

행복한 동행
진실된 감동

동감 同感

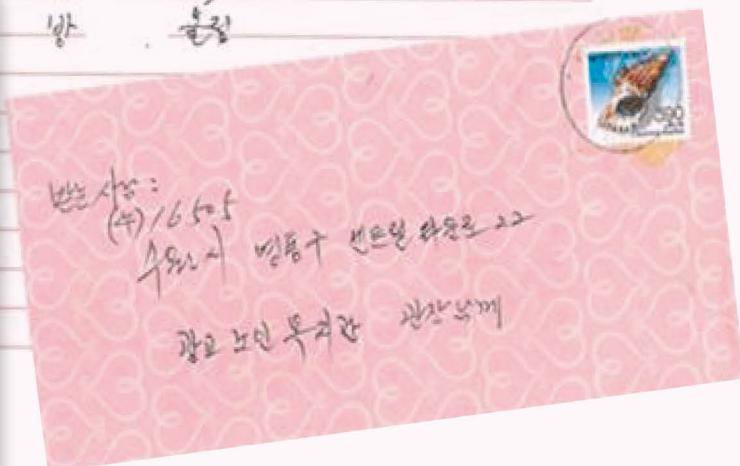


사랑의 편지가 전달되었어요~

A memory of true love is like a favorite song;
No matter how many times it plays, You never get tired of it.

광장님!
그동안 단연화신이에요?
리에끼 큰힘이 되도록 ~온 도움을 주신 광교복지관은
관내라 선생님은 물론 친구원 숨들끼 감사하다는
글 - 올리고 싶습니다
앞으로 저희 삶이 많이 밝아질것
같습니다. 얼마전의 글인지 모르겠네요
진정으로 감사 하다는 말씀 다시 한번
드리고 싶습니다
앞으로 광교노년복지관 무궁한 활동을
기울 드리겠습니다

2016년 6.30.
방 . 풀집



복지관을 이용하고 계시는
방*** 어르신께서 감사의 마음을 담아 편지를
보내주셨어요.

나눔과 섬김으로 함께해 주셨던
많은 착한이웃님들 덕분에
저희가 대표로 감사인사를 전달 받았네요^^

저희는 우리 어르신들이
매일 행복하셨으면 좋겠어요.

일상 속 세잎클로버처럼
늘 어르신들 곁에서
'행복'을 전해주시는
'착한이웃'님들과 함께요.



시니어 꽃차봉사단 꽃, 봉우리

동감(同感)
행복한 동행, 진실된 감동
이야기가 시작됩니다.

2016 JULY • VOL. 4



CONTENTS

JULY 2016 vol. 04



발행인 이동훈

발행일 2016년 7월

편집부 서향숙 안지영 김나리 이보영

편집인 안지영

발행처 수원시광교노인복지관

경기도 수원시 영통구 센트럴타운로 22

tel. 031-8006-7400

fax. 031-8006-7459

홈페이지 www.ggsenior.or.kr

인터넷신문 www.ggitjournal.co.kr

동감 同感

행복한
진실된
감동

03 여는글

이동훈 관장

04 복지관과 함께하는 동행

2016년 더욱 새로워진 광교!

08 어르신과 함께하는 동행

2016년을 이끌어 갈 광교의 리더를 소개합니다.

광교의 새로운 가족을 소개합니다.

우리 프로그램 자랑 한마디 할까요!

어르신과 함께하는 청춘의 꿈 '청춘우리'

14 지역과 함께하는 동행

나눔 릴레이를 시작합니다.

나눔릴레이1. 다음봉사단

나눔릴레이2. 수원나누리병원

나눔릴레이3. 이의중학교

나눔릴레이4. 화성도농직거래장터/통통마을시장

20 복지관과 함께하는 건강한 동행

건강 프로그램 소개 '건.전.지'

여름철 건강&생활정보

24 축하해주세요

선정사업, 수상내역

25 하반기 사업 미리보기

하반기 사업안내

26 나눔STORY

후원자 / 자원봉사자 소개

행복은 연습(Practice)입니다



광교노인복지관장 이동훈

섬김이 이동훈

연습, 요리사가 더 맛있는 요리를 만들기 위해 끊임없이 연습하듯 행복한 삶도 연습을 통해 이루어집니다. 공원의 풀밭을 조금만 자세히 들여다보면 어렵지 않게 세 잎 '클로버'를 찾을 수 있습니다. 그런데, 사람들은 세 잎 '클로버' 보다 네 잎 '클로버'에 더 관심을 가집니다. 왜 일까요? 네 잎 '클로버'가 가진 '행운'의 꽃말 때문일 겁니다. 의외로 세 잎 '클로버'의 꽃말을 아는 사람은 많지 않습니다. 비일상적인 '행운'을 기대하는 심리가 반영된 걸까요? '세 잎 '클로버'의 꽃말은 '행복'이랍니다!'

네 잎 클로버를 따기 위해 수많은 세 잎 클로버들을 짓밟는 것은 일상에서 오는 '행복'의 소중함으로 모르고 '행운'만을 찾고 있는 것과 다릅 아닙니다. 사람들은 항상, 가까이에, 더 많은 행복을 누리며 살 수 있지만 간헐적이고 일시적인 행운을 바라며 사는 실수를 범합니다.

그런데 이번 소식지에는 나눔과 섬김을 통해 행복을 일구어가는 아름다운 주인공들의 이야기입니다. 6~7월 앞뜰에 왕성한 클로버들처럼 행복한 세 잎 클로버들의 향연으로 가득차있습니다. 우연히 찾아오는 행운을 기다리기보다 일상의 행복을 누리고 나누며 행복한 삶을 연습하는 지혜자의 위대함이 돋보입니다. 행복을 만들고, 나누고, 누리다보면 예기치 않은 때에 행운은 덤으로 다가오겠지요? 네 잎 클로버는 세 잎 클로버 때문에 가치가 드러나는 법입니다. 행복이 있을 때 행운이 그 의미와 가치를 가지는 셈이지요.

시니어 이용자들께서 분야별로 리더의 역할을 섰겨 주시고, 사회공헌활동을 위해 공익적인 동아리들을 결성하여 출범시킴으로써 복지 당사자 주의가 만들어지고 있습니다. 도움과 후원으로 시니어들과 동행해 주시는 아름다운 기업(업체), 단체, 그리고 주민들은 지역사회를 복지공동체로 세워주고 계십니다. 소유를 비우고 시간을 나누고 일손을 더하는 연습은 우리 모두를 행복하게 합니다. 행복은 연습입니다. 그 연습은 주변 사람들에게 영향을 미칩니다. 행복한 연습의 향연으로 여러분을 초대합니다. 행복의 비결을 찾아보세요. 분명 그 비밀을 찾을 수 있다면 여러분은 별써 행운의 주인공입니다.



열정이 있고 나눔이 있는

광교 STORY



- 1 독거어르신 난방비, 보온시트, 내복 지원(20일)
- 2 영화가 있는 날(20일, 27일)
- 3 촉탁의 진료(21일)
- 4 2016년 노인사회활동지원사업 사업설명회(25일)

- 1 안전한 학교만들기 1校 1社 협약식
(산의초등학교, 남부경찰서 연계)(10일)
- 2 노인사회활동지원사업 기초소양교육(14일)



1 독거어르신 한라봉세트 지원(2일)

– 블랙야크 사랑나눔 캠페인 지원

2 폴리한의원 업무협약 및 무료 한방진료(3일)

3 경로당 업무 협약식 및 임원진 간담회(19일)



3 광교시니어재능클럽(G.S.T.C) 간담회(17일)

4 광교 장애인주간보호시설 및 노인복지관 후원회 1차 정기이사회(24일)

5 지역나눔행사(25일)

6 62단지 경로당 이미용 서비스(28일)

– 롯데아울렛 광교점 연계



7 신입회원 환영회(29일)

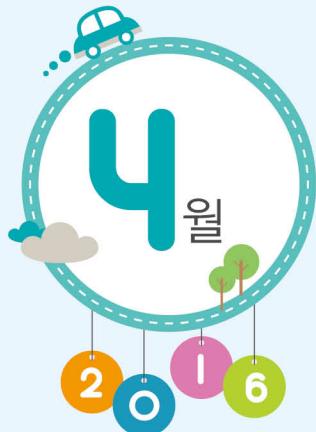
8 후원 및 홍보캠페인 “광교+YOU”(31일)

9 SKT SUNNY봉사단과 함께하는 행복한 갤러리(31일)

10 어르신 경로당 무료 청력검사(31일)

– 바이오보청기 연계





1 건강전문지킴이와 함께하는 통합건강관리 사업(12일)

2 평생교육 상반기 강사간담회(20~21일)

3 시니어 봉사단 봉사활동(25~27일)

– 수지뜸 : 경로당, 네일아트 : 장애인시설

4 평생교육 '에듀브릿지리더' 임원간담회(27일)

5 재가 어르신 나들이 '따스아리한 동행'(28일)



1 어버이날 맞이 기념 행사(4일)

“아버지의 사랑으로 우리가 있습니다”

2 5000번째 회원가입 축하 이벤트 진행(10일)



3 평생교육 대표임원회의(11일)

4 사랑의 돌보기 나누기 행사(17일)

– 다비치안경원(광교아울렛앞점) 지원

5 자원봉사자 기초교육 및 간담회 진행(20일)

6 꽃차봉사단 1기 수료식(25일)

7 가정의 달 맞이 후원품 전달(30일)

– 카네이션, 건어물, 감사편지



1 유신고등학교 심(心)봉사 봉사단 기초교육 및 경로당 환경미화 봉사활동(4일)

2 한국노인종합복지관협회, 금융보험공사가 함께한 어르신 생활금융교육(9일)

3 자유이용실 탁구친선대회 진행(16일)

4 이의중학교 가족섬김봉사단 '마음 아음 말벗봉사' (18일)

– 기초교육 및 독거어르신 가정방문 봉사활동

5 노인사회활동지원사업 직무교육(20일)

6 광교시니어재능클럽(G.S.T.C) 리더 교육(21일)

7 상반기 평생교육 임원교육(22일)

8 광교 통통마을시장(23일)

9 홀몸어르신 주거환경개선 지원(25일)

– 대명지이씨 연계





어르신과 함께하는 동행 | 2016년을 이끌어갈 광교의 리더를 소개합니다.

2016년을 이끌어 갈 광교의 리더를 소개합니다.

평생교육 임원조직화사업
“Edu-bridge-Leader”
에듀브릿지리더

2016년 평생교육사업에서는 2분기(4~6월) 기준 총 34개 어르신 교육프로그램을 함께 이끌어갈 임원단을 구성하였습니다. 각 반별로 반장 및 부반장이 62명 선출되었고, 상반기 임원간담회를 통해 전체 수업을 5개 학과별로 나누어 학과장 및 부학과장 10명을 최종 선발하였습니다. 선출된 대표임원단(학과장 및 부학과장)은 매월 첫 번째 수요일마다 함께 모여 대표임원회의를 진행하며 이용자들의 불편사항 및 건의사항들을 기관과 소통하는 연결다리 역할을 해주실 예정입니다.



지금까지 복지관의 많은 프로그램들은 강사와 임원, 이용자와 자원봉사자들의 협력으로 원활히 운영될 수 있었던 것 같습니다. 보이지 않는 곳에서 항상 애쓰시는 임원 분들을 함께 격려해주시고, 앞으로도 이용 어르신들의 의견이 반영되고 어르신이 주체가 되는 복지서비스를 제공할 수 있도록 다양한 소통의 장을 마련하는 복지관이 되겠습니다. 감사합니다.

- * 2016년 도입
 - * 임원조직구성
 - * 임원역할부여
 - * 이용어르신과 소통창구 역할
- * 2017년 정착
 - * 대표임원선출
 - * 정기회의 정착
 - * 선진기관방문
- * 2018년 발전
 - * 사회공헌활동 참여(봉사활동 등)
 - * 자발적 기부문화

김수진 사회복지사

◆◆ 품격 있는 노년, 광교시니어재능클럽(G.S.T.C)의 리더를 소개합니다. ◆◆

Gwanggyo Senior Talent Club

수원시광교노인복지관에는 시니어들의 경험과 지식을 활용하여 구성된 전문시니어봉사단인 ‘광교시니어재능클럽’이 있습니다.

광교시니어재능클럽은 <꽃차봉사단, 수지뜸봉사단, 종이접기봉사단, 네일아트봉사단, 광교T기자단> 총 5개 봉사단으로 조직되어 있으며 각 봉사단을 대표하는 임원진이 선발되어 2016년 지역사회를 위해 다양한 봉사활동을 할 수 있도록 봉사단원을 이끌어주시는데 애써주시고 계십니다.

광교시니어재능클럽의 임원진은 시니어봉사단의 리더로서 나눔과 봉사활동 실천에 누구보다 앞장섬으로써 인생 최고의 덕목인 ‘나눔’을 완성해갑니다. 또한 출중한 리더십과 긍정적인 의사소통의 자세로 봉사단을 관리함으로써 봉사단과 복지관, 지역사회에 긍정적인 변화를 만들어 가는 주인공입니다.

66
삶의 지혜를 나누고!
경험을 공유하고
자기계발을 쉬지않는
광교시니어재능클럽!

수원시광교노인복지관은 더 많은 시니어분들이 다양한 사회참여를 통해 제2의 풍성한 인생을 펼칠 수 있는장을 마련하기 위해 더욱 노력하겠습니다.

이보영 사회복지사



<꽃차 – 김용미 단장, 심경순 부단장>
<네일아트 – 고정숙 단장, 서정자 부단장>
<수지뜸 – 최용석 단장, 이진부 부단장>
<종이접기 – 김명자 단장>
<광교T기자단 – 염재준 단장, 김봉집 부단장>



어르신과 함께하는 동행 | 광교의 새로운 가족을 소개합니다.

광교노인복지관의 5,000번째 가족을 소개합니다.

수원시광교노인복지관에서는 5,000번째 회원가입을 하신 송영재 어르신을 축하하는 자리를 마련하였습니다.

이번 5,000번째 회원가입 행사를 축하하기 위해 준비한 작은 선물(나누리수원병원 위내시경 무료 검진권)과 꽃다발을 전달하였습니다.

2014년 2월에 정식개관을 한 수원시광교노인복지관, 예상보다 빠른 시일에 많은 어르신들께서 광교노인복지관을 찾아주셔서 매우 기쁘고 행복합니다.

더욱 분발해 어르신들이 깨끗하고 쾌적한 환경에서 다양한 프로그램을 즐길 수 있도록 최선을 다해 지원하도록 노력하겠습니다!



신입회원 환영회

매월 둘째 주, 넷째 주

화요일 10시 30분

(일정은 변동될 수 있습니다)

수원시광교노인복지관은

또 하나의 가족이 되실

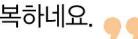
여러분을 기다리고 있습니다.

송영재 어르신의 한마디

여가문화생활을 즐기기 위해서 광교노인복지관을 찾았는데

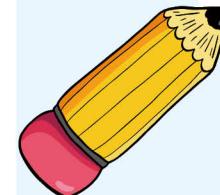
이런 행운이 있을 줄 몰랐습니다.

광교노인복지관과 함께 할 수 있어서 행복하네요.



어르신과 함께하는 동행 우리 프로그램 자랑 한마디 할까요!

우리 프로그램 참~ 좋아요!



평소에 관심이 있었던 연극반과 기자단에 참여하니 얼마나 즐거운지!
함께 연극도 보러가고, 그것들을 취재하여 기사로 작성하는 시간들이 너무 소중해요!

– 시니어 연극반, IT기자단 박혜선



같은 관심사를 가진 좋은 사람들과 함께 배우고, 다른 사람을 위해 나누니 얼마나 보람되는지요!

– 경기도사회공헌활동,
시니어사진반 심경순



평생 농사일을 했지만, 은퇴 후에도 이 일을 계속하게 될 수 있으리라고 생각도 못했어요.
집에 있으면 심심하기만 한데, 하던 일도 계속하고 부수적인 수입도 생기니 얼마나 좋아요!

– 텃밭사업단 이명구



함께 화음을 맞추고, 마음을 맞추는 일,
긴장되지만 무대에 올라 공연에 서는 일,
콰이어반이 있는 날마다
얼마나 설렘 가득한지 몰라요!

– 시니어 합창반 안광자



다른 사람들과 같은 꿈을 꾸고, 한 마음을
모아 꽃차를 제작하고, 판매한 수익금으로
또 다른 어려운 분들을 돋고..
모두 하나가 되어가는 것 같아요.

– 꽃차봉사단 김용미





시니어가 전하는 광교노인복지관 동아리 사업 '청춘우리' 이야기

수원시광교노인복지관 동아리 "청춘우리"는 어르신의 취미, 여가생활 지원을 통해 노년기 삶의 활기를 불러일으켜 '청춘(青春)'의 의미를 되새겨보고 나아가 청춘으로 하나 되는 '우리'를 만들어나가고자 합니다. 동아리에 참여하고 있는 어르신들의 이야기를 직접 들어보시겠어요?



합창단
가곡으로
아름다운
하모니를
만드는
합창단
'아리솔'

여수네 두레소리

사람의 몸이 최고의 악기라고 합니다. 그러기에 최고의 소리를 낼 수 있는 것이겠지요. 여러 사람의 소리가 합해지면 더 그렇습니다. 바로 두레소리입니다. 두레소리는 합창의 순우리말로 '함께 한다'는 두레에서 따온 말이지요. 우리 몸이 깨어 있는 의식을 담아내는 그릇이자 자연과의 합일을 이뤄내는 용광로라고 하니 가능한 이야기입니다. 지난 1월, 가능한 이야기를 실현시킬 그룹 하나가 탄생했습니다. 여수네 가까운 곳, 광교노인복지관의 새 프로그램 '광교시니어콰이어'입니다.

김은경 선생을 지휘자로 맞아 기본 발성부터 익히고 있는 6개월 된 유아입니다. 그런데, 이동훈 관장님의 조기교육(?) 방침으로 7월부터는 동아리로 출발했습니다. "또렷이 말하고, 반듯하게 걷고, 또 성큼성큼 뛸 수 있어야 해."라고 다잡으며 용기를냅니다. 관장님 이하 직원 모두가 믿고 바라봐주는 덕분이지요.

수원은 합창의 도시입니다. 이제 여수네의 두레소리 '광교시니어콰이어'가 합류합니다. 연륜을 지닌 시니어 삼십여 명이 시작합니다. 서로 어우러져야 잘 훌려갈 수 있습니다. 다채로운 감성의 결을 곱게 빛어 나가다 보면, 거문오름 '소리의 향연'처럼 경이로움을 줄 수 있는 날이 오려나요. 아니 그저, 자연을 닮아갈 수 있으면 간절히 바라고 또 바랍니다.

시니어의 두레소리로 오롯이 응승히 모시고 싶습니다. 위로가 필요한 분들...

— 합창단 반장 박혜선



연극반
삶의 이야기와
희노애락이
묻어나는 연극반
'A New Life'

무기력한 삶의 활기를 찾다.

안녕하세요. 수원시광교노인복지관 연극반 반장을 맡고 있는 최용석입니다. 복지관에서 홍보물을 통해 연극을 시작한다는 것을 알았고 용기를 내어 신청하게 되었습니다.

아직 연극에 참여중이지만 연극은 항상 햇님과 달님처럼 우리에게 희망을 주는 것 같습니다. 연극 배우 기를 질했다고 생각이 듭니다. 육십 평생 꾹 참아왔던 스트레스도 버리고 연극을 알게 되면서 무기력했던 삶에 활기를 찾았습니다. 무엇보다도 주에 한번이라도 연극반 단원들을 만날 수 있어 너무 행복합니다.



복지관과 담당 선생님에게 정말 고맙습니다. 저희 연극반은 11월 연말 공연을 준비하고 있습니다. 무대에 서는 그날까지 최선을 다할 수 있도록 응원해주시고, 함께 참여를 원하시는 분들은 주저 마시고 연락 바랍니다.

— 연극반 반장 최용석



사진반
삶의 기억과 추억,
우리마을의 이야기를
사진으로 담아내는
'사진반'

함께 나누는 사진 이야기

안녕하세요. 수원시광교노인복지관 사진반 반장을 맡고 있는 오종환입니다. 사진반은 2015년부터 문화예술지원사업을 통해 사진반으로 활동하고 있습니다.

이제는 2년차의 활동으로 접어들고 있어 어느 정도 실력이 비탕이 되어 있는 반입니다. 작년에는 지역행사에서 사진부스를 운영하고 연말 작품전시회를 하며 많은 보람을 느끼기도 하였습니다.

지금은 매주 월요일 주 1회 13:00~15:00 수업을 받고 있으며 틈틈이 출사와 사진전을 감상하며 대외적으로도 실력을 길러나가고 있습니다. 앞으로도 동아리 활동을 통해 길러지는 사진기술들은 지역사회의

지역주민들과 나누고 함께하려고 합니다. 기대하고 응원해주세요, 즐거운 활동에 함께 참여할 분들도 기다리고 있습니다.



— 사진반 반장 오종환



지역과 함께하는 동행 | 나눔 릴레이를 시작합니다.

“광교의 따뜻한 나눔 릴레이가 시작됩니다.”

광교의 행복 나눔 지도

어르신들의 꿈과 희망을 지원하기 위한
나눔 릴레이가 지금, 이곳에서 시작됩니다.
저희는 함께 나눔 릴레이에 동참 할
착한이웃들의 참여를 기다리고 있습니다.

- 1 **붉은못 허브팜**
월 100,000원 정기 기부 (광교1동)
- 2 **기업은행 광교중앙지점**
월 150,000원 정기 기부 (광교1동)
- 3 **한국지역난방공사 광교지사**
반기 1회 온누리상품권 정기 기부
자원봉사활동 (광교1동)
- 4 **경기도시공사 광교지사**
반기 1회 물품기부, 임시주차장 제공
자원봉사활동 (광교1동)
- 5 **수원나누리병원**
비정기 후원물품 및 후원금
기부/자원봉사활동(촉탁의 진료, 건강부스)
(원천동)
- 6 **하모니마트 매탄효원점**
정기 후원물품 기부 (매탄1동)
- 7 **뚜레쥬르 광교래미안**
주 2회 후원물품 기부 (광교1동)





01

나눔 릴레이

'다음봉사단'의 나눔이야기 당신은 헬퍼스 하이(Helper's High)를 경험한 적이 있나요?

'헬퍼스 하이'는
남을 도울 때 느끼는
정서적 포만감을
뜻하는 정신의학용어를
뜻합니다.
남을 돋는 활동을 통해
혈압과 콜레스테롤 수치
가 낮아지고 엔도르핀이
정상치의 3배 이상
분비되어 몸과 마음에
활력이 넘치는
신체적인 변화를
말합니다.

막간모임
손수건 나염
한방연고만들기



김나리 주임

'헬퍼스하이'를 경험하고 있는 봉사단을 직접 만나볼 수 있는 뜻 깊은 현장이 있었습니다. 바로 다음봉사단과 함께 하는 재가어르신 춘계 나들이 현장입니다. 이론 아침부터 늦은 시간까지 얼굴 가득 행복한 기운이 샘솟았던 헬퍼스하이의 현장! 재가어르신 춘계 나들이 현장을 지금 소개합니다!

예쁜 생각 한번 씩 할 적마다 예쁜 꽃잎이 하나씩 돋아나는 듯한 따뜻한 4월의 봄날. 꽃 같은 어르신과 손길이 아름다운 봉사단과 함께 더욱 따스한 봄 나들이 이였습니다.

제천에 도착한 후 각 조별 어르신과 인솔 봉사자가 함께 거닐며 아름다운 풍광 속에서 자연을 만끽하는 시간을 가졌습니다. 인근 관광 맛 집에서는 약채락 한 정식을 식사한 후 제천 한방엑스포 공원으로 이동하여 한방 근육통 연고 만들기와 천연 염색재료를 이용한 손수건 나염 체험을 통해 몸과 마음을 치유하는 체험을 할 수 있었습니다.

4월의 봄나들이가 더 풍성할 수 있었던 이유는 다음봉사단의 아낌없는 헌신과 지원 때문이었습니다. 어르신들의 간식과 기념품, 체험활동을 지원해 주셨을 뿐만 아니라 나들이 당일에도 함께 동행하여 더욱 풍성한 나들이를 함께 만들어 주셨습니다.

아름다운 섬김으로 가득한 나들이를 마치고 "정말 즐거웠다." "함께 이야기도 나누어 주고, 친절하게 보살펴 주어 고마웠다"는 어르신들의 말씀이 많았던 이 날. 함께 한 다음봉사단도 "함께해서 행복한 하루였다" "봉사를 하러 왔지만 오히려 우리가 힐링된 하루였다"고 수줍은 미소로 응답해주셨습니다.

**다음봉사단과 어르신 모두가 헬퍼스 하이(Helper's High)를 느낀 특별한 경험.
여러분도 함께 경험해보시는 것은 어떨까요?**

02

나눔 릴레이

'수원나누리병원'의 나눔이야기 당신과 우리의 연결고리 '나눔'

김나리 주임

**따뜻한 관심으로 시작된 나눔, 당신과 우리가 행복해질 수 있는
나눔 릴레이가 이곳에 있습니다.**

지난 5월 3일, 무릎통증 때문에 영덩이로 집안을 기어 다닐 수밖에 없으셨던 방** 어르신에게 시작된 수원나누리병원의 '사랑나누기사업'은 큰 변화의 작은 초석이였습니다. 수원나누리병원의 '사랑나누기사업'이란 척추·관절 수술에 필요한 의료비를 지원함으로써 경제적 어려움으로 인한 고통을 줄이고 대상자가 정서적·신체적으로 건강한 삶을 영위할 수 있도록 돋는 의료비 지원 사업입니다.

수원나누리병원의 지원으로 사랑나누기에 선정된 방** 어르신은 약 12년 전 교통사고로 월 1회 신경주사를 맞을 정도로 극심한 통증을 느끼며 지내왔습니다. 때로는 허리와 무릎 통증이 너무 고통스러워 '살고 싶지 않다'는 생각까지 하셨다고 합니다.

그러나 지난 5월 3일과 20일, 수원나누리병원에서 진행된 두 차례의 무릎 수술을 통해 허리통증이 많이 호전되었고, 어르신의 삶에도 희망이 찾아왔습니다.

그리고 더 놀라운 사실은 수술 후, 어르신의 불편한 다리사정을 알게 된 나누리병원 인근 '나르지오 워킹화'가게 사장님께서 어르신을 위한 건강하고 편한 신발을 지원하기로 해주셨습니다. 나눔이 또 다른 나눔으로 연결되는 기적이 일어났습니다.

지금 또 한 번 '나눔 연결고리'의 기적을 기다립니다. 홀몸 어르신인 방** 어르신은 수술 후 2년 정도의 회복기간이 필요한 시점이지만 어쩔 수 없이 기본적인 집안일을 해야하다보니 무릎의 상태가 많이 악화되었습니다. 그래서 어르신이 회복하는 동안 증세가 악화되지 않도록 의료기 및 침대가 절실히 필요합니다. 혹시 **의료기를 지원 또는 대여해 주시거나 사용하지 않는 의료기가 있으신 분들의 연락을 기다립니다.**

우리는 나눔의 기적을 또 한 번 기대하고 있습니다.

당신과 우리가 행복해 질 수 있는 연결고리, 나눔!

당신이 그 연결고리가 되길 소망합니다!!

수원나누리병원은 법원사거리에 위치한 척추관절 전문병원으로 복지관 개관이래 다양한 무료 진료 서비스, 사업후원, 의료비지원 등을 통해 지역사회 나눔을 실천하고 있습니다.

방**자 어르신이
관장님께 보낸
감사편지



03 나눔 릴레이 '이의중학교'의 나눔이야기 '마음-이음 말벗봉사' 독거어르신 가정방문기

이의중학교 가족섬김봉사단 '마음-이음 말벗봉사'는 한 가정(학부모와 학생)이 1조가 되어 연계된 독거어르신 1가구에 방문하여 말벗, 청소, 병원동행 등의 활동을 통해 어르신들의 외로움을 해소하고 사랑과 나눔의 온기를 채워드리고자 마음을 모은 가족 봉사단입니다. 또한 가정방문 봉사활동을 통해 청소년들의 긍정적인 인격형성과 함께 건강한 성장을 지원하고 있습니다.

**봉사라는
이름으로 시작된
우리의 만남**

언제?
월 1회 이상 어르신과 약속한 날

대상?
이의중학교 10가정과
8명의 독거어르신

내용?
이야기나누기,
청소, 음식지원 등

할아버지와 첫 만남이 있던 날, 우리가 현관문을 열고 집안으로 들어가는 데 할아버지께서는 거실 한 구석에서 편한 반바지 차림에서 긴 바지로 갈아입고 계셨다. '할아버지도 우리를 기다리셨구나!'라는 생각이 처음 들었다. 서**할아버지도 우리 모자와의 만남이 신경이 쓰였던 모양이다.

할아버지의 첫 모습은 전화 통화에서 느꼈던 대로 무척 활동적이신 할아버지셨다. 할아버지가 강규에게 요구르트를 건네주시면서 서로의 어색함이 어느 정도 사라지고 나의 수다스러움과 강규의 엉뚱한 질문, 그리고 할아버지의 짚으셨을 때 사업부터 장사한 얘기, 자녀분들의 학생시절 이야기를 나누면서 첫 만남을 가졌다.

우리의 만남은 봉사라는 이름으로 시작되었지만 지금은 이의중학교가족 봉사단에 참여하면서 오히려 할아버지로부터 나와 강규가 얻어가는 것이 더 많은 것 같아 감사하다.

집에서 청소기, 걸레질을 한 번도 하지 않던 강규가 할아버지 댁에서는 걸레질은 물론 걸레도 빨고 화장실 청소까지 하는 모습을 보게 되었고, 할아버지와의 약속을 지키려고 친구들과 pc방에서 놀다가도 먼저 자리를 박차고 나오는 강규를 보고 놀랐다. 항상 시간개념이 없는 녀석이 할아버지와의 약속에서는 시간을 철저히 지키는 것이다. 그만큼 할아버지와의 만남이 강규에게도 소중한 것이었고 옆에서 지켜보는 엄마로서 좋은 안내자가 된 것 같아 내심 기뻤다.

시간이 지날수록 우리는 할아버지의 사랑, 마음을 읽게 되었고 강규 역시 마음속에 또 한 분의 할아버지가 생겨났다. 몇 년이 지난 후에도 함께하는 만남이 쭉 이어가길 희망한다.

가족섬김봉사단 김경리 단장



04 나눔 릴레이 '소비와 기부'로 전하는 나눔이야기 '참 좋은 소비!' 참 좋은 기부 이야기



통통마을시장
화성도농

'수원 · 화성 도농 자매결연 직거래장터 운영'

건강한 땅과 맑은 물에서 자란 우리 농산물, 맛있고 건강에도 좋지만 가격은 부담스럽습니다. 이에 수원시광교행정시민협의회와 수원시광교노인복지관은 수원 · 화성 도농 자매결연 직거래장터 운영 협약을 진행하여 6월부터 매월 1 · 3주 목요일에 수원시광교노인복지관에서 직거래장터를 운영하게 되었습니다.

수원 · 화성 도농 직거래장터에서는 곡물류, 건채류, 과채류, 육류, 농산물가공품 등 총 70여 가지의 우리 농산물을 시중가보다 10~20% 저렴한 가격에 구입 가능하며, 무엇보다도 화성 농민분들의 푸짐한 민심을 가까이에서 느낄 수 있다는 것도 큰 장점 중에 하나라고 생각이 됩니다.

하지만 무엇보다도 따뜻한 것은 농민 분들의 마음입니다. 매 회 진행시마다 10만원의 정기 후원금을 독거노인 지원 사업비로 기부한다고 하니 1석 2조의 나눔입니다. 참 좋은 소비! 참 좋은 기부에 동참하기 원하시는 주민 분들은 매월 1 · 3주 목요일 수원시광교노인복지관 1층에서 뵙겠습니다.

'광교 통통마을시장'

어르신과 지역주민 분들의 열린 장터가 여기 있습니다. 수원시광교노인복지관에서는 작년에 이어 어르신과 지역주민을 위한 광교 통통마을시장을 지난 4월 26일 오전 11시부터 오후 5시까지 진행하였고, 어르신뿐만 아니라 지역주민(성인, 아동) 모두가 참여하는 '1 · 2 · 3세대 공감의 장'을 만들어보았습니다.

통통 마을시장은 지역주민들이 직접 참여하는 '종고 벼룩시장', '핸드메이드시장', 화성시 및 안성시 등 도농교류 증진을 위한 '농산물 직거래 장터', 자원봉사자가 함께하는 '먹거리 장터'와 수원시광교노인복지관 및 협력기관 '홍보부스', '체험마당' 등이 함께 운영됩니다. 또, 광교 신도시 내 주민들이 이웃들과 화통하게 통할 수 있는 장을 마련하여 공동체 의식을 형성함과 동시에 저소득 독거노인 지원을 위한 복지 기금을 마련할 수 있습니다. 실제로 통통마을시장에서 얻어지는 수익금은 영통구 내 저소득 독거 어르신을 돋기 위한 사업비로 사용된다는 점에서 더불어 살아가는 지역사회, 이웃사랑을 실천한다는 큰 의미가 있습니다.

김재용 팀장



당신의 건강을 충전할 시간

건강전문지|킴이와 함께하는 건강교실

건강전문지킴이 ‘건강 어벤저스’를 소개합니다



물리치료사 **변미진**

- 물리치료서비스
- 건강체크 및 상담
- 건강정보제공
- 수행과제 관리 및 점검



참여 어르신 소감

영양사 **정선옥**

- 균형식사제공
- 영양상담
- 영양정보제공



운동처방사 **이병선**

- 운동수업진행
- 체력검사 및 상담

상담사 **전은주**

- 집단상담
- 심리상담 및 치료



현재 우리나라의 평균수명은 82.40세이며 평균수명에서 질병으로 인해 몸이 아픈 동안을 제외한 기간을 나타내는 건강수명은 73세로 생애 동안 살면서 약 9년 동안 질병을 앓고 사는 것으로 나타나고 있습니다. 이러한 사회 현상 속에 이제는 단순히 오래 사는 것보다는 노년기에 질병 없이 건강하고 활기찬 삶을 사는 것이 목적이 되었습니다.

“건강은 자신에게 관심을 갖고 있는 사람에게 자비의 손을 내민다”라는 영국의 철학자 프랜시스 베이컨의 말처럼 노년의 건강하고 활기찬 삶을 위해서는 현재 자신의 건강 상태에 관심을 갖고 그에 맞는 건강관리를 할 수 있는 능력이 매우 중요하게 작용할 것입니다. 그리하여 광교노인복지관에서는 건강하고 활기찬 노후를 꿈꾸는 어르신들의 건강관리능력 향상을 위한 건강전문지킴이와 함께하는 건강교실을 시작하게 되었습니다.

건강전문지킴이와 함께하는 건강교실은 각 연령대별로 소규모로 그룹화된 어르신들을 물리치료사, 영양사, 운동처방사, 전문상담사가 협업하여 집중적으로 통합건

강관리를 진행하는 프로그램입니다. 일별·주별·월별과제를 제공하여 스스로 건강한 생활 습관을 가질 수 있도록 도와드리며 물리치료, 식사 제공, 운동 수업, 집단상담 등을 통하여 건강을 관리하고 증진시킬 수 있도록 다양한 서비스를 제공합니다.

광교노인복지관의 건·전·지들과 함께 어르신들의 건강을 충전할 수 있는 시간에 함께 하시기를 희망합니다.

변미진 물리치료사

건강한 몸이 건전한 마음과 정신을 유지할 수 있다고 생각하며 건강하고 활기찬 노년을 보내고 싶어서 참여하게 되었습니다. 참여 후 몸이 가벼워 지는 것을 느껴서 좋았고 수업과정중 다양한 영상자료를 시청하며 건강관리를 위하여 우리가 알아야 할 여러가지 사항들(특히, 효과적인 운동법, 균형잡힌 식사와 싱거운 음식의 중요성)을 알 수 있어서 알찬 시간이었습니다. 다만 일주일에 한번보다는 2~3번 정도 늘어난다면 더 많은 도움이 될 것 같습니다.

이러한 프로그램을 만들어 주신 관계자분들께 깊은 감사 드립니다.

– 69세, 여, 오○○

운동시간이 일주일에 1번이라 아쉽지만 혼자 스스로 운동하는 방법을 모르던 차에 체계적인 건강관리프로그램에 참여하고 싶어서 신청하게되었습니다. 열심히 지도해주는 모습이 보기 좋습니다. 복지관에서 마련한 이 프로그램에 참여하게되어 감사하게 생각합니다.

– 69세, 여, 최○○

진행횟수가 늘어나면 성과 또한 클 것 같아서 횟수가 늘어났으면 하는 바람이 있습니다.

식사일기를 쓰게 되면서 어떤 식습관을 가지고 있는지 알게 되었고 스스로 음식을 조절해가면서 먹게 되었습니다. 참여하면서 알게된 많은 운동방법, 건강에 좋은 음식, 기타 다른 정보들을 바탕으로 스스로 건강관리를 해나가면 더 좋은 성과가 있을것이라 믿습니다.

– 72세, 남, 이○○

담당직원분들의 성실한 진행에 감사드립니다. 좀 더 건강한 노후를 보내기 위해 참여하였습니다. 운동을 꾸준히 하면 체력에 많은 도움이 된다는 것을 느꼈고 스스로도 열심히 계속 관리를 해야겠다는 마음가짐이 생겼습니다.

– 74세, 남, 고○○

뜨거운 여름을 대비한 탄력적인 몸매 만들기

무더운 여름, 노출의 계절!

고민되시지 않나요?

웰니스스포츠센터의

미남 트레이너와 함께

탄력 있는 몸매를 가꿔보세요!!

간단한 운동 동작으로도

사랑스러운 몸매를

만들 수 있답니다!

사랑스런 애플힙 만들기

팔을 앞쪽으로 모아 무릎 굽혔다 펴기 반복! 애플힙은 UP! 팔뚝살은 DOWN!



2 민소매 입자! 팔뚝살 안녕!

아령을 들고 있는 팔을 90도로 유지하며 무릎을 90도로 굽혀요.
일어서며 팔도 일자로 펴주세요!

3 빠져나오는 엎구리살 안녕!

- 집에 있는 걸레봉이나 수건을 준비하여 사진처럼 잡아주세요!
- 팔이 직선이 되도록 유지하며 엎구리가 땅기도록 팔을 뻗어 오른쪽으로 한번, 왼쪽으로 한번!



model. 웰니스스포츠센터 운동처방사 이병선
photographer. 사회복지사 이보영

친절한
무료 서비스로
찾아갑니다!

운동처방사 이병선

- PT(개인지도)
- GX(그룹운동)
- 체력측정 및 상담

여름철의 신체적 특징

- 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진되며, 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래한다.
- 땀으로 인한 염분의 손실은 위산의 분비를 줄여 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않아 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력해지고 능률을 잃을 뿐 아니라 소화 흡수 기능에도 부담을 준다.

여름철 영양관리

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련한다.
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취 한다.
- 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질은 충분히 섭취 한다.

여름철 과일 섭취 시 주의 점

(※신장질환자나 특정의약품을 복용하는 환자는 일부 과일(주스)의 섭취에 주의가 필요)

- 수박, 참외 등 칼륨(원소기호, K) 함량이 높은 여름 과일은 신장질환자가 섭취할 경우 주의해야 한다.

▶ 칼륨 배출 능력에 문제가 있는 신장질환자가 칼륨을 많이 섭취할 경우 몸속 칼륨이 증가하여 근육을 약하게 하거나 심장에 부정맥이 생길 수도 있다. 신장질환자의 경우 생과일보다 과일통조림을 섭취하는 것이 칼륨섭취를 줄일 수 있는데, 이는 통조림 가공증 과일을 물에 담가 놓으면 칼륨이 물로 빠져나가 칼륨함량이 낮아지기 때문이다.

- 자몽주스는 고혈압치료제, 항우울제, 알레르기 약과 함께 복용하면 약물대사에 이상이 생긴다.

▶ 고혈압 치료제와 자몽주스를 함께 복용할 경우, 약의 흡수를 도와 약의 혈중농도가 갑자기 증가하게 되어 약효가 지나치게 나타날 수 있다.

여름철 영양정보



여름철 더위를 이기는 건강음식 오이



오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 치칠 때는 안성맞춤인 채소이다. 몸이 나른하고 식욕이 없을 때 먹으면 더욱 효과적이다.

수박

여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의 수분이지만 이의로 영양가는 높다. 열을 식히고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적이다. 냉증이 있거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹으면 안돼요!!



미꾸라지

질 좋은 단백질과 비타민 A1, B2, D가 많은 강장식품으로 스테미너에 좋고 더위 예방에 효과적이다.



삼계탕

뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 특징이다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 황기를 끊인 물에 닭죽을 쑤어 먹으면 좋다.



오미자화채, 유자화채

여름철 갈증을 해소하고 비타민C가 풍부한 음식이다.



- 출처: 대한영양사협회, 식약청 -

축 · 하 · 해 · 주 · 세 · 요

수상을 다함께 축하해주세요



• 수원시생활체육대축전 에어로빅스체육대회 '에어로빅스 부문 디아이트 댄스반' 금상 수상

평생교육 프로그램 "성인 디아이트 댄스반"이 지난 4월 23일 열린 수원시생활체육대축전 에어로빅스체육대회에 참가하여 댄스부분 2등인 "금상"을 수상하였습니다!

앞으로도 성인 디아이트 댄스팀의 계속되는 도전을 응원해주세요!
감사합니다!



축 · 하 · 해 · 주 · 세 · 요



공모사업 선정을 다함께 축하해주세요

- 2016 평생학습 우수동아리 지원사업 (꽃차) | 수원시
- 2016 평생학습 우수동아리 지원사업 (네일아트) | 수원시
- 2016 평생학습 우수동아리 지원사업 (종이접기) | 수원시
- 2016년 삼성카드 열린나눔 시즌12 (독거어르신 밑반찬배달 사업) | 사회복지법인 아이들과미래
- 2016 평생학습우수프로그램지원사업 (시니어콰이어) | 수원시
- 2016년 문화예술교육지원사업 연극반, 사진반 | 한국노인종합복지관협회
- 2016년 찾아가는 시민 맞춤형 강좌 "웰에이징 프로그램" | 수원시



틀린그림을 찾아라!



- 참여방법 : 왼쪽과 오른쪽 사진 중 서로 다른 부분을 표시하여 핸드폰 카메라 촬영 후 카카오톡에서 "수원시광교노인복지관"을 친구 추가하여 보내주시거나, 직접 복지관 2층 사무실로 가져오시면 됩니다.(정답 9개)
- 참여혜택 : 선착순 50명 선물증정(소진 시 이벤트는 마감됩니다)
- 참여기간 : 2016년 9월 30일까지

2016년 하반기 주요행사에 대해 알려드립니다!

- 집단상담 '내 맘의 디아이트'
- 초복맞이 행사
- 경기의료원 경로당 방문진료
- 건강전문지킴이 2기

7월

- 치매 예방교육
- 한가위 행사
- 경로당임원진 리더십 교육
- 청춘우리 사진반 공연관람
- 평생교육 임원교육
- 4분기 평생교육 접수
- 자원봉사자 간담회
- 시니어재능클럽 리더교육

8월

- 평생교육 대표임원회의
- 자원봉사자 기초교육
- 청소년 봉사리더스쿨

9월

- 노년기 교육, 영양교육
- 평생교육 문화축제
- (작품발표회, 자유이용대회, 연극발표회)
- 노인사회활동지원사업 평가회
- 자원봉사자 보수교육
- 자원봉사 박람회
- 세대 간 의사소통교육 '징검다리'
- 재가복지 어르신 추계나들이
- 평생교육 강사 및 임원 간담회
- 청춘우리 사진반 작품전시회
- 후원모금행사
- 노인의 날 및 노인문화축제

10월

- 사례관리 대상자 사례보고회
- 경로당 임원진 간담회
- 1분기 평생교육 접수
- 이용회원 운영간담회
- 시니어봉사단 성과보고회
- 후원 및 자원봉사자 송년행사

11월



나눔 STORY I

01

나누는
기쁨따뜻한
세상

<후원사업>

나눔
STORY

비지정 후원

• 개인(정기후원)

강동엽, 강혜용, 구길희, 권오상, 권용수, 권진희, 김기자, 김나리, 김명진, 김보람, 김성기, 김소희, 김수진, 김은경, 김태은, 김호은, 김호찬, 나지현, 나혜경, 리에또, 명성상회, 박묘옥, 박상운, 박효주, 반윤기, 변미진, 변영금, 서하늬, 서향숙, 성기철, 손순영, 송광선, 송태진, 신연경, 안지영, 안지은, 안창식, 안화영, 어효선, 염혜진, 오경선, 오장근, 오혜정, 윤강웅, 윤명희, 윤석용, 이경민, 이교수, 이동훈, 이병선, 이보영, 이상준, 이선이, 이수천, 이승수, 이연희, 이정희, 이필창, 이호민, 이호열, 전수완, 정순옥, 정순자, 정창대, 정혜영, 조완석, 최리애, 최병숙, 추예진, 커피플러스, 케이비시스템(주), 향아리보쌈(광교점), 홍승수

• 개인(비정기후원)

박경규, 이주희

• 단체

(주)21세기자동차정비공업사, (주)액티브온, 까치공인중개사, 광교1동주민자치위원회, 다음봉사단, 로뎀나무, 명성상회, 모닝글로리, 블은못허브팜, 삼성웰스토리, 소유, 앨리스토리커피볶는집, 중소기업은행광교중앙지점, 지구촌교회 늘푸른 4목장, 하모니마트 이의점, 한국노인복지관협회

지정 후원(결연후원, 사업지정후원)

• 개인

김민석, 김신용, 김용현, 조현혜, 한만영

• 단체

(주)21세기자동차정비공업사, (주)비엔투스, 겸덕회, 경기도사회복지공동모금회, 독거노인종합지원센터, 삼성카드열린나눔

물품 후원

• 개인

권진욱, 최경웅

• 단체

(주)교촌에프앤비, (주)알진인터넷내셔널, 광교1동주민센터, 광교1동주민자치위원회, 경기사회복지공동모금회, 금강산삼계탕, 대성농장생오리, 더사랑의교회, 독거노인종합지원센터, 뚜레쥬르광교래미안점, 롯데마트 광교점, 수원나누리병원, 수원푸드뱅크, 쑥떡콩떡, 아미스타, 하모니마트효원점, 한국지역난방공사 광교지사

나눔
STORY

나눔 STORY II

02

나누는
기쁨따뜻한
세상

<자원봉사사업>

나눔
STORY

개인 봉사자

• 경로식당

김경리, 김다인, 김성숙, 김성수, 김영순, 김월선, 김용성, 김용진, 김재희, 김정수, 김정애, 김종인, 김진범, 김혜숙, 김효숙, 노영숙, 박선영, 박선우, 박형진, 변나령, 백창숙, 서대찬, 송군자, 서채원, 송기석, 송지연, 신빛나, 유옥례, 윤다솜, 윤건남, 이금순, 이재준, 이정미, 이정민, 이지현, 이충현, 이현석, 이해옥, 임수빈, 임채영, 장미애, 정순임, 조무자, 조영숙, 최다연, 최선훈

• 도시락배달

구정희, 권혁진, 심외남, 안수현, 양홍술, 이부영, 이현복, 채현숙

• 평생교육

기미화, 김민정, 김선주, 김수진, 김유나, 김은화, 김지은, 박솔지, 서준원, 안승희, 안윤정, 양지원, 오민규, 윤효림, 이수현, 최혜원, 허재정, 흥누리

• 카페테리아

김주리, 김정민, 김명옥, 강민주, 김종열, 박혜숙, 문경순

• 행사 및 행정

김윤하, 박상연, 백주은, 이성지

• 복지시설

김계열, 김효주, 박희준, 정민식

단체 봉사자

SKSUNNY봉사단, 광교동대림아파트개미봉사단, 다비치안경원(광교아울렛앞점), 다음봉사단, 대한수지침협회, 롯데아울렛광교점, 미라콤N/C, 삼성전자, 삼성SDS, 동화세상에듀코(주), 유신고 심봉사단, 이의중학교 가족섬김봉사단, 장안대학교, 포스코건설(주), 한국지역난방공사 광교지사

시니어 봉사단(종이접기, 네일아트, 꽃차봉사단, 식사배달, 기자단)

김명자, 김봉진, 김영기, 김용미, 고광임, 고정숙, 구효종, 권열웅, 노중태, 라종은, 박래형, 박묘순, 박순애, 박인자, 박혜선, 서정자, 송점순, 송재동, 선경석, 심경순, 안숙, 양승본, 염재준, 유은서, 윤환, 이은하, 이인호, 이장노, 이진, 장경애, 장신흥, 전양숙, 정인옥, 조태순, 진미숙, 최용석, 흥선옥

나눔 실천의 주인공이 되려면?

나눔을 실천하고자 하는 마음만 있으시다면 환영합니다!

복지관을 방문하시거나 유선 또는 홈페이지에서 신청하실 수 있습니다.

자원봉사 문의! 031-8006-7403 / 후원 문의! 031-8006-7406

홈페이지 <http://www.ggsenior.or.kr> 나눔마당 참조

기업은행 944-001164-01-071 | 하나은행 913-910005-12104

예금주 수원시광교노인복지관

광교노인복지관의 따뜻한 관심과 사랑 주신 모든 분들께 감사의 인사를 전합니다.



후원계좌