

계간 소식지

2020. 4 | Vol. 49

# Smile 웃음

당신의 미소가 희망입니다.





여주시노인복지관 임직원은  
역량강화 및 지역사회 나눔을 실천하면서  
코로나19를 이겨내고 있습니다.

Smile 웃음  
당신의 미소가 희망입니다.

2020. 4 | Vol. 49 [www.yjsilver.or.kr](http://www.yjsilver.or.kr)



직원교육 - 팔로워십



달서구노인복지관 후원물품 전달



마음방역(생필품 나눔)



지역상권 살리기 - 배달음식 식사



중간관리자교육 및 워크숍



직원교육 - 성희롱 예방교육

- 04 복지관 풍경
- 06 복지관 주요일정
- 07 복지관 소식
- 09 노인맞춤돌봄서비스
- 10 문해교육 - 희망의 배움터
- 11 재가노인지원서비스센터 소식
- 13 비오는 날
- 14 마음 모아, 뜻 모아 코로나19 극복
- 16 생활 정보 / 한자 상식
- 17 새로운 만남과 시작 / 복지자원 연계
- 18 복지관 이용안내
- 20 자원봉사자 현황
- 21 후원자 현황



표지 : 설맞이 행복나눔 한마당

제호 웃음 제49호 | 발행일 2020년 4월 24일 | 발행처 여주시노인복지관 | 발행인 이석자 | 편집인 박은하 이봉열  
주소 경기도 여주시 여흥로 160번길 27 | 전화 (031)881-0050 | 팩스 (031)881-0041 | 메일 [yjsilver@yjsilver.or.kr](mailto:yjsilver@yjsilver.or.kr)  
홈페이지 [www.yjsilver.or.kr](http://www.yjsilver.or.kr) | 디자인 남한강종합인쇄 (031)886-7353



2020년 1월 ~ 3월



기부은행 1월 간담회(1. 14)



노인일자리/사회활동지원사업 간담회  
(1. 17 ~ 1. 23)

2020년 1월 ~ 3월



정월대보름 부럼나눔(2. 7)



직원교육 - 퇴직연금(2. 12)



상반기 이용자 및 프로그램 반장간담회  
(1. 21)



설맞이 행복나눔 한마당(1. 22)



기부은행 돌봄봉사자 기초교육(2. 20)



저소득어르신 김치 제공  
- 여내울 후원(3. 9)



기부은행사업 노인체험활동(1. 28)



성인식개선사업 집단상담(2. 3)



본관 - 별관 비가림막 설치(3. 13)



직원교육 - 사례관리(3. 24)





## 2020년 2분기 주요일정(예정)

### 4월

#### #코로나19로 인한 복지관 휴관

재가노인지원서비스,  
노인맞춤돌봄서비스,  
밀반찬서비스는 휴관 중에도  
진행합니다.

### 6월

- 06. 08. ~ 06. 19. 평생교육 프로그램 3분기 접수
- 06. 09. 기부은행 돌봄봉사자 보수교육
- 06. 15. 재가노인지원 주거환경개선사업
- 06. 19. 무한돌봄네트워크팀 통합사례회의
- 06. 20. 상반기 직원연수
- 06. 26. 노인맞춤돌봄서비스 문화체험

※상기 일정은 복지관 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

### 5월

- 05. 06. 도예를 활용한 집단상담 프로그램
- 05. 08. 제48회 어버이날 행사
- 05. 13. 노인일자리/사회활동참여자 안전교육
- 05. 14. 여울봉사단 전체 및 리더 간담회
- 05. 23. 평생교육 강사간담회 및 문화체험
- 05. 28. 재가노인지원서비스 외식 지원

### 연중

- 매월 15일. 학생회/여울봉사단 임원간담회
- 매월 21일. 해솔후원회 정기모임
- 매주 수요일. 노인맞춤돌봄 사례실무회의
- 매월 둘째 화요일. 기부은행 봉사자 간담회
- 매월 둘째 목요일. 휴토람도예공방 간담회
- 매월 둘째 금요일. 반장간담회/리더간담회
- 격월 셋째 화요일. 복지관 신입회원 교육



## 후원물품 전달식 진행 (덕산한의원)

복지관에서는 1월 16일 덕산한의원(원장 조양규)에서 후원한 경옥고 100세트에 대한 전달식을 복지관 및 한의원 관계자와 가졌습니다.

덕산한의원은 3천만원 상당의 경옥고 100세트를 후원하였으며, 여주시재가노인복지센터 및 노인맞춤돌봄서비스 대상자에게 전달하였습니다.

이석자 관장은 “모범적인 후원활동으로 기부문화 확산에 앞장서며 건강하고 아름다운 지역사회 만들기를 함께 실천해 주어서 고맙다.”는 감사의 말을 전했으며, 조양규 원장은 “추운 겨울 어르신들이 건강하게 생활하실 수 있었으면 좋겠다.”는 소감을 밝혔습니다.

글:이혜미 주임



## 노인일자리 및 사회활동지원사업 참여자 간담회

노인일자리 및 사회활동지원사업에서는 참여자 총263명을 대상으로 1월 17일부터 1월 23일까지 총6회에 걸쳐 간담회를 진행하였습니다.

이번 간담회는 사업 변경사항 및 참여자로서 지켜야 할 수칙 등 활동시작 전 반드시 알아야 할 내용을 중심으로 진행하였으며, 이를 통해 업무수행에 대한 책임감과 사업 이해도를 높일 수 있었습니다.

실버인력뱅크사업은 2009년 4월, 사업 시작을 기점으로 노인일자리 참여자에게 간담회 등 활발한 사회참여를 위한 다양한 형태의 활동 지원, 소양교육, 문화활동 등을 제공해 왔습니다. 앞으로도 참여자의 욕구에 맞는 사회참여활동을 지속적으로 지원할 예정입니다.

글:유효중 노인일자리 담당자





## 설맞이 행복나눔 한마당 개최

1월 22일, 복지관 강당과 경로식당에서 어르신과 지역주민 500명을 모시고 '설맞이 행복나눔 한마당' 행사를 진행하였습니다.

이번 행사는 1부(공식행사), 2부(축하공연), 3부(떡만둣국 제공)로 구성하였고, 공식행사에서는 감사패(덕산한의원), 감사장(여주교도소 사랑나눔 봉사회, 한국경기소리보존회 양평군지부) 전달, 복지관 학생회 및 여울봉사단 임원 위촉장 수여, 축사 등으로 진행하였고, 복지관 직원들의 설날 노래와 함께 세배도 이루어졌습니다.

축하공연에서는 연꽃어린이집 아이들의 노래와 율동, 한국경기소리보존회 양평군지부의 경기민요 공연 등으로 이어졌으며, 3부에서는 참석하신 모든 분들에게 떡만둣국을 점심으로 대접하였습니다. 이번 행사에서는 여주교도소 사랑나눔봉사회가 축하공연 비용을 지원하였으며, 현대떡방앗간이 떡국떡을 후원하여 따뜻함을 더했습니다.

글: 황유선 사회복지사



## 코로나19 극복 동참 프로젝트

복지관 임직원은 코로나바이러스19 극복에 동참하기 위한 자체 프로젝트로 여주지역상권 살리기와 대구시 달서구노인종합복지관에 후원물품을 전달하는 시간을 가졌습니다.

코로나19로 침체된 지역상권 살리기의 일환으로 주1회 금요일에 여주 관내 식당에서 식사를 배달시켜 점심을 하였고, 대구시 달서구의 생활이 어려운 저소득 어르신들을 위해 달서구노인종합복지관에 쌀20kg 15포, 김치5kg 50통을 후원하였습니다.

달서구노인종합복지관 직원일동은 “여러분의 사랑에 희망을 봅니다. 잘 이겨내겠습니다.”라는 고마움의 인사를 전해 왔습니다.

여주시노인복지관은 '코로나바이러스감염증-19'가 하루 빨리 종식될 수 있도록 지역사회 내에서 동참 프로젝트를 이어나가고자 합니다.

글: 이정임 사회복지사

## 노인맞춤돌봄서비스

어르신의 안전확인 및 말벗서비스를 제공하던 노인돌봄서비스사업이 2020년 1월부터 노인맞춤돌봄서비스사업과 특화서비스로 새롭게 시작되었습니다.

노인맞춤돌봄서비스사업은 일상생활 영위가 어려운 취약어르신을 대상으로 안정적인 노후생활 보장, 어르신의 기능·건강 유지 및 악화 예방을 위하여 대상자 욕구에 맞는 맞춤돌봄서비스를 제공합니다.

서비스 대상자에게는 방문·전화안전지원, 건강운동교육서비스, 일상생활지원, 외출동행서비스, 자조모임 등의 직접서비스와 지역사회자원 연계서비스, 특화서비스 등을 통하여 어르신의 자립력을 유지할 수 있도록 사회복지사와 생활지원사가 지원합니다.

또한, 노인맞춤돌봄 '특화서비스'는 가족, 이웃 등과 접촉이 거의 없어 고독사, 자살위험이 높은 어르신을 대상으로 맞춤형 개별상담, 정신건강 의학 및 진료 지원, 집단활동(집단치료 또는 집단상담, 문화체험 등), 자조모임, 지역사회 자원연계 등으로 안정적인 노후생활을 지원하는 서비스입니다.

서비스 신청은 거주지 기준 해당권역 주민센터 및 노인맞춤돌봄서비스 수행기관에서 가능합니다. 노인맞춤돌봄서비스사업에 관한 자세한 사항은 여주시노인복지관으로 문의해 주시면 됩니다.(☎ 031-881-0050)

여러분의 많은 관심과 참여가 어르신들에게 큰 도움이 됩니다.



[집단활동 프로그램]



[개별상담]

글: 임경아 사회복지사



## 희망의 꽃씨를 가꾸는 배움터에서

우리 복지관 평생교육사업에서 2017년부터 문해교육 프로그램을 지도하고 있는 박정미 강사를 만나 보았습니다.

**Q 이봉열 과장 : 문해교육 강사활동을 시작한 동기는 무엇이었나요?**

**A 박정미 강사 :** 2015년 여주시의 문해교사 양성과정을 통해 문해교육에 대해 알게 되었고, 노인복지관, 마을회관, 장애인시설 등에서 활동하게 되었습니다. 2018년부터는 경기도평생교육진흥원에서 진행하는 초등학력 인정과정 연수를 통해 좀더 심도 있는 문해교사로서의 길을 준비하고 있습니다.

**Q 이봉열 : 여주노인복지관 문해교육 프로그램에 참여하신 어르신들의 수업 반응과 분위기는 어땠나요?**

**A 박정미 :** 참여수업의 방식을 많이 진행하는 편인데, 처음에는 교실 앞에 나와서 말씀도 못하던 어르신들이 차츰 자신감을 가지고 발표하시고, 시를 읊어 주시기도 하고, 잘하던 그렇지 않던 서로 격려하고 칭찬하니 분위기 최고였죠. 가방 메고 신나게 공부하러 오시는 어르신들의 모습에서 문해교실을 즐거운 공간으로 인식하신다는 것도 느낄 수 있었어요.

**Q 이봉열 : 문해교육 지도활동을 하면서 가장 보람되었다고 생각하는 일은 무엇인가요?**

**A 박정미 :** 처음 글자를 배워 본인 이름과 주소를 쓸 수 있게 되었다면서, 집에 오는 편지가 어디에서 온 것인지 알게 되었다면서 제 손을 잡으며 고맙다고 하실 때. 전국문해시화전에서 국가평생교육진흥원상과 문해협회장상 등을 수상하시고 평생 그런 곳에 가서 상을 받아 보기는 처음이라며 너무 행복해 하실 때 문해교사로서 보람을 느끼게 됩니다.

**Q 이봉열 : 지도강사 역할을 하면서 특별히 어려웠거나 힘든 점이 있었나요?**

**A 박정미 :** 학습자들이 고령이다 보니 편찮으신 경우가 많고, 돌아가셨다는 연락을 받으면 한동안 마음이 멎어지고 아픕니다.

**Q 이봉열 : 문해교육사로서 앞으로 새로운 도전이나 계획이 있나요?**

**A 박정미 :** 어르신들께서 글씨를 익히고 글을 이해하여 본인의 삶에 자신감을 가지고 자립적으로 살아갈 수 있도록 도움을 드리고 싶고, 초등학력 인정과정을 진행하여 학습자에게 학교졸업이라는 기쁨을 알게 해 드리고 싶어요.



## 재가 어르신을 위한 설맞이 정(情)나눔 ‘사랑의 떡만둣국’



여주시재가노인복지센터에서는 재가어르신을 위한 설맞이 정(情)나눔 행사로 ‘사랑의 떡만둣국’을 1월 21일 재가노인지원서비스 100명 어르신들에게 전달하였습니다.

이번 ‘사랑의 떡만둣국’ 지원사업은 경자년 설날을 맞이하여 홀로 지낼 어르신들을 위로하기 위해 실시하였으며, 가래떡과 만두·소고기·사골국을 각각 포장하여 센터장과 직원이 직접 방문하여 명절선물 전달 및 격려로 대상자들에게 심리적 지지를 하였습니다.

‘사랑의 떡만둣국’을 지원 받은 한 어르신은 “가족도 없이 이번 명절은 어떻게 음식을 해 먹어야 하나 고민했는데 혼자서 삼시 세끼를 먹고도 남은 양의 만둣국을 받아서 명절 분위기 내며 잘 지낼 수 있을 것 같네.”라며 소감을 말씀해 주셨습니다.

여주시재가노인복지센터는 앞으로도 심리적·정서적 지지를 통해 어르신들께서 건강하게 일상생활을 영위하실 수 있도록 지속적인 노력을 하겠습니다.

글: 이혜미 주임



## 재가어르신의 행복한 삶을 위하여



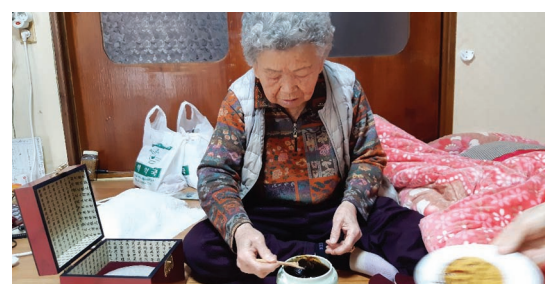
2020년 1차 운영위원회(1. 17)



설맞이 '사랑의 떡만둣국' 나눔(1. 21)



재난 인식 및 대비를 위한 안전생활보장 'LIFE CLOCK'(1. 21)



경복고 전달 - 덕산한의원 후원(1. 28)



코로나19 바이러스 예방교육(1. 30)



후원물품(김부각, 쌀) 전달(2. 21)



물김치 전달 - 여내울전통순두부 후원(3. 5)



경기사회복지공동모금회와 함께하는 '실버건강라이프' 후원  
쉐이크 전달(3. 12)

사진: 이지형, 선진영 사회복지사

## 비 오는 날

천수희

나 혼자서 우산을 쓰고 길을 가셨다..

말없이 처벅 처벅 걸어 가는데  
옷깃에 눈물이 떨어지네..

외로운 거리에서 나 혼자 걸어 가는데  
소리 없이 비가 내리네..

우산에서 말없이 빗물이 떨어지네..

집에 도착 하니 방안에는  
사랑 하는 사람 사진 한 장만 홀로 있네..

악우리 불러도 대답 없이  
개모습만 바라보고 있네..

숙이를 보고 웃네  
그리워..

버너에서  
눈물이 흘러내리네

아~아 안녕~안녕~

\* 위 글은 재가노인지원서비스센터 이용 어르신의 저작자필입니다.



## 우리나라 대한민국의 저력 “마음 모아, 뜻 모아 코로나19 극복”

이상연(여주시노인복지관 한글서예 회원)

우리는 보통 움직이는 것을 눈으로, 귀로, 때론 느낌이나 냄새를 통해 확인한다. 그런데 요즘 문제가 생겼다. 오감으로 파악하지 못하는 정체 모를 바이러스가 우리 삶을 송두리째 바꾸어 놓았다.

### ○ 단절: 서로 어울려 지내던 사람들이 거리를 두다.

2020년이 시작되고 얼마 지나지 않은 1월 20일, 우리나라에서 코로나19 첫 환자가 발생했다. 이후 3월이 끝나가는 지금 확진자 수는 9천7백명을 넘었다. 사망자는 162명이다. 우리나라뿐 아니라 세계 여러 나라가 비슷한 상황에 빠져 있다. 특히 유럽에서의 전파 속도는 가히 폭발적이다.

두 달이 조금 넘는 기간 동안 우리는 그동안 경험하지 못한 생활의 변화를 맞았다. 마스크를 사기 위해 약국 등 판매처 건물을 휘감는 대기줄이 발생했다. 시간만 나면 손을 씻는 습관도 가지게 되었다. 사람과 사람 사이에 의도적 거리두기가 생겼으며, 4월이 다가왔는데 학교는 아직도 아이들 없이 새 학기를 준비하고 있다. 확진자가 발생하면 해당 건물은 순식간에 폐쇄된다. 폭넓은 단절을 맞이한 것이다.

### ○ 고립: 세상과 떨어져 홀로 남겨지다.

사회적 거리가 계속 진행 중이다. 여러 사람이 모이던 공공장소는 관리자들을 제외하면 사람들 출입이 금지되었다. 복지관, 도서관, 학교 등 서로 어울려 활동하던 공간이 ‘코로나19’라는 바이러스로 멈추어 선 것이다. 유증상자는 스스로 14일을 버텨야 한다. 맛집에도 빈자리가 많다. 손님이 있다 하더라도 일정한 간격을 두고 앉는다. 사람들이 흩어져 머물게 되었다.

### ○ 극복: 정해진 위치에서 최선을 다하다.

보건당국은 혼신의 노력을 다한다. 두꺼운 방호복에 흐르는 땀을 온몸으로 느끼며 환자에게 집중한다. 예방을 위해 무거운 방제기를 들쳐 메고 주기적으로 소독에 나선다. 자가격리에 있는 사람들에게는 매일 전화로 상황을 확인하고 격려해 준다. 주기적으로 브리핑하는 질병관리본부의 책임자는 처음 모습보다 너무 말라 건강을 걱정해야 하는 경우도 생겼다.

다수의 국민은 현 상황을 내 일처럼 공감한다. 어떤 어린 초등학생은 자기가 모은 저금통을 털어 면사무소에 코로나19 퇴치로 써 달라며 기부한다. 어떤 중학생은 자신이 힘들게 모은 마스크를 쭉스러운 표정을 지으며 기부한다. 더 놀라운 것은 TV 화면에 보이는 우리 국민의 성숙한 시민의식이다.

외국에서는 사재기와 같은 혼란스러운 일들이 연일 발생하고 있는데, 우리나라의 마트에는 평소처럼 상품이 풍족히 진열되어 있다. 미국이나 일본 등 스스로 선진국이라고 부르는 그 나라에서의 텅빈 마트 진열대와는 상반된 풍경이다. 다른 사람들을 배려하고 존중하는 우리만이 만들어온 문화이며, 어려움을 이겨내는 독창적인 실천방법을 입증하고 있는 중이다.

### ○ 저력: 서로를 격려하다.

지금은 코로나19로 사회적 거리두기를 실천해야 한다. 모두가 자기 자리에서 안전수칙을 잘 지켜야 한다. 중앙정부와 지자체가 제시하는 대응체계를 주시해야 할 것이다. 아울러, 개인의 자발적 실천과 국가의 지속적인 관리를 함께하면서 힘들어 하는 사람들에게 심시일반으로 도움을 주고 응원의 메시지를 보내면 좋겠다.

우리 모두 마음 모아, 뜻 모아 대한민국의 저력을 온 세상에 보여 줍시다!

마음으로  
응원합니다

#힘내라 대한민국 #이겨내자 코로나19







## 생활 정보

### 노인의 피부관리

나이 들수록 가려움을 더 잘 느낀다. 피부 두께가 얇아지고 땀 등을 분비하는 외분비선이 감소하기 때문이다. 이러한 변화가 살을 건조하게 해서 가려움을 느끼게 하는 것이다.

피부 가려움증은 피부염, 습진 등으로 이어질 수 있다. 당뇨병 등 혈관질환이 있는 사람은 2차 감염으로 까지 이어져 염증이 심해질 수 있으니 조심해야 한다. 특히 세정력이 강한 비누, 뜨거운 물을 사용하거나, 때를 미는 목욕습관을 가진 사람에게 피부 건조증이 잘 나타난다.



### 피부질환을 예방하려면

▷ **목욕습관**: 너무 뜨거운 물은 좋지 않다. 체온 정도의 미지근한 온도가 적당하다. 비누는 세정력이 약한 유아용 비누를 사용한다. 때수건으로 피부를 미는 행위는 반드시 피하고 목욕 후에는 피부에 물기가 약간 있는 상태에서 바로 보습제를 발라 준다.

▷ **실내 온도·습도 일정 수준 유지**: 실내 온도의 변화 폭을 크지 않게 해야 한다. 습도는 50% 이상을 유지한다.

▷ **피부 자극 최소화**: 가렵다고 긁으면 피부에 자극을 더 주어 습진이 생기거나 세균 감염이 발생할 수 있다. 가려움증을 막기 위해 되도록 면으로 된 내의를 입는 것이 좋다.



## 재미있는 한자 상식

### 詭辯(괴변)

詭속일 례 辯말잘할 변: 도리가 아닌 말을 도리에 맞는 것처럼 억지로 공교롭게 꾸며대는 말

어떤 사람이 남의 소를 훔쳐 갔다. 관가에서 그를 잡아다가 왜 남의 소를 훔쳐 갔느냐고 신문하였다. 그 사람이 대답하기를 “제가 길을 가는데, 길에 웬 쓸 만한 밧줄이 떨어져 있어서 그 노끈을 주워 가지고 집으로 간 것일 뿐 소는 저도 잘 모르겠습니다.”

그러니까 소를 훔치려 한 것이 아니고 소를 못 본 것뿐이니 죄가 없다고 주장한 것이다. 이런 말도 안 되는 억지 주장이 괴변이다.

우리 사회에는 괴변만 늘어놓는 사람보다는 자신이 저지른 잘못을 솔직하게 알리고 용서를 구하는 정직한 사람이 더 필요하다.

글: 조두현 기자



## 새로운 만남과 시작



이은용 사회복지사

함께 웃을 수 있는 지역사회를 만들 수 있도록 열심히 노력하겠습니다.



변소희 생활지원사

만남이 소중하고 즐거움이 될 수 있도록 마음을 다해 어르신에 대한 사람향기 나는 지원사가 되겠습니다.



이미숙 생활지원사

진실된 자세로 어르신의 입장에서 이해와 배려를 가지고 열심히 노력하겠습니다.



## 복지자원 연계 : 대한불교조계종사회복지재단

- 후원 내역 : 김부각 30박스, 백미(4kg) 12포, 멸균우유 70박스
- 지급 현황 : 재가노인 및 맞춤형돌봄서비스, 응급안전알림 대상자에게 전달
- 지급 일자 : 2020. 2. 20(목), 4. 3(금)





어르신들의 행복한 노후를 위한 무료상담 진행

여주시노인복지관 노인종합상담센터에서는 여주시에 거주하고 있는 60세 이상 어르신 및 그 가족을 대상으로 노인상담을 진행하고 있습니다.

어르신들은 노화 과정에서 심리적 변화(감각기능의 변화), 신체적 변화(신체기능의 변화), 사회적 변화(사회적 관계망의 축소, 역할의 변화)를 경험하게 됩니다. 그로 인해 어르신들의 우울, 치매, 가족갈등, 역할상실 등의 다양한 어려움이 대두하고 있으며, 어르신을 둘러싼 사회문제가 점차 증가하고 있습니다. 노년기에 겪을 수 있는 다양하고 복잡한 노인문제 해결을 도와드릴 수 있도록 노인종합상담센터에서 무료로 종합상담을 진행합니다.

일반 개별상담 뿐만 아니라 우울, 치매, 건강, 대인관계, 노인학대와 아울러 전문상담인 법률, 세무, 영양, 심리검사와 해당 교육 및 연계활동을 진행하고 있으며, 상담 이용시간은 월요일부터 금요일까지 오전 10시부터 오후 5시까지입니다. 기타 궁금한 사항은 여주시노인복지관 상담사에게 문의 바랍니다.  
(☎ 031-881-0050)



글: 조예진 사회복지사

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

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

구분	평생교육 프로그램
취미 여가	노래교실, 경기민요, 사물놀이, 하모니카초급, 하모니카중급, 색소폰, 판소리, 화요한문서예, 수요한문서예, 수묵화, 한글서예, 합창반, 음악난타, 오카리나, 우쿨렐레, 서각
건강 증진	레크댄스, 라인댄스, 단전호흡, 요가, 한국무용, 탁구1반, 탁구2반, 댄스스포츠초급, 댄스스포츠중급, 웰빙댄스, 실버태권도, 건강체조1반, 건강체조2반, 파크골프
교양 교육	국어, 수학, 영어초급, 영어회화, 일본어초급, 일본어중급, 중국어초급, 중국어회화, 한자공부, 정통풍수지리
정보화 교육	인터넷초급, 인터넷중급1반, 인터넷중급2반
이용 방법	1층 안내데스크에서 분기별로 선착순 접수 후 3개월 단위로 이용 (접수 시기: 1월, 3월, 6월, 9월)
비용	취미여가, 건강증진, 교양교육 : 3개월에 1만원 정보화교육(컴퓨터 수업) : 3개월에 4만5천원





## 자원봉사자 현황 (2020년 1/4분기)

### 개인 자원봉사

강경자 강사라 강정옥 곽충원 김남희 김대숙 김민지 김백용 김보영 김봉례 김선아 김성렬 김시온 김영미 김영숙 김옥강 김용경 김우열 김은결 김은예 김택수 김현숙 김현정 남기옥 라영숙 류이타 문래수 민광준 박문희 박옥희 박은희 박인자 박인희 박지영 배광진 배철희 성혜경 송경린 송익현 송현진 신명희 신성묵 심미경 심성오 심현정 양정순 어윤식 오홍석 우진숙 유명옥 유순희 이금순 이난희 이문현 이병시 이보경 이봉래 이순준 이어진 이연정 이은숙 이인순 이정애 이지수 이지화 이해희 이해란 이홍숙 이희복 임동순 임장식 임철근 전수정 정명숙 정영숙 조옥자 조용순 조현희 차옥선 최연옥 최연우 최흥연 한유자 허금선 홍기운 홍다영 홍승모 황정호 황창수

### 자원봉사 단체

공무원사모회 대한민국재향군인회여주시지회 소비자교육여주시지회 여주준법지원센터  
수원지방검찰청여주시청 여주교도소사랑봉사단 해솔후원회

### 밀반찬 자원봉사자

김광희 김송엽 박상철 성현숙 이중수 정남식 정수진 한강통합물관리센터(여주)

### 자원봉사자 모집합니다

분야	밀반찬 현장배달(독거어르신)	경로식당 지원활동
대상	자가차량으로 활동 가능한 여주시민	식당 봉사활동 가능한 여주시민
시간	주 1회(화 또는 금요일, 09:30 ~ 11:00)	주 1~2회(월~금요일, 11:00 ~ 13:00)
장소	시내권, 대신면 중 선택	복지관 3층 경로식당
내용	자원봉사자 1명당 6~8가구에 밀반찬 전달	설거지, 배식, 청소
문의	031-881-0050(문화복지팀)	031-881-0050(운영지원팀)



## 후원자 현황 (2020년 1/4분기)



### 1. 개인 후원

간광복 간점례 강정옥 경규명 경문화 경창호 길경숙 김경옥 김대광 김대숙 김민주 김민화 김보람 김보수 김봉례 김애자 김영경 김영숙 김영애 김영우 김영자 김옥순 김은예 김정구 김좌진 김태수 김학배 김현숙 김효석 남기옥 노명숙 노재수 모용환 문 희 민덕호 박경란 박예자 박은하 박정미 박태순 박해섭 백근영 서석순 성석남 손병락 송찬호 신규승 신명수 신명숙 안숙자 안현자 양영자 엄기영 오우순 유명옥 유병숙 유인호 윤제현 이금순 이동근 이병란 이병시 이순준 이유경 이종순 이종주 이주애 이철제 이현숙 이현희 임현화 장덕균 장영희 전제일 정미호 정성훈 정옥희 정희민 조복순 조주상 조춘실 주연희 주옥희 최영복 최재순 최재영 최창식 최홍숙 하미희 하영숙 허 용 허은정 황재남 황정호

### 2. 단체 후원

가람환경 경기도재가노인복지협회 나은이엔지 광민형제의집 대영건설주식회사  
국민연금공단이천여주시지사 녹원통상 대한불교조계종사회복지재단 덕산한의원 동서식품 보노  
사회복지공동모금회 서울유유중부특판대리점 서울인력 신당로지스 오피스알파 신영펄프카  
여주교도소사랑나눔봉사회 여주기초푸드뱅크 여주사랑봉사단 여주시청 여흥한의원  
여주시노인복지관연우회 예림건설 우리은행 창성건설 해피빈 파워자동차 현대택방앗간 형제모  
호성엘리베이터 희망식당

### 3. 해솔후원회

강정옥 김경옥 김대숙 김명선 김미희 김민주 김봉례 김영자 김옥강 김은예 김필녀 김현숙 김현자 김홍숙  
박예자 반점자 배순례 성현숙 송금자 신연정 신현숙 심영순 안숙자 엄정민 오송자 유영숙 유인호 이금순  
이금자 이병시 이순원 이순준 이영옥 이용남 이인숙 이홍순 임현화 장량순 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)

※ 법인세법 24조, 소득세법 34조에 따라 연말정산시 소득공제 혜택이 가능합니다.



사랑의 저금통 배부 현황	KB 국민은행 TEL. 884-6212	농협은행여주시지부 TEL. 884-2491	농협은행여주지원출장소 TEL. 883-7502
북내농협 TEL. 884-2501	북내농협 오학지점 TEL. 883-7505	여주축협 학동지점 TEL. 885-7301	우리은행 TEL. 884-7154
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
보통약국 TEL. 886-5147	태평양약국 TEL. 886-6003	세계로약국 TEL. 886-6007	제일약국 TEL. 885-2482
오행당약국 TEL. 885-7512	MECCA 커피전문점 TEL. 884-1671	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	공수강산 TEL. 885-5293	몽산채돌 TEL. 886-5777	뭉돌해물탕 TEL. 885-8887
민지빠다귀해장국 TEL. 881-1533	백로식당 TEL. 884-1126	베아띠·Beati TEL. 885-3320	보리소돼지한마리&소양념살 TEL. 883-8680
여주해장국 TEL. 885-2035	불타는닭갈비 TEL. 885-9626	산너머남촌 TEL. 886-1425	시골쌀밥 TEL. 883-2975
시골해장국 TEL. 885-2022	술뚜껑 삼겹살 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	오송가든 TEL. 885-5291	웅골 콩요리의 명가 TEL. 882-1617
정동진횃집 TEL. 885-0046	홍문골 TEL. 886-3631	한우사랑직판장식당 TEL. 882-6888	한우암소 전문점 TEL. 884-6765
항아리보쌈 TEL. 885-0087	화림가든 TEL. 884-5689	한솥도시락 TEL. 885-3028	이태리안경 TEL. 884-6633
오비탈문구 TEL. 886-7589	Office Alpha TEL. 885-2999	대신농협 하나로마트 TEL. 883-9976	형제유통 TEL. 883-3405
여주하리우편취급국 TEL. 885-0001	CU 여주번도리점 TEL. 882-0043	OK마트 TEL. 886-2545	CU 여주오학지점
유니크미용실 TEL. 886-1024	신특사 대표소 여주시 천송동 288-53	명품구두수선 (우리은행 앞)	여주쌀밥집 TEL. 885-9544

## 노년기를 지혜롭게 살아가는 10계명

### 고령자 10계명

1. 표정을 밝게, 웃음을 달고 살라
2. 불만과 잔소리를 줄이라
3. 화를 길들이라
4. 목소리는 가볍게, 약간 높은 톤으로
5. 감사하다는 말을 자주 하라
6. 늙은이 냄새를 줄이라
7. 주변을 청결하게 정돈하라
8. 밝은 색깔의 옷을 입으라
9. 적당한 운동은 필수다
10. 몸과 머리를 많이 쓰라

한국골든에이지포럼 '고령자 10계명' 제정





## 찾아오시는 길



## 셔틀버스 안내

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



대한불교조계종사회복지재단  
여주시노인복지관

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