

Pangyo
Senior Welfare
Center

板橋 板殿



2023.vol.06

판교노인종합복지관 연간 소식지

존엄한 삶
가치로운 삶
행복한 지역복지공동체



CONTENTS

2023.vol.06

02 관장스님 말씀

04 주인공(主人公)

후원나눔축제 '주인공'
문화예술지원사업 '다만세'
미술관프로젝트 '예술과 사람 사이'
어르신 동아리
맞춤돌봄 특화서비스

14 2023년 한눈에 보는 복지관

16 다반사(茶飯事)

다함께 그린
뇌 똑똑교실
운동백서 노하우
판교인생시네마
불면증 예방 집단 상담 프로그램
스마트헬스케어

28 건강 레시피

30 공동체(共同體)

청소년 자원봉사학교
자원봉사자 & 후원자 나들이
2023 자원봉사자&후원자 명단
2023 후원금(품) 수입 및 사용내역
자원봉사, CMS 안내



인사말씀



안녕하십니까. 2023년 계묘년(癸卯年), 복지관에서 후원나눔축제, 어르신 동아리 등 코로나로 인해 멈춰있던 소중한 일상들이 다시 진행되면서 어르신들의 웃는 모습을 다시 만날 수 있게 된 것에 감사의 말씀을 전합니다.

불교의 가르침에 따르면 '마음은 모든 법의 근본'이며, '주인도 되고 심부름꾼도 되나니 늘 마음으로 선을 생각해 그대로 행하면 복과 즐거움은 저절로 따르리라'는 말씀처럼 **우리는 서로를 이해하고 사랑하는 마음으로 함께 모여 희망의 색채를 그리는 것이 중요합니다.**

어르신들의 미소와 따뜻한 대화가 복지관에 활력을 불어넣었습니다. 마주하는 순간이 얼마나 기다려진 순간이었는지 표현할 수 없을 만큼의 기쁨과 감동이 가득했습니다. 어르신들과의 다시 만남은 서로에게 새로운 에너지를 주었고, 함께하는 소중한 시간은 직원 모두에게 큰 보람이었습니다.

2024년에도 어르신들께 희망의 색채를 전해드릴 수 있기를 기대하며, **마음으로 선을 생각하며 함께하는 모든 순간이 행복과 기쁨으로 가득한 시간이 되길 기원합니다.** 🙏

판교노인종합복지관장 **일운** 합장



매년 5월이면
판교노인종합복지관에서는
특별한 행사가 열립니다.
그 이름도 '후원나눔축제'!
어르신들이 주인공이 되어
모금 부스를 직접 운영하는 이 축제는
어르신들의 활기찬 에너지와
사회에 대한 애정을 공유하는 장입니다.

그러나 최근 몇 년 동안은 코로나19의 영향으로 축제가 중단되어야
했습니다. 복지관 운영도 함께 중단되면서 많은 분들이 이 소중한 시
간을 그리워하셨습니다.
그런데 올해, 상황은 조금 달라졌습니다. 안전 상황을 고려하여 복
지관 방문자 수가 줄었습니다만, 여전히 참여를 원하는 어르신들의
역동적인 에너지는 멈추지 않았습니다.

모금단 어르신들은 주체적으로 후원 부스를 운영하며, 기부금 모금
에 적극적으로 참여하셨습니다. 코로나19로 인해 많은 것이 변화
된 가운데에서도 그들의 역동적인 모습과 의욕은 변하지 않았던 것
입니다.

27개의 모금단이 참여하여 각각 자체 부스를 운영하며 기부 활동
에 나섰고, 지역사회와 기업에서도 후원을 아끼지 않아 코로나19 시
대에도 **9,363,200원의 기부금**을 성공적으로 모으게 되었습니다.



모든 이런 노력과 역동성 속에서 가장 인상 깊었다는 것은 바로 모금
단 어르신들입니다. 각 부스에서 주인공처럼 활동하며 복지관 직원
및 다른 사람들에게 큰 감동과 희망을 전파했습니다. 어려운 상황 속
에서도 불굴의 정신으로 축제를 이끌어낸 어르신들, 그리고 그들을
응원한 지역사회와 기업분들께 깊은 감사를 드립니다.

주면 줄수록 인품과 공덕이 쌓이는 5월

글 기획홍보팀 문창현 팀장





Lead Character

2

다 함께 — 세월 만드는 세월 이야기

한국노인종합복지관협회
문화예술지원사업인 '다만세' 프로그램은
다 함께 만드는 세월 이야기의 줄임말로
어르신들의 아름답고 소중한 세월 이야기를
연극 무대 위에서 다시 만들어내는 활동입니다.
어르신들은 3월, 프로그램에 참여한 이후
11월에 진행된 연극 발표회를 위하여
'시집가는 날'이라는 연극을 각자의 이야기와
경험을 토대로 열심히 연습하였습니다.

글 교육문화팀 석창준 팀장

interview



정영숙 어르신

이렇게 특별한 날이 오게 된다고는 전혀 예상하지 못했는데, 코로나 19 이후에 연극을 할 기회를 얻게 되어 너무 기쁩니다. 과거에는 판교노인종합복지관에서 어르신들끼리 만드는 영화에 몇 편 출연하면서 연기를 시도한 경험이 있었습니다. 그 경험을 통해 연기를 더 해보고 싶다는 열망이 가득했습니다. 그런데 이번에 이렇게 기회를 얻게 되어 너무나 기쁩니다.

나이를 먹었지만 저는 항상 꿈을 꾸며 살아가고 있어요. 이번 연극을 통해 노년 시절을 활력 있게 보낼 생각을 하니 가슴이 뻥뻥합니다. 이런 소중한 기회를 주셔서 진심으로 감사드립니다. 🌸



특히, 이번 연극에서는 남자 어르신이 없어서 여성 어르신이 남자 역할을 맡게 되었지만 그럼에도 불구하고 어르신들은 구수하고 재미있는 말투로 남자 역할을 완벽하게 소화해내며, 서로의 배역에서 즐거운 시간을 보냈습니다.

처음에는 연극이 낯설고 어색하고 부끄럽다고 표현했던 어르신들도 계속된 연습을 통해 발표회를 진행할 정도에 이르렀습니다. 나이와 상관없이 도전하는 용기와 노력에 대단함을 느끼게 되었습니다.

무대 위에서 연극을 통해 어르신들의 이야기가 빛나는 순간에 함께 할 수 있던 모든 시간이 소중하고 값진 추억으로 기억될 것입니다.



Lead Character
3

미술관 프로젝트 예술과 사람 사이

예술과 사람 사이 프로그램은 평소 미술에 관한 관심과 열정을 가진 어르신을 대상으로 미술관 전시회에서 도슨트 역할을 수행할 수 있도록 교육하고 지원하는 프로그램입니다. 프로그램 참여 어르신들을 모집할 때 신청 인원이 많아 면접을 진행해야 할 정도로 큰 관심을 끌었습니다.

글 교육문화팀 김동욱 사회복지사



올해는 미술 페어와 비엔날레, 한국 근대미술, 르네상스 예술 등 다양한 분야의 미술 세계를 이해할 수 있는 도슨트 교육과 국립중앙박물관의 내셔널 갤러리 전시 관람을 통해 미술 작품을 설명하는 도슨트를 직접 눈으로 보고 정보 전달 능력을 키울 수 있는 프로그램이 구성되었습니다.

총 12회기에 걸쳐 진행되었고, 참여 어르신들은 도슨트에 대해 이해하고 배우는 시간을 가질 수 있었으며 이를 토대로 직접 그림을 읽어주는 도슨트가 되는 수료식도 진행했습니다. 아름다운 예술을 사랑하고, 그것을 다른 사람들과 공유하고 싶은 어르신이라면 내년에도 진행될 '예술과 사람 사이' 프로그램에 많은 관심 부탁드립니다.



interview

김인희 어르신

제가 미술을 취미로 조금 했었어요. 다른 곳에 있다가 이쪽으로 이사를 왔는데 판교노인종합복지관에서 '미술관 프로젝트'를 진행한다는 말을 듣고 바로 참여하게 되었습니다. 작년에 수술로 인해 제대로 걷기조차 힘들었는데 미술관 프로젝트에 참여하면서부터 건강도 많이 좋아지고 취미 생활도 즐길 수 있어서 정말 만족스럽게 참여하고 있습니다. 또한, 다른 어르신들과 함께 미술을 공부하고 소통하면서 즐거운 시간을 보낼 수 있었습니다.

Lead Character
4

글 사회참여팀 박상이 사회복지사

복지관과 동고동락하는

어르신 동아리

동아리는 지역사회 내 공통 관심 분야를 가진 어르신들이 자발적이고 주체적인 활동을 진행하고 조직력을 높이는 데 목적을 두고 있습니다. 코로나 19로 인해 복지관이 문을 닫은 지 3년이 지나면서, 활발하게 운영되던 동아리는 비대면으로 바뀌면서 동아리 어르신과 직원들도 많은 변화를 겪었습니다. 동아리는 네이버 밴드 등을 통해 운영을 시도했으나, 악기 동아리는 마스크를 벗어야 활동이 가능한 점, 코로나 19로 인한 인원 제한으로 인해 모임이 어려웠던 동아리는 코로나 19와 함께 멈춰있었습니다.

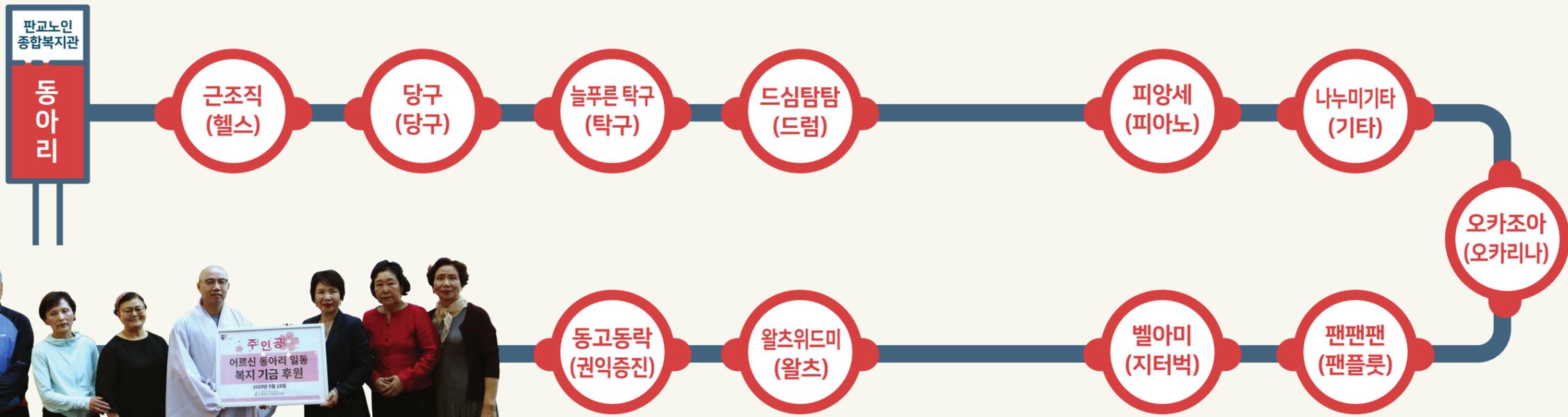


2023년, 복지관이 전면 개관을 하게 되면서 어르신들은 동아리를 통해 코로나 19 이전과 같이 다시 활발하게 서로 소통하며 활동하기를 원하셨기에 복지관에서는 성남시 내 노인복지관 동아리 사업과 관련된 수요 조사를 진행한 후 동아리 운영 재개를 결정했습니다.

하지만 코로나 19로 인해 동아리 활동이 멈춰있었던 만큼 활동에 대한 변화가 많았기에 인원 제한, 동아리 수 제한 등을 결정하고 사업설명회를 진행하였으나 다양한 동아리의 특성을 모두 반영이 어려운 부분이 있었고, 이에 복지관은 어르신들의 의견을 토대로 동아리 운영규정을 재정비하고 동아리 신청을 받기 시작했습니다.

이렇게 설립된 동아리는 총 11개로 운동 동아리 4개, 악기 동아리 4개, 댄스 동아리 2개, 권익증진 동아리 1개로 구성되어 있습니다. 현재 200명 이상의 어르신들이 동아리 활동을 진행하고 있습니다.

어르신 동아리는 지난 5월에 복지관에서 진행된 후원 나눔축제에서 총 200만 원의 후원금 기부와 식당 봉사, 재능 봉사 등의 활동을 통해 판교노인종합복지관과 함께 성장하고 있습니다. 동아리의 지속적인 발전을 위해 여가 활동 기회 제공과 사회참여 기회 증진, 그리고 지역사회 내 노인 인식 개선을 도모할 수 있도록 열심히 지원하겠습니다.





어르신들의 마음을 돌보는 맞춤돌봄 특화서비스

Lead Character
5

글 맞춤돌봄팀 최영주 사회복지사

2023년을 돌이켜보면 '노인맞춤돌봄 특화서비스'에서 어르신들과 함께한 한 기억들이 떠오릅니다. 이 서비스는 우울로 인해 마음의 위로가 필요한 어르신들을 위해 마련된 프로그램이었습니다.

올 한 해 동안 공예부터 생태 미술, 자조 모임, 외부활동까지 다양한 프로그램을 통해 어르신들과 많은 시간을 보냈습니다. 그 중에서도 가장 기억에 남는 것은 공예 프로그램이었습니다. 손으로 직접 무드등이나 친환경 비누를 만드는 것을 통해 서로 이야기를 나누고 새로운 경험을 쌓았습니다.

생태 미술 프로그램도 잊지 못할 경험이었습니다. 자연 안에서 관찰하고 그림을 그리며 마음의 안정을 찾는 시간이었습니다. 그리고 모임이 끝난 후에도 어르신들끼리 계속 연락하며 관계를 유지하는 모습은 저에게도 큰 기쁨과 보람으로 다가왔습니다.



그럼에도 가장 인상 깊게 남은 건, 어르신들이 서로 간의 깊은 대화와 이해를 나누면서 혼자가 아니라는 것을 깨닫고 우울감이 줄어드는 모습입니다. 어르신들 스스로 활동 방향을 정하고 모임을 만드는 등 주체적인 변화를 겪으면서 저 역시 크게 성장할 수 있었다고 생각합니다.

내년에도 '노인맞춤돌봄 특화서비스'를 통해서 어르신들께 걱정 없는, 건강하고 행복한 노년을 보낼 수 있도록 다양한 프로그램을 준비하려 합니다. 어르신들의 삶의 질을 높이는 것이 제가 할 수 있는 최선의 일이라고 생각합니다.



판교노인종합복지관
한 눈에 보는
2023





Q&A

친환경 제품을 제작할 때 어려운 점은?

친환경 제품 제작은 친환경에 대한 이해와 관심을 높이는 데 도움이 되는 활동이지만 '친환경'이 왜 일상생활에서 우선으로 고려되어야 하는지를 이해시키는 것이 가장 힘들었습니다. 그래서 이를 위해 전문 강사를 섭외하여 친환경 교육을 수차례 진행하였고, 친환경에 대해 이해시키고자 노력했습니다.

친환경 봉사단 담당자가 된 후 내가 하는 친환경은?

다양한 친환경 아이템 중에서 '다함께그린 봉사단'과 가장 잘 맞는 활동을 선택하기 위해 SNS에서 친환경 관련된 내용을 보면 활동에 참고하기 위해 자료를 모으는 버릇이 생겼습니다. 또한, 개인 텀블러 활용, 물티슈 대신 다회용 물걸레 사용하기 등 생활 속에서 일회 용품을 사용하지 않도록 주의하게 되었습니다.

새롭게 제작하고 싶은 친환경 제품은?

바다 유리(Sea-Glass)로 목걸이, 그림통 등 업사이클 물품을 만들어 보고 싶습니다. 매년 바다에 버려지는 유리 조각은 수만 톤에 달하지만, 재활용이 되지 않아 환경오염을 일으킵니다. 바다에 버려진 유리 조각이 파도와 모래에 씻겨 자연스럽게 연마된 아름다운 유리 조각으로 물품을 제작하여 일상에서 바다의 소중함을 전달하고자 합니다.

2023년, 다함께 그린의 변화된 점?

“다함께 그린”은 (주)한화에어로스페이스의 후원을 받아 2022년에 시작된 사회공헌 사업으로 2년 차에 접어든 사업입니다. 전년도보다 증액된 후원금으로 인해 올해는 국내 대표 친환경 기관인 서울세활용플라자 견학, 판교역 인근에서 도심 플로깅 캠페인 등 여러 활동을 계획하고 실천할 수 있었습니다. 또한, '친환경'에 대해 알리고, 함께하고자 교체치약, 친환경 수세미 등 다양한 물품을 제작하여 복지관 이용 어르신, 지역사회를 대상으로 플리마켓 활동을 진행하였습니다.



작은 실천으로 지구를 지키는 다함께 그린

다함께 그린은 친환경에 대한 인식을 개선하기 위해 활동하는 친환경 노인자원봉사단입니다.

글 사회참여팀 김서현 사회복지사



잠든 뇌를 깨우는 뇌 똑똑교실

Always
2

글 사회체육팀 배유진 간호사



‘뇌똑똑교실’은
치매 고위험군 어르신을 위한 프로그램으로
인지훈련 로봇 ‘실벗’을 활용하여
인지 기능 저하를 예방하고,
뇌 기능 활성화에 도움을 주는
다양한 콘텐츠를 제공하고 있습니다.

interview

민경순 어르신

치매 예방 교육을 통해 인지 기능을 향상되고, 새로운 것을 배울 수 있어서 정말 기쁩니다. 또한, IT 기기와도 더욱 가까워진 것 같아서 부듯합니다. 앞으로도 꾸준히 치매 예방 교육에 참여하여 건강한 노후를 준비하고 싶습니다.

조현숙 어르신

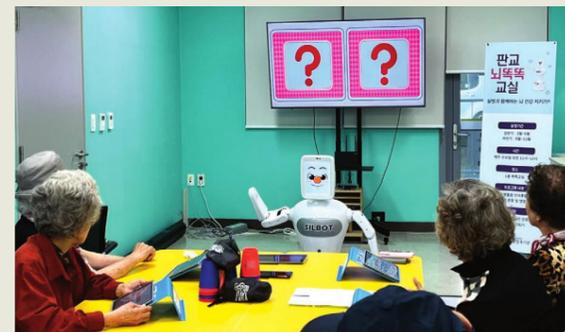
뇌똑똑교실 참여를 통해 몰랐던 디지털 기기를 배워, 인터넷 세계를 알 수 있게 되었어요. 평소에도 태블릿 PC를 활용한 게임을 하며 치매 예방과 함께 생활이 풍요로워졌어요.

김인자 어르신

뇌 기능이 쇠퇴했다는 것을 모르고 살았는데, 교육을 통해 인지훈련을 꾸준히 하고 있어요. 인지훈련을 통해 기억력, 집중력, 문제 해결력 등을 향상시킬 수 있었어요. 🧠

‘뇌똑똑교실’에서는 실벗과 함께 치매 예방 체조를 하고, 가사에 맞춰 노래를 부르는 등 신체 활동을 지원하며, 다양한 인지훈련을 진행하고 있습니다. 실벗이 제공하는 같은 카드 찾기, 틀린 그림 찾기, 색깔과 단어 맞추기 등의 게임을 통하여 어르신들의 인지기력 향상에 도움을 주고 있습니다.

또한, 뇌 구조를 4가지로 나누어 각 구조가 발전할 수 있도록 로봇이 진행하며, 태블릿 PC를 활용하여 다양한 인지훈련을 진행하고 있습니다. 이 밖에 다양한 교구와 음악치료 특강을 통해 어르신들의 상호작용을 증진하고 있습니다. 앞으로도 어르신들의 건강한 노후 생활을 위해 계속해서 노력하고 발전하겠습니다.



동년배 운동 지도자 운동백서 노하우

Always
3

글 사회체육팀 권소진 사무원



5월부터 시작된 '운동백서 노하우' 프로그램은 어르신들에게 새로운 도전의 기회를 제공했습니다. 이 프로그램은 어르신들이 노인 맞춤형 운동 교육을 통해 전문 지도자가 되어, 지역사회 내에서 다른 사람들에게 운동 방법을 전파하는 역할을 수행하도록 도와주는 것이 목표였습니다.

초기 참여자로 시작한 20명의 어르신들은 맨몸 운동과 다양한 소도구를 이용한 운동 및 지도 방법에 대해 배우며 자신감을 키웠습니다. 그 과정에서 그들은 단지 수강생이 아닌 활발한 학습자로 변모하였고, 수업이 끝난 후에는 좋았던 운동 방법을 서로 공유하며 함께 성장하는 모습을 보였습니다. 이 프로그램의 가장 큰 특징은 참여 어르신들이 직접 지역사회로 나아가 노인 맞춤형 운동 방법인 '운동백서'를 전파하는 것입니다. 어르신들은 지역사회 내 인근 경로당과 유관 기관 등을 방문하여 동년배를 대상으로 간단한 도구를 활용한 전신 근력 운동, 스트레칭 등 가정에서 손쉽게 할 수 있는 운동 방법을 알려드렸습니다.

그 결과, 동년배가 지도해주니 눈높이가 맞아 좋다는 긍정적인 반응과 함께 참여 어르신과 지역사회 모두 만족스러운 활동이 되었습니다. 사실, 이 모든 것이 가능했던 거대한 변화는 하나의 작은 결심에서 시작되었습니다. 어르신들 스스로 자기 개발에 힘쓰고, 다른 사람들을 위해 나아가는 모습은 매우 인상적이었습니다. 이런 모습들이 '운동백서 노하우' 프로그램의 본질이라고 할 수 있으며 앞으로도 다양한 활동을 통해 어르신들의 삶에 활력과 건강을 더하는데 기여할 수 있도록 노력하겠습니다.

interview

이재연 어르신

나이가 들며 주위에서 저를 '어르신'이라고 부르는 모습을 보고 운동을 통해 혹시나 몸과 마음이 젊어지지 않을까 해서 운동백서 노하우에 참여하게 됐습니다. 운동백서 노하우를 통해 나의 건강도 챙기고 다른 동년배들의 건강을 돌볼 수 있는 봉사의 기회도 있어 보람을 느낄 수 있었습니다. 🍵



추억과 감성의 교감 판교인생 시네마

글 교육문화팀 임성태 사회복지사

Always
4

‘판교인생시네마’는 1960년대부터 1970년대에 걸쳐 사랑받았던 고전 영화들을 다시 상영하는 시간입니다. 매월 첫째 주 금요일 오전 10시부터 시작하여 어르신들이 그 시절의 추억을 떠올릴 수 있는 소중한 시간이 펼쳐집니다.

지금까지 ‘미워도 다시 한번’, ‘맨발의 청춘’ 등 총 6편이 넘는 고전 영화가 상영되었습니다. 그런데 이 공간에서 특별한 일이 일어나고 있습니다. 어르신들은 젊음과 사랑, 웃음과 눈물로 가득 찼던 그 시절로 돌아가는 듯한 기분을 느낍니다.

그 옛날 본 영화 속에 자신의 젊은 모습을 보게 되면서 잊고 지냈던 감성과 추억이 샘솟아나오곤 합니다. 이런 경험이 바로 ‘판교인생시네마’가 제공하는 가장 큰 만족감입니다.

2024년에도 ‘판교인생시네마’는 계속됩니다. 슬픔과 웃음을 번갈아 담은 영화와 인기 있는 트로트 가수의 공연이 담긴 영상 등 다양한 영상을 활용하여 어르신들의 삶에 활력을 불어넣고자 합니다. 🎬



Cinema

달달한 수면을 위한 Haver a 꿀나잇

Always
5

‘Haver a 꿀나잇’은 경기도 주민참여예산 공모사업으로 진행되는 노년기 수면 장애 예방 및 개선을 위한 집단 상담 프로그램으로 ‘상담’이라는 단어가 가지고 있는 무게와 부담감을 줄이기 위해 좀 더 편안하게 참여할 수 있도록 다양한 활동을 함께 준비했습니다.

글 사례관리팀 장민희 사회복지사



매주 어르신들과 함께 수면일기를 작성하며, 디퓨저와 무드등, 식물 화분 등을 이용해 자신만의 수면 환경을 만드는 시간을 가졌습니다. 그 과정에서 어르신들은 스스로를 돌아보고 인정하는 기회를 가질 수 있었습니다. 프로그램 회차가 거듭될수록 어르신들의 얼굴에서 보이는 긴장감이 사라지고 편안함만 넘쳐났습니다. 그 모습은 저희 사회복지사로서 가장 보람찬 순간으로 남았습니다.

15주 동안 매일 작성한 수면일기를 통해 스스로 변화한 모습을 확인하고 격려와 지지를 나누며 참여자 간 유대관계까지 형성되는 것을 보고 ‘Haver a 꿀나잇’은 단순히 수면 문제 해결에 그치지 않고, 서로가 서로에게 동료가 되어 삶의 질 향상에 기여하는 값진 시간으로 전환되기도 한다는 걸 느낄 수 있었습니다. 아직까지 수면에 어려움을 겪고 계시다면, 함께 참여해보시는 건 어떨까요? 어르신들의 건강한 잠과 함께하는 행복한 노년을 위해, ‘Haver a 꿀나잇’에서 만나뵙기를 기대합니다.



interview

김민희 어르신

42년의 교직 생활을 마치고 판교에서 노후를 보내던 중 건강 악화와 코로나19로 인해 생활 방식이 크게 변하면서 불면증에 시달리기 시작했습니다. 수면 시간이 1~2시간에 불과해 일상이 힘들던 중 불면증 예방 프로그램에 대해 알게 되어 참여하게 되었습니다. 프로그램을 통해 같은 고민을 가진 다른 참여자들과 공감대를 형성하며 심리적 안정감을 얻을 수 있었고 또한, 전문가의 도움을 받아 불면증을 관리하는 방법을 배우고 실천하면서 수면이 5시간으로 증가하게 되었습니다. 멈춰있던 시간 속에서 삶의 의욕을 느낄 수 있게 해주셔서 정말 감사합니다.

지미경 어르신

언젠가부터 잠이 들기까지 시간이 오래 걸리고, 중간중간 평균 3번씩은 깨곤 했다. 잠을 푹 자야만 한다는 생각이 강박감이 되어 오히려 잠들기가 더 힘들어졌다. 그러던 중 “Have a 꿀나잇”이라는 프로그램이 있다는 것을 알게 되었고, 오직 편안하게 잠자리에 들고 싶다는 생각 하나만으로 프로그램에 참여하게 되었다. 이 프로그램을 통해 내가 얼마나 잠에 집착하고 있는지 알게 되었고, 내 삶 뿐만 아니라 내 잠까지도 스스로 조절할 수 있다는 자신감을 얻게 되었다. 잘 자고 싶어 시작한 프로그램이 진정한 나를 만나게 해주었으며, 나를 바로 세우고 나아갈 힘까지 생기게 해주어 감사한 마음이다.

똑 똑 한 스마트 헬스케어

건강 관리

‘스마트헬스케어’는 만성질환으로 인한 건강위험 요인을 가진 어르신들이 자신의 건강을 스스로 관리할 수 있도록 돕는 프로그램입니다. 이 프로그램에서는 스마트밴드를 지급하고, 주 1회 운동프로그램에 참여하는 것을 통해 어르신들의 건강을 챙기는 일이 일상의 일부가 되도록 돕고 있습니다. 간호사, 물리치료사, 운동전문가 등의 전문가들이 함께 하며, 혈압, 혈당, 허리둘레 등의 건강 지표를 측정하고, 노인 체력검사와 맞춤형 운동프로그램을 진행하였습니다.

참여해주신 어르신들의 건강 지표가 좋아지는 모습을 보면서, 스마트헬스케어가 어르신들의 자가 건강 관리 능력을 향상하는데 효과적인 것을 확인할 수 있었습니다. 앞으로도 어르신들의 건강을 위해 다양한 프로그램을 계속해서 제공하고, 자가 건강 관리 능력을 향상시킬 수 있는 지원을 더욱 강화해 나갈 계획입니다. 만약 어르신 중 만성질환으로 인해 건강관리가 필요하시다면 ‘스마트헬스케어’와 함께하는걸 추천드리며, 활력 넘치는 노년 생활을 응원합니다!



Always
6

글 사회체육팀 신연호 물리치료사



interview

신광희 어르신

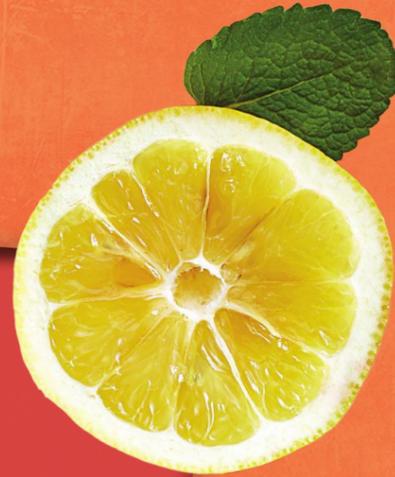
스마트헬스케어 기기를 착용하고 하는 운동은 재미있고 체력관리에 많은 도움이 됩니다. 지도하시는 선생님은 열심히하시고, 매시간 우리 노인들에게 맞는 운동프로그램을 진행해 주셔서 유익하고 만족스럽습니다. 일정 기간 기획 프로그램이라 아쉽지만, 계속 참여해서 운동하고 싶습니다. 이러한 좋은 프로그램을 만들어서 운동할 수 있도록 늘 애쓰시는 신연호 물리치료사 선생님께 진심으로 감사드립니다.

강지숙 어르신

스마트밴드를 이용한 운동이 매력적이라, 매회 운동을 함으로써 얻는 만족감이 큼니다. 밴드를 착용하고 걸으며 소모한 칼로리를 확인하고, 운동량이 적정량으로 확인되면 나타나는 무지개 화면을 볼 때마다 스스로 만족하고 부듯해집니다. 일주일 한번 함께 운동하면서 몸이 조금씩 좋아지는 것을 느끼게 됩니다. 더 즐겁습니다.

건강한 레시피 판교 집밥

글 영양지원팀 김옥경 영양사



노년기에는 근육량 감소, 면역력 저하, 만성질환의 위험 증가 등 다양한 건강 문제가 발생하기 쉽습니다. 이러한 건강 문제를 예방하고, 건강한 삶을 유지하기 위해서는 균형 잡힌 영양 섭취가 필수적입니다. 카무트솔밥&연어스테이크는 노년기 만성질환에 가장 중요한 단백질과 미네랄을 골고루 함유한 맞춤형 식단입니다. 카무트는 식이섬유, 비타민, 미네랄이 풍부하여 변비 예방, 혈당 조절, 혈중 콜레스테롤 수치 개선에 도움을 주며, 연어는 오메가-3 지방산, 단백질, 비타민 D가 풍부하여 심혈관 건강, 뇌 건강, 면역력 강화에 도움을 줍니다. 이러한 영양소들은 노년기 건강에 필수적인 것으로 꾸준히 섭취하면 노년기 근육량 감소, 심혈관 질환, 뇌 질환, 골다공증 등의 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다. 앞으로도 복지관 경로 식당 '만발식당'은 어르신들이 부담 없이 섭취할 수 있는 건강 식단을 개발하고 제공하기 위해 노력하겠습니다.

노년기 건강을 위한 팁

- **단백질**은 근육 형성과 유지에 필수적인 영양소입니다. 노년기에는 근육량 감소를 예방하기 위해 하루에 **체중 1kg당 1.2~1.5g**의 단백질을 섭취하는 것이 좋습니다.
- **오메가-3 지방산**은 심혈관 건강, 뇌 건강, 면역력 강화에 도움을 줍니다. 노년기에는 하루에 **200~500mg**의 오메가-3 지방산을 섭취하는 것이 좋습니다.
- **비타민 D**는 뼈 건강, 면역력 강화에 도움을 줍니다. 노년기에는 하루에 **800~1000IU**의 비타민 D를 섭취하는 것이 좋습니다.



RECIPE

카무트 솔밥

재료 백미 1컵, 카무트 1컵, 당근 1개, 시금치 1줌, 표고버섯 3개, 간장 1큰술, 참기름 1큰술, 물 2컵, 소금, 후추 적당량, 참깨 약간

레시피 카무트는 물에 30분간 불려둡니다. 당근과 표고버섯은 적당한 크기로 썰어둡니다. 시금치는 끓는 물에 살짝 데쳐둡니다. 불린 카무트를 솥에 넣고 물 2컵과 간장, 참기름을 넣어줍니다. 중불에서 20분간 끓여줍니다. 20분 후 손질한 당근, 표고버섯, 시금치를 넣고 불을 약하게 줄인 후 10분간 더 끓여줍니다. 손질한 재료가 잘 섞이도록 가볍게 젓은 후 소금과 후추로 간을 맞춥니다. 완성된 카무트 솔밥을 그릇에 담고, 참깨를 솔솔 뿌려 완성합니다.



연어 스테이크

재료 연어 필렛 2조각, 올리브 오일 2큰술, 소금과 후추 적당량, 레몬 1개

레시피 연어 필렛에 소금과 후추를 골고루 뿌려 줍니다. 팬에 올리브 오일을 두르고 중불에서 팬을 데웁니다. 데운 팬에 연어 필렛을 올리고, 앞뒤로 적당히 익힙니다. (각각 약 4~5분) 익은 연어 필렛을 그릇에 담고, 레몬을 쪼개어 즙을 뿌려줍니다.



즐거로운 봉사생활 청소년 자원봉사학교

청소년 자원봉사학교는 지역사회 청소년들이 방학 동안 복지관을 방문하여 평소 접하기 어려운 봉사 활동을 어르신들과 함께 배우고, 가르치고, 나누며, 1세대와 3세대의 협력과 소통을 지원하는 프로그램입니다.

글 기획홍보팀 최성준 사회복지사



2023년 청소년자원봉사학교는 1일 차에는 자원봉사 기초 교육, 친환경 세제 만들기, 기관 라운딩이 진행되었고 2일 차에는 안내데스크, 도서관, IT 교육 체험존 3개의 노인자원봉사단에서 직접 봉사하는 활동 시간도 가졌습니다. 마지막 3일 차에는 청소년들이 직접 만든 친환경 세제를 총 4개의 경로당에 청소년들과 방문하여 전달하고 청소년자원봉사학교 수료식으로 진행되었습니다.

코로나로 인해 봉사 활동이 중지되고, 최근 중학교 봉사시간 이수 기준이 사라짐에 따라 방학 기간 내 봉사 활동에 관심을 가지는 청소년의 감소로 인해 모집률이 저조했습니다. 그러나 인근 학교에 공문을 발송하고 전화를 돌리며, 주변 청소년을 대상으로 직접 홍보하는 등 적극적인 홍보 활동을 통해 12명의 청소년을 모집할 수 있었습니다. 참여 청소년의 만족도 조사 결과, 12명 전원이 재참여 의사를 밝혀 담당자로서 큰 보람을 느꼈습니다.

봉사 활동 과정에서 어르신들이 청소년들에게 가르치고, 청소년들이 배운 내용을 토대로 다른 어르신을 가르치는 모습을 보며, 청소년과 노인이 거리감 없이 공존할 수 있음을 깨달았습니다. 노인종합복지관의 사회복지사로 근무하면서 1세대와 3세대가 통합된 모습을 바라볼 수 있었던 것은 담당자 스스로에게도 값진 경험이었고, 세대 차이 극복이라는 주제에 대해 시야를 넓힐 수 있는 시간이었습니다.



Volunteer work



자원봉사자와 후원자가 함께한 가을 나들이

글 사회참여팀 김서현 사회복지사



판교노인종합복지관에서 매년 가을에 진행하는 자원봉사자와 후원자 대상의 문화체험 프로그램으로 복지관에서 다양한 봉사 활동에 참여해주신 분들의 노고를 위로하고 힐링의 시간을 제공하기 위해 마련되었습니다.

2023년에는 코로나 19의 잠정적 종결로 마스크 착용 자율화와 여러 사회적 제한으로부터 자유로워진 일상 회복을 마음껏 누리하고자 '국립 황성 숲체원 산림치유 프로그램'을 선정하였습니다.

자연 속에서 협력과 상생의 지혜를 배우는 기회를 제공하고자 기획된 숲체원 산림치유 프로그램은 향노화 산림치유를 목적으로 국립 산림과학원과 함께 개발한 표준 및 미술 치유형 특화 프로그램으로 구성되어 있어 지속적인 자원봉사 활동의 동기를 부여하고, 동료 봉사자들과 협동심 및 유대감 형성에 긍정적 영향을 줄 것이라 기대했습니다. 또 자연을 배경으로 색다른 추억 쌓기 및 마음의 휴식을 취해 볼 수 있는 오감 만족 시간이 되리라 생각했습니다.

신체 향상 프로그램 "으쌔으쌔 숲속 운동"을 통하여 스트레칭과 근력운동을 진행하여 신체 능력 향상을 도모하고 "으라차차 내 몸 깨우기"를 통해 숲속 체조 및 걷기 및 동작을 암기하고 노래와 구호에 맞춰 활동하는 인지 향상 프로그램을 진행하였고, 정서안정 감각자극 '행복 담은 꽃 부채' 압화 부채 제작을 통한 감각을 자극하고 소근육 활동 및 심신 안정을 찾는 프로그램을 진행하였습니다.

자연 친화적인 장소에서 나들이를 진행하여 신선하고 건강한 자극을 전달해 드린 것 같아 담당자로서 보람을 느꼈습니다. 깨끗한 공기와 높고 푸른 하늘, 녹음이 펼쳐진 대자연 속에서 많은 어르신이 만족감을 나타내셨습니다. 자원봉사자&후원자를 위해 마련된 가을 나들이였지만 어르신뿐만 아니라 참여한 직원도 자연 속에서 행복함을 느낄 수 있는 시간이었습니다. 🍂



› 자원봉사자

아름다운 당신

› 후원자

개인
(2023.1.~2023.10.)

강경화, 강동우, 강승희, 강연자, 강위숙, 강재연, 강지숙, 강지원, 강판순, 강희숙, 강희철, 고도균, 고명순, 고창숙, 곽윤근, 구세봄, 구해자, 국민숙, 권승제, 권오준, 권유희, 김가연, 김강하, 김건중, 김경선, 김관호, 김광렬, 김도현, 김말선, 김명수, 김명숙, 김무수, 김민수, 김민희, 김바다, 김삼수, 김삼홍, 김상엽, 김상희, 김소연, 김숙자, 김순덕, 김순명, 김신희, 김영주, 김영현, 김유정, 김윤택, 김은숙, 김은혜, 김인자, 김재명, 김정숙, 김정아, 김정현, 김진아, 김찬희, 김필주, 김현숙, 김희정, 노경래, 노형길, 문헌기, 민경순, 민선영, 민영미, 박경미, 박광순, 박남희, 박미정, 박상희, 박서영, 박선매, 박성란, 박성태, 박성후, 박수빈, 박승혜, 박양부, 박영옥, 박용생, 박은미, 박인자, 박진우, 박찬숙, 박춘경, 박춘관, 박태순, 박혜련, 박혜선, 방갑원, 방의택, 방준영, 방하늘, 배근호, 배기자, 배순희, 백윤상, 봉옥순, 서선혜, 서순옥, 서완희, 서정희, 서현주, 석영희, 설영숙, 손장옥, 손창수, 송미자, 송용순, 신숙례, 신희선, 심상애, 안영소, 안청자, 양명숙, 양미경, 양세옥, 양희정, 어은희, 엄태현, 연구현, 오세은, 오수근, 오순자, 오영희, 오현숙, 우순자, 유동균, 유문숙, 유복순, 유부근, 유수연, 유익준, 유정찬, 윤다예, 윤명순, 윤미령, 윤상원, 윤수혜자, 윤순녀, 윤정명, 윤창수, 윤희연, 이권차, 이규만, 이규현, 이나경, 이남순, 이동환, 이두현, 이명옥, 이명희, 이명희, 이미경, 이미숙, 이부옥, 이부임, 이상률, 이상민, 이상준, 이성철, 이순기, 이순이, 이승은, 이양순, 이연자, 이영숙, 이영심, 이영자, 이예원, 이완근, 이용재, 이윤지, 이은숙, 이인숙, 이인숙, 이자영, 이재은, 이종미, 이종수, 이주원, 이 준, 이춘자, 이필화, 이하나, 이향숙, 이현주, 이호윤, 임금순, 임금희, 임세진, 임정현, 임정희, 임지민, 장경민, 장시은, 장양아, 장지연, 전미생, 전미옥, 전은아, 전진숙, 전해영, 정가비, 정경희, 정금자, 정미애, 정병진, 정복기, 정선자, 정성윤, 정숙아, 정순행, 정승민, 정승희, 정영매, 정용배, 정우영, 정우현, 정원제, 정윤석, 정은순, 정주연, 정학자, 정혜숙, 정희순, 정희자, 조가현, 조병순, 조순남, 조영수, 조준형, 조태식, 조현주, 조희영, 주정현, 차경미, 채현숙, 최승희, 최예인, 최유진, 최인철, 최준규, 최지혜, 최진명, 최희석, 편창옥, 피상희, 하영인, 하태준, 한경숙, 한명성, 한세진, 한정태, 한현임, 허영만, 허유빈, 홍순옥, 홍승민, 홍인숙, 홍정희, 황병상, 황선이, 황의민, 황지옥, 황창하

단체
(2023.1.~2023.10.)

백현동통장모임, 아름다운어울림봉사단, 낙생농협오리역지점
KB국민은행 경기2PG, 삼성SDS, 삼성화재서현지점, NHN, 판교낙생농협
HD현대인프라코어, NH농협은행(성남유통센터지점), 뉴롬, 스마일게이트

개인
(2023.1.~2023.10.)

강연선(김화가자), 강정숙, 고명순, 고창숙, 구자연, 권상구, 권중배, 김경선, 김관식, 김규남, 김근석, 김나연, 김대건, 김동욱, 김동진, 김명환, 김미진, 김민희, 김보나, 김서현, 김성식, 김수영, 김연권, 김영돈, 김옥경, 김옥자, 김유나, 김은주, 김인재, 김재명, 김정남, 김정숙, 김종길, 김진석, 김태철, 김학현, 김한솔, 김호기, 김홍현, 김효진, 문정희, 문창현, 민송자, 박가령, 박경섭, 박귀자, 박동연, 박상이, 박상진, 박수을, 박수혜, 박윤아, 박재만, 박점남, 박태순, 박필래, 박현정, 박혜경, 박혜선, 배유진, 석영희, 석창준, 성은희, 손우정, 송관호, 송용순, 송은하, 송현숙, 신명자, 신미우, 신수범, 신진영, 신현정, 심명희, 심재권, 안종범, 안혜신(이진범), 양명숙, 양은혜, 오송희, 오춘희, 우윤정, 원향연, 유길자, 유남옥, 유부근, 유수근, 유정애, 유정주, 유총열, 윤연영, 윤정희, 이계화, 이기일, 이기환, 이동좌, 이미경, 이미숙, 이보경, 이상용, 이숙형, 이순주, 이순호, 이승희, 이연화, 이영숙, 이자영, 이정옥, 이태형, 이필화, 이혜숙, 이화재, 임규현, 임성태, 임옥재, 장민희, 장여진, 전민하, 전현진, 정문숙, 정차옥, 정학자, 조규상, 조동임, 조말순, 조복연, 조영혜, 지준정, 진 범, 진성옥, 진용태, 차경미, 최경미, 최경자, 최성준, 최양은, 최윤선, 최윤아, 편창옥, 유천중, 한현임, 허승연, 허여선, 홍영숙, 홍종국, 황성미

단체
(2023.1.~2023.10.)

(주)드림디포판교, (주)로보케어, 경기도노인복지관협회, 국민은행2PG판교지점, 다투플러스
떡사랑, 백현무죽간, 분당화원, 삼성화재서현지점, 새아침연합내과의원
성남시사회복지협의회, 성남시청, 수협은행판교역지점, 시너스텍(주)
씨제이프레시웨이주식회사, 아빠빵집2016, 아이네스, 양재종합사회복지관
에이치디현대, 주식회사에코푸드코리아, 엔에스쇼핑, 오데트, 우리속주, 은화케어센터
이비아이, 재단법인에이치디현대일퍼센트나눔재단, 주식회사카카오벤처스
주식회사태성사, 주식회사한국소방, 크리스피크림도넛모란역점, 태평1복지회관
티케이정형외과, 한국조선해양(주), 한국주택금융공사, 한국지역난방공사판교지사
한화에어로스페이스(주), 현대건설기계, 현대일렉트릭엔지니어링시스템(주)
현대중공업주식회사, 후원나눔축제

> 후원금(품) 수입 및 사용내역 아름다운 당신

판교노인종합복지관

후원금 수입·사용내역
(2023.1.~2023.10.)

수입	
지정후원금	59,015,000원
비지정후원금	41,156,200원
합계	100,171,200원

지출	
지정후원금	48,564,050원
비지정후원금	22,988,523원
합계	71,552,573원

후원품 사용내역
(2023.1.~2023.10.)

수입	지출
109,800,330원 상당	96,940,462원 상당

판교봉은주간보호센터

후원금 사용내역
(2023.1.~2023.10.)

수입	지출
5,404,180원	5,083,650원

Thank you

자원봉사

남을 위한! 그리고 나를 위한!! 행복한 지역공동체를 만드는 첫 걸음!!!
판교노인종합복지관은 2017년 사회복지 봉사활동 인증센터로 등록되어
봉사활동 인증관리사업을 진행하고 있습니다.



활동절차



1) 접수
내방, 전화, 홈페이지



2) 상담
전화 및 방문상담



3) 교육
봉사자교육 및
기관안내



4) 진행
자원봉사활동



5) 실적 확인
VMS 인증관리

신청문의

방문 월~금 / 9시~6시	홈페이지 www.pangyonoin.or.kr	전화 031-620-2810
-------------------	------------------------------	--------------------

후원

나눔으로 인한 큰 기쁨을 판교노인종합복지관에서 누리시길 바랍니다.

납부방식

CMS 매월 약정일 통장에서 자동 인출 CMS 신청서 작성	계좌이체 복지관 후원계좌로 입금 국민 093601-01-014737	직접후원 후원금 및 물품 전달 문의: 031-620-2810
--	---	---

후원에 참여하시면

- 후원하시는 모든 후원금 및 후원물품은 노인복지사업을 위해 사용됩니다.
- 기부금 영수증 발행 • 자원봉사자·후원자 나들이 초대 • 송년의 밤 초대