

계간 소식지

2020. 7 | Vol. 50

Smile 웃음

당신의 미소가 희망입니다.





여주시노인복지관에는 여울봉사단이 있습니다.
‘자원봉사활동으로 행복과 나눔의 사회참여’



경기도 9988톡톡쇼(당신멋져팀-장려상 수상)



여주도자기축제 한국무용 동아리 축하공연



예쁜손(네일아트) 동아리 봉사활동



동화마을(동화구연, 동극) 동아리 봉사활동



하모니카 동아리 축하공연



여주 행복시니어합창단 제1회 정기연주회

Smile 웃음
당신의 미소가 희망입니다.

2020. 7 | Vol. 50 www.yjsilver.or.kr

- 04 복지관 풍경
- 06 복지관 소식
- 09 사업 소개 - 응급안전안심서비스
- 10 복지현장 인터뷰 - 보라미봉사회
- 12 재가노인지원서비스센터 소식
- 14 회원 참여글
- 15 꿈과 희망이 넘치는 노년기
- 16 건강 정보 / 한자 상식
- 17 복지관 이용안내
- 19 자원봉사 / 후원 현황
- 21 사랑의 저금통 배부 현황
- 22 유튜브 여주시노인복지관TV 사용안내
- 23 행복한 삶을 위한 실천



표지 : 노인맞춤돌봄서비스 평가회

제호 웃음 제50호 | 발행일 2020년 7월 31일 | 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
홈페이지 www.yjsilver.or.kr | 디자인 남한강종합인쇄 (031)886-7353

2020년 4월 ~ 6월



팔로워십 직원교육(4. 16)



5월에 후원나눔 행사(5. 7)



취약계층 대체 도시락 제공(6. 9)



제2차 운영위원회 회의(6. 12)



통합 사례회의(5. 11)



유튜브 여주시노인복지관TV 개설(5. 19)



휴토람 도예공방 활동 재개(6. 16)



소방안전교육 실시(6. 17)



평생교육 온라인 강좌 촬영-건강체조(5. 19)



실버기자단 기획회의(5. 28)



사회적 기업 나눔행사(6. 17)



상반기 직원연수(6. 19)



마음방역 긴급지원 사업 ‘코로나19 극복 생필품 나눔’

4월 13일부터 17일까지 사회복지공동모금회와 한국노인종합복지관협회에서 지원을 받아 코로나 19 바이러스 확산 방지를 위해 ‘마음방역 긴급지원 사업’을 실시하였습니다.

마음방역 긴급지원은 코로나19 바이러스로 인해 어려움을 겪는 지역 내 저소득 어르신 총232명에게 생필품 키트를 지원하였으며, 이외에도 대구지역 물품후원, 외식지원을 통한 지역상권 살리기, 코로나 19 극복 응원 동영상 제작 등을 진행한 바 있습니다.

생필품을 지원받은 한 어르신은 “요즘 같이 정신 없는 상황 속에서도 잊지 않고 방문해 줘서 고맙고, 복지관 덕분에 코로나19 바이러스를 극복할 수 있는 힘이 생겼다”고 고마움을 표현해 주셨습니다.

글: 이정임 사회복지사



여주교도소 보라미봉사회와 함께한 ‘5월 사랑나눔 행사’

5월 7일, 어버이날을 앞두고 여주교도소 보라미봉사회(회장 어운식)와 후원품 전달 및 결연후원 약정식을 진행하였습니다.

여주교도소 보라미봉사회에서는 불심회(10만원), 성심회(10만원), 신우회(10만원), 보라미봉사회(20만원)를 모금하여 총50만원 상당으로 홀로 사는 취약계층 어르신 5명에게 봄자켓을 전달하였으며, 생활이 어려운 저소득 어르신들에게 매달 결연 후원을 하기로 약정을 체결하였습니다.

어운식 회장은 “코로나19로 집에 머무는 시간이 많을텐데 봄자켓으로 건강한 마음을 전하게 되었다”는 소감을 밝혔습니다.

보라미봉사회는 2013년부터 현재까지 여주시노인복지관에 총11,105,000원을 후원하여 어르신 무료 급식, 설맞이 명절공연, 팥빙수 나눔행사, 결연 후원금 등으로 사용되고 있습니다.

글: 이봉열 과장



「아삭하고 시원한 열무김치와 싱싱한 상추」 지원

5월 7일, 노인맞춤돌봄서비스를 제공 받고 있는 대상자(175명)와 재가노인복지센터 대상자(95명)에게 ‘아삭하고 시원한 열무김치와 싱싱한 상추’를 제공하였습니다.

이번에 제공된 열무와 상추는 여주기초푸드뱅크(대표 이용혁)의 연계로 하우스 한 동의 채소를 후원 받았으며, 복지관 전 직원이 열무를 뽑아서 묶고, 나르고, 다듬고, 잘라서 직접 담근 아삭하고 시원한 열무김치를 어르신 각 가정에 전달해 드렸습니다.

지원받은 어르신은 “지난 달에도 따듯한 한 끼를 선물해 주어서 고마웠는데 이번에도 맛있는 열무김치를 만들어준 노인복지관에 정말 감사하다”고 말씀하시며, “정성스럽게 가꾼 열무와 상추를 선뜻 후원해준 농부님께도 감사하다”고 전했습니다.

글: 박부경 사회복지사



평생교육 유튜브 온라인강좌 개설 ‘여주시노인복지관TV’

복지관에서는 5월 19일에 유튜브 온라인강좌를 개설했습니다. 이 유튜브 강좌는 코로나19로 인해 평생교육 프로그램과 복지관을 이용하지 못하는 어르신들에게 정서적 지원과 함께 건강한 일상 생활을 지속해 나갈 수 있도록 지원하기 위해서 만들게 되었습니다.

5~6월에는 건강체조, 한자공부, 노래교실, 인터넷 과목 등을 게시하였으며, 7월 이후에는 라인댄스, 단전호흡, 일본어 등의 과목을 순차적으로 업로드할 예정입니다.

이석자 관장은 “코로나19로 우리 모두가 힘든 시기를 보내고 있지만, 어르신들께서 활력적인 생활을 유지할 수 있도록 소통과 지원의 통로로서 유튜브 복지관 TV를 개설하게 되었다.”고 소감을 밝혔습니다.

글: 황유선 사회복지사

상반기 직원 연수



복지관에서는 6월 19일 상반기 직원연수를 진행하였습니다. 이번 상반기 직원연수는 외부 전문강사 초빙 교육과 직원 상호 소통의 시간으로 구분하여 진행하였습니다.

오전에는 홍보 마케팅 전문가인 김태욱 강사(스토리엔 대표)의 '온오프라인 미디어를 활용한 홍보실무 전략'이라는 주제로 언론보도 및 보도자료 작성법과 복지현장에서 사용할 수 있는 홍보실무에 관한 교육이 있었습니다. 올바른 글쓰기 작성법, 효과적인 홍보방법, 온라인 소셜미디어 활용법, 변화하는 미디어 환경에 대해 이해할 수 있는 시간이었습니다.

직원 소통의 시간에서는 '슬기로운 직장생활'이라는 소주제를 정한 후 네 팀으로 나뉘어 조별 활동을 수행했습니다. 제비뽑기로 조를 나누는 것을 시작으로 팀별 오후 일정을 시작했습니다. 어떤 활동을 통해 직장 생활에서 힐링이 될 수 있을까를 이야기하며 상호 소통의 시간을 갖고 거기서 나온 팀원의 의견을 바탕으로 여강길 걷기, 볼링 게임, 추억의 롤러타기, 여주한글시장 탐방 등을 진행하면서 여주의 정취를 느끼거나 힐링의 시간을 가졌습니다.

직원들이 받고자 했던 교육과 원하는 시간을 갖게 되어 직원들의 만족도가 높은 연수였습니다. 업무를 벗어나 진행한 짧은 하루였지만 이 시간을 통해 직원들이 다시 한번 힘을 얻고 질주할 수 있는 원동력이 되었습니다.

글: 변은미 사무원

응급안전안심서비스

응급안전안심서비스사업은 혼자 생활하는 차상위·기초생활수급자 독거어르신을 대상으로 화재·가스 감지센서와 119응급전화기를 설치하여 위급상황일 때 신속히 119에 알리고 대처하는 서비스입니다.

서비스 대상자에게는 장비점검, 서비스연계, 시스템모니터링, 생활교육 등의 서비스를 제공하며, 어르신의 일상 움직임이 미감지 될 경우에는 안전확인을 통하여 어르신들의 안전에 신속히 대처하며 예방할 수 있도록 합니다.

또한, 여주시 독거어르신의 안전을 위하여 응급안전망 구축 간담회를 실시합니다. 지역사회에 안전망을 구축하고, 지역네트워크와의 협력을 통하여 사업체계를 강화하여 안전한 노후생활을 지원하는 서비스입니다.

응급안전안심서비스 신청은 본인, 가족, 지인 등이 전화 및 방문으로 가능합니다. 자세한 문의사항은 여주시노인복지관(031-881-0050)으로 문의해 주시면 됩니다.

여러분의 많은 관심과 참여가 어르신에게 큰 도움이 됩니다.



[응급장비 실습교육]



[응급안전망 구축 간담회]

글: 김성수 사회복지사

지역사회 행복을 일구어 나가는 나눔의 자원봉사활동



이봉열 과장: 보라미봉사회는 주로 어떤 활동을 하시나요? 봉사회에 대한 소개 부탁드립니다.

어윤식 회장: 2006년 9월 20일 창립하였습니다. 보라미봉사회는 다문화가정 후원, 연말 독거어르신 연탄 후원과 배달활동, 여주시장애인복지관 토요일 무료급식 봉사활동, 장애인가족 도배봉사활동 등을 주로 하고 있습니다.

이봉열: 여주시노인복지관에서 오래 전부터 봉사활동을 하고 계신 것으로 아는데요, 복지관에 처음 봉사 활동은 어떤 계기로 시작하셨나요?

어윤식: 2013년 5월에 여주교도소 봉사활동을 하시던 신필호 지부장에게 노인복지관에서 국악공연을 해줄 것을 부탁했었고, 지부장께서 쾌히 승낙해 주셔서 국악공연이 처음 시작되었죠. 사단법인 한국경기소리보존회 양평군지부에서 재능기부를 하고, 보라미봉사회에서는 점심 무료급식 후원과 배식 봉사활동을 하면서 복지관 명절 행사에 함께 참여해 오고 있습니다.

이봉열: 봉사회 활동을 하시면서 가장 보람 있는 것은 무엇인가요?

어윤식: 2013년 6월에 범조협회상을 수상한 적이 있습니다. 그 상금으로 여주노인복지관, 여주장애인복지관에 삼계탕 무료급식으로 사용할 수 있도록 후원을 하였고, 그 삼계탕 나눔행사에서 배식 자원봉사 활동도 하였는데요, 어르신들께서 음식을 맛있게 드시고 고맙다는 말씀을 전해 주실 때 보람을 많이 느꼈습니다.

이봉열: 보라미봉사회를 이끌어 나가면서 어렵거나 힘든 점이 있을까요?

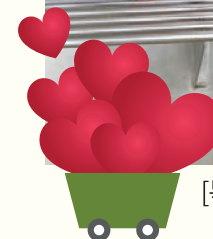
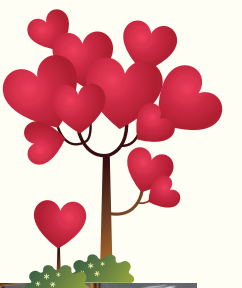
어윤식: 보라미봉사회 회원들이 다른 기관으로 전출을 가게 되면 운영회비가 줄어들게 되고, 회비가 줄면 후원을 받고 계신 취약계층 분들에게 후원금 액수를 줄여서 드리게 되는데요, 그럴 때 아쉬운 마음이 많이 듭니다.

이봉열: 이렇게 오랜 시간 동안 지역사회 내에서 자원봉사활동을 하고 계신 비결이 있을까요?

어윤식: “나누는 기쁨 함께하는 즐거움”이라는 마음을 늘 생각하면서 봉사활동을 하고 있습니다. 힘들고 때로 싫증이 날 때는 직장동료의 격려와 응원이 있어서 계속 활동을 할 수 있고요, 장애인복지관 토요일 무료급식 봉사활동을 할 때 대상자들이 점심을 맛있게 드시는 모습에 다시 용기가 생겨 계속 봉사활동을 하고 있습니다.

이봉열: 올해 2020년, 보라미봉사회에는 어떤 계획이 있나요?

어윤식: 먼저, 다문화가족 학생과 장애인가족 학생들에게 현재 장학금 후원을 하고 있는데요, 보라미봉사회 회원들을 충원해서 더 확충하게 되면 장학금 대상자를 더 확대해 나갈려고 합니다. 두 번째로 제가 올 봄에 헌혈 30회로 적십자헌혈유공장(은장)을 받았는데요, 요즈음에 헌혈이 많이 부족 하다고 해서 저희 회원들에게 헌혈 많이 할 것을 권유하고 있습니다. 세 번째로는 현재 노인복지관, 장애인복지관에서 진행하고 있는 봉사활동을 확대해서 그 영역을 다변화 하려고 합니다. 여주 지역 내 다른 사회복지시설에서도 후원과 봉사활동을 더 넓혀 나갈려는 계획을 가지고 있습니다.



[복지관 경로식당 봉사활동]



[보라미봉사회 후원 전달식]

재가어르신을 위한 ‘사랑담은 꽃 드림 행사’ 화분 전달



여주시재가노인지원서비스센터에서는 6월 12일, 여흥동 주민센터 봉사단체인 여흥이봉사단에서 ‘사랑담은 꽃드림 행사’의 덴마크 무궁화 화분을 후원 받아 재가노인지원서비스 대상자 30명의 어르신 각 가정에 전달하였습니다.

이날 지원된 화분은 코로나19 바이러스로 지친 어르신들에게 여흥이봉사단이 직접 꽃묘를 심어 힘든 시기를 건강하게 이겨낼 수 있도록 기획 되었습니다.

화분을 전달 받은 권○○ 어르신은 “어렸을 적 불렀던 무궁화 노래가 생각 나면서 우울했던 기분이 꽃으로 인해 한결 좋아졌어~.”라며 감사의 인사를 전했습니다.

코로나19 바이러스로 힘든 시기에 지역 내 취약계층 어르신을 위해 마음을 나눠주신 여흥이봉사단 관계자 여러분께 감사드리며, 앞으로도 지속적인 관심과 애정 부탁드립니다.

글:이혜미 주임

재가어르신의 행복한 삶을 위하여



여주시재가노인지원서비스협의회 2분기 회의(4/16)



사회복지공동모금회와 함께하는 코로나19 피해 긴급키트 지원(4/21)



5월애 후원 나눔 ‘시원한 열무김치’ 지원(5/8)



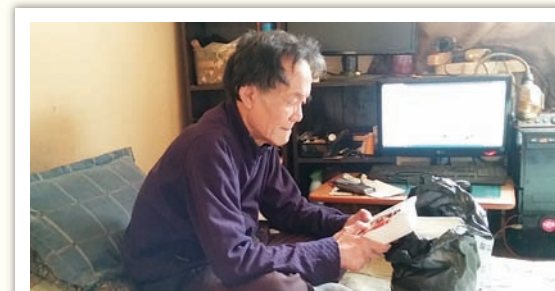
사회복지공동모금회와 함께하는 ‘치즈 인 더 재가’(5/11)



재가노인지원서비스 통합관리시스템 교육(5/12)



재가노인의 영양보충을 위한 외식지원사업(5/28)



사랑의 쌀국수 나눔(6/5)



2020년 제2차 운영위원회(6/12)

사진: 이지형, 선진영 사회복지사



복지관 경로식당 담당자님 안녕하십니까?
매일 같이 밑반찬에 신경써 주시니 참 고맙고 죄송합니다.
여름철 더위에 얼마나 고생이 많습니까?
더운 날씨에 반찬을 만들어 배달해 주시니 뭐라고 감사의 말을 전해야 할지요.
요리하시는 분들에게 정말 감사드립니다.
복지관에서 보내 주신 반찬을 먹을 때마다 고맙다고 기도합니다.
무더위에 몸조심하시고, 수고해 주시는 모든 분들에게 감사드립니다.

2020. 7. 10

권숙희(여주시재가노인복지센터 이용 어르신)

산야

권숙희

짐승들 잠들고
물소리 높아지고
인적 그친 다리 위에
달빛이 걸어가요
거리에 사람 하나도 없이 잠 못 드는 밤이요

산길이 허전하다고 바래다 준 달
달님 세워 놓고 문 닫기 어렵거늘
나비 같이 비에 젖어 찾아온 그들
잘가라 한마디로 보내었으니
마음 슬퍼요



꿈과 희망이 넘치는 노년기 삶을 그려 보면서...

이창준(여주시노인복지관 노인일자리사업 참여회원)

저는 젊었을 때 건설 현장에서 일을 했습니다. 절대 허투루 세월을 보내지 않았습니다. 고속도로면 고속도로, 교량건설이면 교량건설, 건설 쪽에서 일을 했습니다. 그렇게 나이를 먹고 정년 퇴직을 해서 제2의 삶을 살아가려고 준비하였습니다.

구인처들을 방문해서 서류 지원을 하고 면접에 참여하다 보니 대부분의 구인처에서 나이가 많다고 거절을 많이 했고, 또 일부에서는 무시하기도 해서 “어느덧 세월이 이렇게 지나갔구나”하는 생각이 들기도 했습니다. “누구나 청년기는 반복하고 싶은 세월이나, 누구나 노년기는 거부하고 싶은 세월이다”라는 말을 새삼 실감하게 되었습니다.

저는 꿈과 희망을 놓지 않는다면 분명 노년기의 삶은 행복해질 것이라고 생각합니다. 정년 퇴직을 하고 일자리를 알아보기 위해 여주노인복지관에 구직신청서 작성을 하러 가던 때가 생각납니다. 또 다른 마음 한편에는 무거운 심정이기도 했지만, 제2의 노년기 삶을 준비한다는 생각에 가슴이 두근거린 것은 지금도 생생하게 기억합니다. 다행히 여주노인복지관에서 취업이 가능하다는 전화가 왔고, 그렇게 복지관에서 소개해 준 시설관리로 취직을 해서 보람 있고 뜻깊은 하루하루를 보내고 있습니다.

지금도 제2의 노년기의 삶을 꿈꾸는 사람들에게 제가 꿈과 희망이 넘치는 그런 노년기의 삶을 살 수 있다는 모티브가 되어 보고 싶습니다. 나이는 숫자에 불과할뿐, 누구나 행복하고 보람 있는 하루하루를 살아가는 활기찬 삶에 우리 함께 도전해 보는 것은 어떨까요?



건강 정보



일사병

일사병은 열에 의해서 유발되는 질환 가운데 가장 흔한 유형으로 흔히 ‘더위 먹은 병’이라고 부른다. 기온이 너무 높은 날 땀을 흘리는 만큼 충분한 수분을 섭취하지 않았거나 무더운 환경에서 운동이나 활동을 심하게 한 경우에 염분과 수분이 부족해서 일어나게 된다.

무더운 여름날 산행 혹은 구보 중에 쓰러지는 대부분의 원인이 일사병이다. 어린이와 노인, 야외근로자, 고혈압·심장병·당뇨·뇌졸중 등의 만성질환자는 특히 일사병에 취약하다. 또한 체질적인 원인도 있어 동일인이 반복하여 일으키기 쉽다.

일사병을 예방하려면

일사병은 건강수칙을 지키는 것만으로 충분히 예방할 수 있다. 갈증을 느끼기 전에 미리 물을 충분히, 또 규칙적으로 마시고 옷은 너무 짝 끼지 않게 입는다. 또 폭염특보가 발효되는 날에는 기온이 높은 시간(12시~17시) 중에는 야외에서 활동하는 것을 피한다.

고온의 환경에서 활동이 불가피한 경우에는 물을 충분히 섭취하고, 챙 넓은 모자, 헐렁한 옷 등을 착용하며 시원한 장소에서 휴식을 병행하여야 한다.

- 고려대학교의료원 건강칼럼 인용

재미있는 한자 상식

石榴(돌 석, 석류 류)

석류의 원산지 페르시아를 중국에서 安石國(안석국)이라 하므로 이 열매 이름을 石榴(석류)라 부른다고 합니다. 많은 씨앗이 있어 多産(다산)의 상징이 되며, 연분홍 가죽 주머니 속에 잘게 부숴진 빨간 구슬들이 가득한 석류에는 피를 맑게 하여 혈관질환과 심장질환을 예방하고 피부 노화를 방지하는 ‘에스트로젠’이라는 성분이 풍부하여 예로부터 동양의 양귀비와 서양의 ‘클레오파트라’가 가장 즐겨 먹으면서 고운 피부를 유지했다고 하는 과일이기도 합니다.



군인들이 손으로 던지는 석류 같이 생긴 폭탄을 榴(석류 류)자를 써서 手榴彈(수류탄)이라고 합니다.

글: 조두현 기자

코로나19의 장기화로 인한 「코로나 블루」
스트레스·불안·무기력... 노인 심리건강 상담 진행

전 세계가 코로나19로 인해 많은 어려움을 겪고 있습니다. 저희 복지관을 이용하는 어르신들께서도 복지관 휴관이 장기화 되면서 따분한 시간과 지루한 일상을 보내고 계신다는 이야기가 많이 나오고 있습니다.

이처럼 코로나19로 무기력해지고 우울감(블루blue)을 겪는 현상을 ‘코로나 블루’라고 부르는데요, 코로나19의 확산으로 계획이 무산되는 일이 잦고 일상에 변화가 생기면서 나타나는 우울감이나 무기력증은 권장 생활 수칙을 지킬 의욕조차 떨어뜨리고 있습니다. 특히 면역력이 약한 어르신은 불안감과 공포감에 쉽게 노출될 수 밖에 없습니다.

그래서 저희 여주시노인복지관 노인종합상담센터에서는 코로나 블루에 시달리고 있는 어르신들의 심리건강을 증진시키고 극복하는 방법을 돕고자 어르신 무료 상담을 진행하고 있습니다.

코로나19에 감염될 수 있다는 불안감으로 방문상담이 어려우시다고요?

이야기는 나누고 싶지만 사람 만나는 것이 조심스러우시다고요?

걱정하지 마세요! 어르신들께서 원하는 상담으로 맞추어 진행해 드립니다.



☎ 전화 상담

어르신께서 연락주세요. 언제든지 반갑게 맞이합니다. 상담사와 대화하면서 어르신이 느끼는 감정을 스스로 마주하고 털어놓으면서 지속되는 우울함에 조금이나마 환기가 될 수 있습니다.

👤 방문 상담

상담사가 어르신 댁에 방문하기 전에 코로나19 문진표 작성과 어르신 발열체크, 손소독, 마스크 착용 등 철저한 방역수칙으로 안전하고 편안하게 이야기를 나눌 수 있습니다. 어르신들의 우울함과 외로움을 극복하기 위해 함께 해드리겠습니다.

상담 이용시간은 월요일~금요일 10:00~17:00(공휴일 제외)입니다.
여주시노인복지관 상담사(031-881-0050)

글: 조예진 사회복지사

여주시노인복지관 청춘카페



코로나19로 휴장했던 청춘카페는 6월 8일부터 정상운영 중으로 복지관 1층 로비에 위치하고 있으며, 현재 코로나 상황에 따라 주기적인 매장소독, 발열체크 및 방명록 작성 등 감염병 확산 예방을 위해 주의 깊게 점검하고 있습니다.

청춘카페 인기메뉴로 아메리카노, 복숭아 아이스티, 커피콩빵 등 다양한 음료를 저렴한 가격에 판매하고 있으며, 6월 15일부터 아메리카노 사이즈업을 추가판매하고 있습니다. 복지관 재개관을 하게 되면 디저트 메뉴로 핫도그, 찹쌀꿀호떡마리 등을 따뜻한 아메리카노와 함께 세트메뉴로 추가할 예정이며, 청춘카페 이동운영 시 세가지의 세트메뉴를 저렴한 가격으로 판매할 계획도 있습니다.

현재 청춘카페는 매주 월요일부터 금요일까지 오전 9시부터 오후 6시까지 운영하고 있으며, 복지관 재개관 시에는 토요일에도 오전 9시부터 오후 1시까지 운영할 예정입니다.

항상 청춘카페를 애용해 주시는 분들에게 감사 드리며, 마음을 담아 더 좋은 서비스로 보답 드릴 수 있는 청춘카페가 되고자 합니다.

*** 청춘카페 단체주문 및 이동운영 문의: 031-881-0050(실버인력뱅크팀)**

글: 권애리 노인일자리 담당자

개인 자원봉사자

김광희 김송엽 박상철 성현숙 정수진 유명옥 이중수 정남식

※ 코로나19로 인한 휴관으로 자원봉사자 활동이 미진행된 분야가 많습니다.

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 ~ 13:30)
장소	시내권, 대신면, 능서면 중 선택	복지관 3층 경로식당
내용	자원봉사자 1명당 6~8가구에 밀반찬 전달	설거지, 배식, 청소
문의	031-881-0050(문화복지팀)	031-881-0050(운영지원팀)

개인 후원자

간광복 간점례 강정옥 강정옥 경규명 경문희 경창호 길경숙 김경옥 김대광 김대숙 김민주 김민화 김보람 김보수 김봉례 김애자 김영경 김영숙 김영우 김영자 김옥순 김은예 김정구 김좌진 김학배 김현숙 남기옥 노명숙 모용환 문수연 문 희 민덕호 박경란 박예자 박정미 박태순 박해섭 서석순 성석남 송찬호 신규승 신명수 신명숙 안숙자 안현자 양영자 엄기영 오우순 유명옥 유영숙 유인호 윤제현 이금순 이도은 이동근 이미숙 이병란 이병시 이상면 이유경 이정애 이정희 이중순 이중주 이철제 이현숙 이현희 임현화 장덕균 장영희 전제일 정미호 정성훈 정옥희 정희민 조복순 조주상 조춘실 주옥희 최영복 최재순 최재영 최종원 최창식 최홍숙 하미희 하영숙 허 용 허은정 황재남 황정호

후원 현황 (2020년 2/4분기)

단체 후원

가람환경 경기도사회복지공동모금회 경기재가노인복지협회 국민건강보험공단여주시지사
국민연금관리공단여주이천지사 금강의원 (주)나은이엔지 녹원통상 대신면사무소 대영건설주식회사
대한불교조계종사회복지재단 대한한돈협회 더핑크 보노
보통약국독거노인종합지원센터 북내농협
사회적공동체지원센터 산너머남촌 서울우유 서울인력
신당로지스 오피스알파 신영펌프카 여주기초푸드뱅크
여주보라미봉사회 여주시무한돌봄 여주시사회복지협의회
여주시장애인복지관 여흥동주민자치위원회 여흥한의원
연우회 오행당약국 이삭토스트 전국재해구호협회
지역사회보장협의체 (주)창성건설 파워자동차 향아리보쌈
해피빈 현대떡방앗간 호성엘리베이터 희망식당



해솔후원회

강정옥 김경옥 김대숙 김명선 김미희 김봉례 김영자 김옥강 김은예 김필녀 김현숙 박예자 반점자
성현숙 송금자 신연정 신현숙 심영순 안숙자 엄정민 유영숙 유인호 이금순 이금자 이병시 이순준
이용남 이인숙 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	NH농협은행여주시지부 TEL. 884-2491	NH농협은행여주지원출장소 TEL. 883-7502
북내농협 TEL. 884-2501	북내농협 오학지점 TEL. 883-7505	여주축협 학동지점 TEL. 885-7301
우리은행 TEL. 884-7154	사람중심 행복여주 여주시 TEL. 883-2114	대신면사무소 TEL. 887-3932
오학동주민센터 TEL. 887-3971	홍천면사무소 TEL. 887-3873	금강의원 TEL. 883-8847
여주안과 TEL. 885-7200	조은형외과의원 TEL. 886-7114	이화의원 TEL. 885-8620
백약국 TEL. 886-7561	보통약국 TEL. 886-5147	태평양약국 TEL. 886-6003
제일약국 TEL. 885-2482	오행당약국 TEL. 885-7512	MECCA 커피전문점 TEL. 884-1671
정통중화요리 서향 TEL. 881-4546	강나루토종순대국 TEL. 881-4013	고향집 TEL. 886-7776
오레시피 TEL. 882-5339	금강해우촌 TEL. 882-8267	금수강산 TEL. 885-5293
뭉돌해물탕 TEL. 885-8887	민지뼈다귀해장국 TEL. 881-1533	백로식당 TEL. 884-1126
여주해장국 TEL. 885-2035	불타는칼국 TEL. 885-9626	산너머남촌 TEL. 886-1425
시골해장국 TEL. 885-2022	술뚜껑 삼겹살 TEL. 886-1812	왕터민물매운탕 TEL. 885-0223
이삭토스트 여주중앙점 TEL. 886-1008	여내올순두부와보쌈 TEL. 886-1282	여주남한강매운탕 TEL. 886-2614
우리맛집 TEL. 881-3651	소문난집 오대산 산채정식 TEL. 884-6367	오송가든 TEL. 885-5291
정동진찻집 TEL. 885-0046	홍문골 TEL. 886-3631	한우사랑직판장식당 TEL. 882-6888
향아리보쌈 TEL. 885-0087	화림가든 TEL. 884-5689	한우암소 전문점 TEL. 884-6765
오비탈문구 TEL. 886-7589	Office Alpha TEL. 885-2999	이태리안경 TEL. 884-6633
여주하리우편취급국 TEL. 885-0001	CU 여주번도리점 TEL. 882-0043	형제유통 TEL. 883-3405
유니크미용실 TEL. 886-1024	신특사 매표소 여주시 천송동 288-53	OK마트 TEL. 886-2545
	명품구두수선 (우리은행 앞)	CU 여주오학지점 TEL. 885-9544

YouTube
여주시노인복지관TV
사용 설명서

- 1 단계** 플레이 스토어에서 유튜브 앱 다운로드
- 2 단계** 검색창에 여주시노인복지관TV 검색!!
- 3 단계** **복지관 영상 시청하기**
- 4 단계** **구독! 좋아요! 알람 설정!**
복지관 영상을 쉽고 빠르게 시청하실 수 있습니다.

행복헌장 10계명

1. 운동을 하라
(일주일에 3회씩 30분씩)
2. 좋았던 일을 떠올려 보라
(하루 감사해야 할 일 5가지 생각)
3. 대화를 나눠라
(배우자, 친구 등)
4. 식물을 가꿔라
(작은 화분도 가능)
5. TV시청 시간을 반으로 줄이라
6. 미소를 지으라
7. 친구에게 전화하라
(만날 약속을 하라)
8. 하루에 한 번씩 유쾌하게 웃으라
9. 매일 자기 자신에게 작은 선물을 하라
그리고 그 선물을 즐기는 시간을 가지라
10. 매일 누군가에게 친절을 베풀라

자료: '영국BBC 다큐멘터리 행복'

찾아오시는 길



셔틀버스 안내 ※ 코로나19로 인한 휴관 중에는 셔틀버스를 운행하지 않습니다.

- 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 070-4488-1130
www.yjsilver.or.kr
<https://www.facebook.com/yjsilver1/>