향자 신규승 신명수 신명숙 신명순 신현숙 안숙자 안현자 양영자 엄기영 연승용 오경자 오세창 오송자 오우순 원훈재 유명옥 유인호 육근애 윤경순 윤은정 윤재현 이금순 이남주 이도연 이동근 이병란 이병시 이보형 이석자 이순애 이승애 이유경 이윤희 이재규 이종순 이종주 이주애 이지형 이철제 이현숙 이현희 임현화 임현화 장덕균 장영희 장해중 전계자 전봉근 전제일 전태형 정성훈 정옥희 정희민 조기청 조복순 조주상 조철희 조춘실 주영숙 주옥희 최덕훈 최영복 최재영 최창식 하영숙 한정윤 허용 허은정 홍만순 홍복희 홍봉기 홍지영 황문영 황재남 황정호 황진아

### 2. 단체 후원

(주)나은이엔지 (주)에림건설 (주)창성건설 KT여주시점 가람환경 가루영웅 강천면사무소 경기재가노인협회 경기민요 구세군여주나눔의집 국민건강보험공단여주지사 나라사랑 남한강인쇄소 녹원통상 마당깊은집 농민마트 농협은행(주)여주시지부 블루다이아몬드 대한불교조계종사회복지재단 독거노인종합지원센터 명성로타리클럽 베스트요양병원보노 보롱약국 복대2리경로당 신당로지스 신세계푸드 북대농협오학지점 사물놀이 서울인력 세종경로당 수원지방법원여주지원 슈가하우스 사랑나눔봉사회 신영펌프카 에덴농장 에스원(이천지점) 여울봉사단(오카리나반) 여주교도소 여주기초푸드뱅크 여주농협 여주대학교 농서농협 여주새마을금고 여주시무한돌봄 여주시청 여주신용협동조합 여주여흥로타리클럽 여주원광지역아동센터 여주축협 여흥동주민자치위원회 여흥한의원 오학동사무소모금함 자연아래버섯 한국노인종합복지관협회 장호원미용실 (주)두우기술 (주)씨너지아이엔티 (주)한라세라지오 한국재가노인복지협회 지멘스보청기 하나 TDS 한강특수세라믹 한국무용반 한국미우라공업 해솔후원회 허니닭강정 현대떡방앗간 호성엘리베이터 흥천면사무소 중앙동행정복지센터

### 3. 해솔후원회

강정옥 김경옥 김대숙 김명선 김미희 김민주 김봉례 김영자 김옥강 김은예 김필녀 김현숙 김현자 김홍숙 박예자 배순례 성현숙 송금자 신연정 신현숙 심영순 안숙자 엄정민 오송자 유인호 이금순 이금자 이병시 이순원 이순준 이영옥 이용남 이인숙 이홍순 임현화 장광순 장수연 주영숙 최영자 하영숙

### 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.



## 곽충원 단장

올해 여주노인복지관이 새로운 별관을 지어 확장하면서, 우리 기자단 식구도 3명이 늘었습니다. 우리는 항상 독자 여러분들께 더욱더 가까이 다가갈 수 있도록 노력하겠습니다.

## 김권식 기자

마음 깊이 간직하고 평상시부터 좋은 인간관계를 갖도록 하겠습니다.

## 민남호 기자

장미꽃 호박꽃 모아 조화있게 46호 소식지를 꾸몄네요. 여러 회원님들! “웃음”으로 늘 건강하시고 행복하세요.

## 송찬호 기자

누군가를 행복하게 하는 일이 나에게도 행복이 되는 건 상상만해도 벅찬 일이니까 당신이 내 벅찬 행복이 되어 줄거야

## 이문현 기자

실버기자단 단원으로 입문하게 되어서 영광입니다. 아직은 햇병아리라 글을 작성하고 사진을 촬영해서 올리는 것도 망설여 지지만, 앞으로 단합이 잘 되도록 열심히 뛰어 보겠습니다.

## 조두현 부단장

노인복지 향상의 기본 정신을 기리며 열심히 일하시는 관계조직별 직원 여러분의 헌신적인 노력에 비하면 실버기자단의 일원으로서 활동이 부족한 실정이니 좀더 관심을 갖고 활동해야 겠지요.

## 김휘무 기자

학이시습 이전에 인성이요, 봉사 이전에 나눔인데, 아직은 부족함이 많아 좀더 시간이 흐른 뒤에 활동 소감을 펴려토록 하겠습니다.

## 서택준 기자

친근한 사진, 아름다운 사진, 공감하는 사진으로 복지관 여러분들과 함께 소통하는 기자로 다가가겠습니다. 늘 사랑해 주시고 격려해 주셔서 감사합니다.

## 임철근 기자

여러 선배님들의 따뜻한 배려로 많은 사랑을 받는 막둥이입니다. 부족함은 선배님들의 지도를 바랍니다.



## 찾아오시는 길



## 셔틀버스 안내

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



대한불교조계종사회복지재단  
여주시노인복지관

[12629]경기도 여주시 여흥로 160번길 27  
북지관(031)881-0050 팩스(031)881-0041  
수영장(031)881-0052 도예공방 흙토람 070-4488-1130  
www.yjsilver.or.kr  
https://www.facebook.com/yjsilver1/