

상애원 창립 70주년 相愛 소식지

얼굴에는 미소를

마음에는 호심을

가족에겐 감동을



사회복지법인 **해암재단**

상애원 · 상애노인전문요양원 · 상애주간보호센터

강원도 원주시 행구덕현길 108 (행구동)

전화 033)747-8080~2

팩스 033)747-8083

홈페이지 www.sangaewon.co.kr

서로사랑 이야기

시설소개

- 3 70주년 이사장 기념사
- 4 70주년 발자취
- 6 서로사랑 월요 칼럼 ‘우리도 반성(反省) 을’
- 8 직원의 글
어르신들과의 30년 세월
22년의 시간속에서

상애 News

- 10 상애원(양로시설) 소개
- 12 상애노인전문요양원 소개
- 14 상애주간보호센터 시설 소개
- 16 서로사랑 소식
- 20 이런저런 소식들(입주, 소천, 퇴소), 시설 주요일정

사랑을 주셨습니다

후원자, 후원 및 후원계좌 안내
시설 공지사항 및 오시는 길

70주년 기념사

선친께서 원주양로원 이라는 이름으로 시작하신 양로시설이 창립 70주년을 맞았습니다.

창립일이 1950년 11월 18일 이니까 6·25 전쟁 중이었습니다. 피난 가기도 힘들었을 당시에 어떻게 이런 일을 시작 하셨는지 쉽게 이해되는 일이 아닙니다. 지금까지 70년 세월을 지내오면서 울고 웃은 많은 일들이 있었지만 그런 가운데서도 변함없이 견지해온 것은 “우리시설의 어르신들을 최선을 다해서 잘 모시자” 라는 것이었습니다.

시설이름을 상애원(相愛園)으로 바꾸었고 마침 1993년 3월 이전한 현 위치가 작은 동산처럼 생겨 이름에 걸맞은 자리에 있습니다.

일제시대와 6·25전쟁 등 민족의 시련기를 겪으시고 새마을 운동기를 통해 나라 경제발전의 기초를 다져주신 이 시대의 은인이요 공로자들이신 지금의 어르신들은 현재의 젊은이들로부터 효도와 공경을 받아 지당하신 분들이십니다.

국가와 지역사회단체, 주민, 후원자와 자원봉사자 그리고 땀 흘리며 직접 어르신들을 옆에서 돌보아드리느라 애쓴 여러 직원들에게 깊은 감사의 인사를 드립니다. 앞으로의 우리나라 노인복지 발전을 위해 우리 모두의 작은 노력이 밑거름이 될 수 있기를 바랍니다.

지금까지 힘써 도와주신 모든 분들에게 하나님의 크신 사랑이 늘 함께 하시기를 기원합니다.

감사합니다.



사단법인 해암재단
이사장 김 희 찬

2020. 10.

서로사랑 70주년 발자취

1950년 민족 비극인 6.25 동란으로 인하여 온 국토는 폐허가 되고 가난과 굶주림, 질병과 부상으로 많은 사람들이 고통을 겪고 있었으며 동족간의 살상으로 민족성은 황폐할 대로 황폐해졌고 거리에는 부모 잃은 고아와 의지할 곳 없이 병든 노인들이 너무도 많은 참으로 민족역사 이래 최대의 시련기였습니다.

그런 전쟁의 와중에서 그래도 아이들은 참전국과 외국원조를 받아 어느 정도 수용보호도 하고 관심도 받았지만 상대적으로 노인들에게는 등한시 한 것이 그 당시 우리의 상황이었습니다. 고통 받는 자들, 그 중에서도 소외당한 거리의 노인들을 위하여 “돕는 손이 기도하는 입술보다 성스럽다”는 기독교적 사랑을 바탕으로, 1950년 11월 18일 30대 중반의 젊은이(故 김현식 이사장)가 ‘원주 양로원’이라는 이름으로 자신의 재산을 들여 거리의 노인들을 보살피기 시작한 초창기의 규모는 수용건물 3동, 수용실 107평, 방 28개 수용정원 108명으로 그 당시 우리나라 양로원 중 가장 큰 규모였습니다. (보건사회 통계연보 1955~1957년 144쪽)

이렇게 큰 규모의 시설을 국가의 보조 없이 개인 힘으로만은 계속 운영하기 어려워 보다 체계적이고 효과적인 노인보호를 위하여 1958년 3월 법인인가 (보사 제 82호)와 동시에 명칭도 ‘상애원’으로 변경하고 동년 6월에 시설설립 허가도 정식으로 득하여 오늘까지 70년간을 작은 사랑도 미약한 이들에게는 큰 은혜가 된다는 것을 행동으로 실천하여 한결같이 노인들만 보호하는 시설법인으로서의 한길을 걸어왔습니다.



초창기 상애원 전경



상애원 목욕탕



60년대 어르신

이렇게 큰 것의 위대함보다는 작은 것의 소중함을 택한 상애원은 그동안 1,200여 명의 노인들에게 생의 마지막 안식처를 제공하였으며 오늘도 중풍, 치매, 노쇠 등으로 고통 받는 무의탁 노인들 152명을 70여명의 직원들이 모시고 있습니다.

특히, 1992년에는 설립당시 위치했던 곳이 도시발전으로 인하여 번잡하여짐에 따라 도심을 벗어나 노후 생활하기에 적합한 주변경관이 수려하고 공기 맑고 물이 좋은 현재의 위치에 토지 약 10,000평을 매입하고 무료 양로시설로는 어느 곳과 비교하여도 손색이 없을 정도의 편리하고 쾌적한 주거환경을 갖춘 623평의 양로시설을 국가보조 없이 자력으로 신축하여 나이 들어 살기에도 너무도 서럽고 고달픈 이 시대의 노인들에게 편안한 여생을 보낼 수 있도록 실천적 노력을 아끼지 않았으며,

또한 날로 심각해져가는 노인성 치매 문제에 대처하고자 1998년 11월에는 연면적 945평의 노인 전문요양시설을 국고보조(2,082,960천원)와 자부담 (대지 600평과 339,115천원) 으로 건축, 개원하여 치매노인으로 인하여 발생하는 각종 사회문제와 가족해체의 위기를 극복하는 데 최선의 노력을 다하고 있습니다. 이와 같은 노인에 대한 직접적인 서비스를 제공할 뿐 아니라 지역사회인 민, 관, 군 학생들을 자원봉사 자원으로 적극 활용, 교육하여 우리사회에 더불어함께 하는 사회풍토를 조성하였습니다.

또한 1999년 10월 2일에는 제 3회 노인의 날을 기념해서 전국 모범노인복지시설로 선정되어 대통령 단체 표창을 수상하였고, 2001년, 2003년, 2006년, 2009년, 2012년, 2015년, 2018년에도 노인복지시설 평가 시 최우수시설(A등급)로 평가되어 우리 지역사회에서는 여러가지 면에서 대표적인 사회복지시설로 인정받고 있으며, 복지국가 건설에 크게 기여하고 있습니다.



저녁 쌀씻기



상애원 어르신과 미군



난방준비



가마니 짜기

우리도 반성(反省)을

반 성

함 민 복

늘
강아지 만지고
손을 씻었다.
내일부터는
손을 씻고
강아지를 만져야지.

함민복 시인의 반성이라는 시입니다.

31글자의 짧은 시지만 이 시 안에는 참 많은 내용을 담고 있습니다.

강아지를 만지고 손을 씻는 것과
손을 씻고 강아지를 만지는 것은
손을 씻는 행위는 같지만 엄청난 차이가 있습니다.

순서만 바뀌었을 뿐인데
상대를 생각하는 마음은
하늘과 땅 만큼 차이가 큰 것입니다.

상대를 만진 후 손을 씻는 것은 상대가 더럽다는 것이고
상대를 만지기 전에 손을 씻는 것은 혹시 내가 상대에게 해를 끼치게 될까봐 염려하
는 마음입니다.

시인이 만진 강아지는 강아지 뿐만이 아니고 씻어야 할 것이 손 뿐만이 아니라면 어
떨까요?

시를 읽고 생각해 봅니다.

입은 좋아한다, 사랑한다 하면서 행동은 반대되는 일을 하고 있지 않았는지?

몰라서 그랬다?

그건 핑계에 지나지 않지요.

말이 아니라 행동이 진심이니까

사랑하는 것과 업신여기는 것, 좋아하는 것과 좋아하는 척 하는 것은 아주 작은 차이
에서 시작된다는 것을

이 시는 깨닫게 해주고 있습니다.

이런 일이 강아지의 경우뿐일까요?

그리고 손을 씻는다는 행위가 우리 몸에 달린 손만 씻는 것을 의미할까요?

생각해 봅니다.

나는 어르신을 대할 때 손을 먼저 씻고 대하는지?

아니면 어르신을 대하고 손을 씻고 있는지?

또 마음의 손을 씻는 순서는 어떤지?

단지 순서의 차이일 뿐이지만

그 차이는 매우 크다는 것을 느낍니다.

우리 손길의 순서를 위생적 관점에서

그리고 정서적 관점에서 다시 한 번 생각해 보시길 바랍니다.



어르신들과의 30년 세월

상애원 요양보호사 이명숙

예전 어느 할아버지께서 군인도 2년이면 전역을 하는데 전역할 때가 지났는데 아직도 안 하고 있다는 말씀이 종종 생각납니다.

군 복무를 하는 군인들이 봉사활동을 와서 이야기하는 그 2년의 시간도 짧지 않게 느껴지는 시간인데 저는 강산이 세 번 지나도록 이 곳을 떠나지 않고 있습니다.

상애원에서 근무하기 전에는 죽음이라는 것을 보지도 못하고 알려고 하지 않았었는데, 이 곳에서 여러 어르신의 죽음을 목격하면서 알게 되었습니다.

아름답게, 예쁘게 늙어 가야 하겠다는 생각을 가지고 노후를 준비하는 사람과 그렇지 않은 사람의 삶의 질은 다르다는 것을



여기서 깨닫게 되었습니다.

직원들을 볼 때마다 ‘너희는 늙지 말아라’라고 하셨던 어느 할머니의 말씀도 생각합니다.

흐르는 세월을 막을 수는 없지만 하루하루 최선을 다하고 맡겨진 일에 책임을 다하며 어르신들을 보살펴 드릴 수 있는 지금의 생활들이 감사합니다.

모든 것이 풍성한 결실의 계절에 우리의 삶에도 감사의 열매를 맺어가며 서로 사랑하며 서로를 위하는 이 곳 상애원의 모든 어르신들과 직원, 그리고 후원, 봉사자 분들의 평안을 빕니다.

22년의 시간속에서..

차창 밖으로 들려오는 풀벌레 소리의 정겨움을 느끼며, 잠시 높고 푸른 가을 하늘을 바라봅니다.

상애노인전문요양원의 개원일인 1998년 11월 1일, 이 곳에 첫 발을 내딛었을 때의 감격과 지금까지의 시간들이 사진첩처럼 뇌리 속을 스치고 지나갑니다.

어떤 부분에는 미소가 절로 지어지고 또 어떤 부분에는 눈물이 나며, 또 후회와 아쉬움의 물결이 밀려왔다 사라지기도 합니다.



어쩌면 짧다고 혹은 길다고 말할 수 있는 시간들이지만, 젊음 하나로 자부심을 가지고 주어진 일에 충성하리라 다짐하며 어르신들을 만났고 직원들과의 교제 속에 울고 웃으며 지내온 시간이 22년이라니, 새삼 인생의 무상함이 느껴지기도 합니다.

때로는 우리 모두가 빠져나올 수 없는 터널 속에 갇혀 추운 겨울을 만나고 어두운 밤을 지나는 역경을 겪기도 했지만, 역경은 축복의 통로라고 했던가요? 다시금 계절이 돌아오고 아침을 맞아 기쁘고 즐겁게 일상생활에서 작은 행복을 느끼며 살아가는 지금의 삶이 참 감사합니다.

상애노인전문요양원 물리치료사 **김 선 희**

시시각각 조석으로 변화하는 세상의 홍수 속에 경제적인 여유는 누리지만 사람들의 마음은 왜 더 팍팍하고 마음의 여유가 없는지.....



이기적인 모습으로 자신의 안위를 먼저 챙기는 세상이 되어 버린 듯 싶습니다.

코로나19로, 폭우로, 몸도 마음도 그 어느 때보다 힘겹고 어려운 시기를 보내고 있지만 마음만은 먼저 챙겨주고 배려하는 넉넉하고 풍요로운 삶이되기를 소망해 봅니다.

우리에게 주어진 일! 우리 자신에게 의미와 즐거움을 주면서 어르신들을 도울 수 있는 일, 참 감사하고 행복하다고 느껴집니다.

지금 내가 어떤 자리에 있든, 어떤 모습으로 있든, 오늘도 매순간 감사함으로 주어진 일에 최선을 다하여 먼 훗날 우리의 삶의 발자취를 뒤돌아볼 때 후회 없이 잘 살았노라 웃을 수 있는 여유의 삶이 되기를 기대해 봅니다.



상애원(양로시설)

어르신들의 일상생활을 돌봐드리고 보호하여 여생을 편안히 지내실 수 있도록 최선을 다합니다.

연혁

- 1950년 11.18. 원주시 단구동 92번지 '원주양로원' 설립
(설립자 김 현 식)
- 1958년 03.07. 사회복지법인 '상애원' 법인설립인가 및
시설 명칭 '상애원' 으로 변경
06.30. 시설설치 허가
- 1991년 12.31. 초대원장(김 현 식) 퇴임
- 1992년 01.01. 상애원 2대 원장(김 희 찬) 취임
- 1993년 03.01. 원주시 행구동 825-1번지로 이전
- 1997년 05.08. 대표이사(김 현 식) 국민훈장석류장 수훈
- 1999년 10.02. 전국모범노인복지시설 대통령 표창 수상
- 2001년 노인복지시설평가 '우수시설' 선정
- 2003년 노인복지시설평가 '우수시설' 선정
- 2006년 노인복지시설평가 '우수시설' 선정
- 2008년 01.02. 상애원 3대원장(이 수 하) 취임
- 2009년 노인복지시설평가 '최우수시설' 선정
- 2012년 노인복지시설평가 'A등급' 선정
- 2015년 노인복지시설평가 'A등급' 선정
- 2018년 노인복지시설평가 'A등급' 선정

시설 내부 사진



식당



1층 온돌방



1층 휴게실



2층 온돌방



2층 휴게실



자원봉사자실

시설 외부 사진



파고라 쉼터



솔바람길



상애정(쉼터)



시설 전경

1. 양로원 입주 안내

♣입주 대상

일상생활에 지장이 없는 65세 이상의「국민기초생활 보장법」에 따른 생계급여 또는 의료급여 수급자와 기초생활 보장 수급대상 어르신이 아닌 분 중 생계를 같이 부양의무자로부터 적절한 부양을 받지 못하는 분들도 입주 가능합니다.

※ 노인보호전문기관에서 학대피해 어르신으로 입소의뢰를 받은 어르신 및 긴급조치 대상자 등

♣이용 정원

- 77명

♣이용 정원

- 입주비용 : 무료
- 실비입주비용: 심사결과 후 결정

♣입주 절차

신청 → 거주지 읍·면·동사무소에 신청
구비서류 - 건강진단서, 주민등록등본,
기초생활수급권자 증명서

2. 실비 입주 안내

실비 입주자 경우 일상생활의 지장이 없는 65세 이상의 어르신으로 입주대상자의 당해연도 월 평균소득액이 도시근로자 1인당 월평균소득액 이하인 경우 가능합니다.

♣실비입주 대상

원주시에 거주하시는 65세 이상의 차상위 또는 도시근로자 1인당 월평균소득액 이하로 일상생활이 가능한 어르신

♣실비입주 비용

- 약 45만원 (보증금 별도)
- 보건복지부장관이 정하는 비용수납 권장액은 국가 및 지방자치단체가 각 시설의 입주자 1인에 대하여 지원 하는 관리운영비에 생계비(주식, 부식, 연료, 피복 등)을 합산한 금액으로 하되, 월을 기준으로 하여 산출한 금액입니다.
- 입주 어르신께서 퇴소하는 때에는 수납한 보증금을 지체없이 반환해 드립니다.

실비입주 절차



상해노인전문요양원(노인장기요양시설)

어르신들께서 즐겁고 편안하게 생활하실 수 있도록, 항상 최선을 다합니다.

연혁

- 1998년 11.01. 상해노인전문요양시설 개원(원장 김 희 찬)
- 2003년 노인복지시설평가 '탁월 시설' (전국상위 10%) 선정
- 2006년 노인복지시설평가 '탁월 시설' (전국상위 10%) 선정
- 2009년 장기요양기관평가 '최우수 기관' (A등급)선정
10.02. 노인의 날 기념 강원도지사 표창
- 2011년 장기요양기관평가 '최우수 기관' (A등급)선정
- 2015년 장기요양기관평가 '최우수 기관' (A등급)선정
- 2017년 09.07. 상해노인전문요양원 원장 김 희 찬
국민포장 수상
- 2018년 장기요양기관평가 '최우수 기관' (A등급)선정
- 2019년 장기요양기관평가 '멘토 기관' 선정

시설 내부 사진



물리치료실



거실



수 치료실



의무실



심리안정치료실



침대방

시설 외부 사진



입주 안내

- ▶ **입주 대상** - 입주대상 : 장기요양 1~5등급으로 시설급여 판정받은 어르신
- ▶ **입주 비용** - 국민기초생활보장수급자 : 무료
 - 의료급여수급자 및 차 상위계층 : 당해 장기요양 시설급여 비용의 8%, 12%
 - 일반 대상자 : 당해 장기요양 시설급여 비용의 20%
 ※ 식재료 및 비급여 대상 항목은 별도
- ▶ **입주 절차** 전화 033) 747-8080~2 상담전화 및 내방 → 입주상담 → 입주

프로그램 소개

치매 예방 프로그램 '이야기반' (화)



이야기를 듣고, 나누면서 자신의 생각을 표현할 수 있으며 과거회상 경험을 통한 정서적인 지지를 해드리며 타인의 이야기를 잘 듣고 이해할 수 있도록 치매를 예방하고 관리함.

치매 예방 프로그램 '활동반' (목)



수급자의 인지기능 상태와 활동 수행이 가능한 정도에 따라 인지건강 프로그램을 실시함으로 신체기능 및 사회성 향상과 잔존능력을 유지시키고, 치매상태 악화를 지연시키기 위함.

여가프로그램 '그룹1' (월)



평소 적극적이고 신체적 활동이 가능하신 어르신들로 구성된 그룹으로 다양한 놀이와 게임 활동을 통해 타 어르신들과의 대인관계 향상을 돕기 위함.

여가프로그램 '그룹2' (수)



평소 차분하시고 조용하시며 소극적이신 어르신들로 구성된 그룹으로, 다양한 놀이와 게임 활동을 통해 어르신들의 자신감 및 성취감 향상을 위함.

여가프로그램 '그룹 3,4' (수,금)



다양한 놀이와 게임을 통해 좀 더 나은 활기찬 여가생활을 도와드리고 어르신들의 자신감 회복 등 집단 활동을 통한 타 어르신과의 대인관계 향상을 돕기 위함.

치매 예방 프로그램 '개별' (화, 목)



인지기능검사결과, 그룹으로 프로그램을 수행하실 능력이 없는 분들을 개별로 접근하여 잔존능력유지 및 치매예방관리를 함으로써 조금 더 나은 생활을 위함.

상애주간보호센터(재가노인복지시설)

낮 동안 어르신을 보호해드리므로써, 가족의 신체적·정신적 부담을 덜어드리겠습니다.

시설 내부 사진



기능회복실



복도



프로그램실



상담실



탕비실



생활실



외부전경1



외부전경2

이용 안내

- 1.이용 대상
 - 국민건강보험공단(1577-1000)에 장기요양등급(1~5) 또는 인지기원 등급 판정을 받은 어르신
 - 노인성 질환 등으로 일상생활 도움을 필요로 하는 어르신
- 2.이용 시간
 - 월요일 ~ 금요일(공휴일 포함) / 09:00 ~ 18:00
- 3.지원서비스
 - ▶생활지원서비스
 - 간식, 중식, 이미용, 목욕 서비스 등
 - ▶의료지원서비스
 - 기초건강체크, 물리치료 등
 - ▶송영서비스 : 센터차량을 이용한 이동서비스
 - ▶인지 및 신체, 정서 프로그램과 다양한 여가활동 프로그램

이용 절차

전화(033-747-8080~2) 또는 방문상담 → 이용 결정 및 계약 → 서비스 이용

이용 비용

등급별 본인부담 및 수급자 자격별 본인 일부부담 비율은 상이합니다.

(2020년 기준)

등 급	월한도액	본인부담금			비급여항목
		일반(15%)	감경(9%)	감경, 의료(6%)	
1등급	1,498,300	224,745	134,847	89,898	식사 및 간식비 60,000원
2등급	1,331,800	199,770	119,862	79,908	
3등급	1,276,300	191,445	114,867	76,578	
4등급	1,173,200	175,980	105,588	70,392	
5등급	1,007,200	151,080	90,648	60,432	
인지지원등급	566,600	84,990	50,994	33,996	

※노인장기요양보험 홈페이지 가이드라인 기준

※2020년 4등급 일반 어르신 월 8~10시간 20일 이용 기준 145,770원

※2020년 5등급 및 인지등급 일반 어르신 월 8~10시간 20일 이용 기준 141,630원

프로그램 소개



신체기능 프로그램

도구를 사용하여 프로그램을 진행함으로써 신체기능을 증진할 수 있도록 도움을 드리며 소근육 발달 및 집중력 강화에 도움을 드립니다.



인지기능 프로그램

인지력 및 집중력 강화로 인해 치매예방과 동시에 즐거운 여가생활을 하실 수 있도록 도움을 드립니다.



사회적응프로그램 프로그램

어르신들의 의견을 반영하여 다양한 요리·공연·나들이 프로그램을 진행함으로써 어르신들께서 지역사회로 즐거운 문화생활을 하실 수 있도록 도움을 드립니다.

2020년 3월, 4월 소식



생활개선회 손소독제 후원

원주시 생활개선회에서 어르신들을 위해 손소독제를 후원해 주셨습니다. 코로나로 인해 위생관리가 매우 중요한 시기에 손소독제 후원을 해 주셔서 어르신들께서 좀 더 감염에 안전해 질 수 있었습니다.



제 21대 국회의원 선거

거리두기 및 안전수칙을 준수하며 제 21대 국회의원 선거에 투표를 하고 오셨습니다. 지역사회와 국가를 잘 살피고 이끌어 줄 수 있는 사람이 뽑히길 기대하며 다녀오셨습니다.



부활란 만들기

부활란 만들기를 하였습니다. 코로나로 인해 타 기관 및 봉사자, 단체 등 주변에 부활란 전달을 할 수는 없었지만 직접 만든 부활란을 서로 나누어 드시며 좋은 시간을 보내셨습니다. 하루 빨리 코로나가 종식되어 지역사회 활동에 적극 참여하실 수 있길 기대합니다.

2020년 5월, 6월 소식



국민건강보험공단 카네이션 후원

어버이날을 맞아 국민건강보험공단에서 카네이션을 후원해 주셨습니다. 어르신 한 분당 화분 한 개로 후원을 해주셔서 어르신들 얼굴에 웃음꽃이 가득하였습니다.

가족들과의 만남도, 지인들과의 만남도 불가능한 이 때에 후원해 주신 카네이션이 어르신들의 마음속 깊은 감동을 주었습니다.



어버이날 행사

시설 내에서 어버이날 행사를 진행하였습니다. 70,80,90,100세를 맞이하신 어르신들에게 특별한 선물을 드리고 모든 어르신들이 우리 시설에서 행복하고 건강하게 사시길 바라며 직원들도 정성을 다해 모실 것을 다시 한 번 다짐하였습니다.



피노키오 숲 나들이

황돈 피노키오 숲 자연휴양림에서 1박 2일을 보내고 오셨습니다. 코로나19로 인해 건물 내부 소독 및 발열체크 등 안전 수칙을 지켜 입장하였고 1박2일 동안 휴양림에는 우리 어르신들만 지낼 수 있도록 배려해 주셨습니다.

답답한 마스크를 벗고 좋은 공기를 마시며 삼림욕을 즐기시고 즐거운 시간을 보내셨습니다.

2020년 7월, 8월 소식



코로나 감염예방교육

지속되는 코로나19 사태로 직원들과 어르신들의 감염 예방이 매우 중요한 시기입니다.

한 명의 감염자가 시설 내 어르신들의 안전에 큰 위험요소가 되기 때문에 감염예방에 대한 교육을 강화하여 지속적으로 감염예방교육을 실시하고 또 실천하고 있습니다.



원주전통문화예술보존회 비대면 공연

원주전통문화예술보존회(단장 김영아)에서 어르신들을 위해 비대면 공연을 하였습니다. 비록 강당에서 공연할 때 처럼 좋은 조명과 음향시설, 그리고 무대에서 공연한 것은 아니지만 어르신들을 위한 마음과 어르신들의 건강을 위해 공연을 해 주신 원주전통문화예술보존회 회원분들께 진심으로 감사드립니다.

외부인 출입금지로 인해 다양한 공연에 목말라 있던 어르신들께서도 매우 만족하신 모습을 보였습니다.





2020년 3월~8월 생신잔치



3월 생신잔치



4월 생신잔치



5월 생신잔치



6월 생신잔치



7월 생신잔치



8월 생신잔치

매월 생신을 맞으신 어르신들을 모시고 합동생신잔치를 진행하고 있습니다.

매월 지역사회 어르신 초청(경로당)으로 진행하였으나 코로나로 인해 자체적으로 생신잔치를 하고 있습니다.

건강상의 이유로 생신잔치 자리에 참석하지 못하시는 경우를 제외하고는 생신을 맞으신 어르신들을 모시고 직원들과 어르신들이 진심으로 축하를 하는 시간을 가졌습니다.

이런저런 소식들 (2020년 03월 ~ 2020년 08월)

구 분	입 주	소 천	퇴 소
상애원	신O희(05/19) 김O호(06/22) 최O배(06/12) 김O애(08/12)	김O실(06/08) 서O목(06/25) 정O자(06/10) 김O순(07/13)	남O준(03/20) 이O재(06/21) 김O례(03/30) 신O희(08/24) 문O춘(04/30)
상애노인 전문요양원	유O순(03/23) 박O집(05/04) 정O순(04/03) 김O수(05/18) 손O희(04/22) 김O봉(05/22) 박O식(04/25) 이O재(06/22) 임O길(04/27) 남O우(07/20) 문O춘(05/01) 안O화(08/03)	원O식(03/06) 한O순(07/05) 엄O찬(04/02) 조O순(07/15) 김O녀(04/14) 김O근(07/28) 허O석(05/07) 이O세(08/06) 주O중(05/12) 이O순(08/13) 이O길(06/16) 이O주(08/21) 원O순(06/20) 전O열(08/30) 이O균(06/26)	정O규(03/13) 황O순(04/28) 안O원(05/20) 김O녀(06/30)
상애주간 보호센터	신O태(05/08) 이O종(05/14) 신O현(07/21)		

시설 주요일정 (2020년 03월 ~ 2020년 08월)

월	행사 일정	직원 역량강화 교육
3월	- 생신잔치 - 요리프로그램 - 거주자간담회	
4월	- 생신잔치 - 부활란 만들기 - 요리프로그램	- 노인학대예방교육 - 감염예방교육
5월	- 국회의원 선거 - 거주자간담회 - 요리프로그램 - 어버이날 행사, 생신잔치	- 노인인권침해대응방법 교육
6월	- 요리프로그램 - 노인인권결의대회 - 생신잔치	- 직원인권교육
7월	- 생신잔치 - 원주시전통문화예술보존회 비대면 공연	- 노인학대예방교육 - 감염예방교육 - 재난상황대응훈련 및 교육 - 노인인권교육
8월	- 원주시전통문화예술보존회 비대면 공연 - 생신잔치	- 감염예방교육

코로나 바이러스, 10가지 수칙으로 예방해요!

언제 어디서 어떻게 옮을지 알 수 없어 무서운 병, 감염병
흔히 사람과의 접촉이나 호흡에 의해 감염되며 음식을 섭취하다가 옮는 것 또한 감염병입니다.
감염병을 예방하기 위해서는 평소 생활습관이 중요합니다.
그럼, 감염병 10가지 예방수칙에 대해 알아보까요?

꼭! 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

국민 예방수칙	*발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등)이 나타날 시 유증상자* 예방수칙
 흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손씻기  기침이나 재채기할 때 모스메로 입과 코 가리기  씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기  발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기 특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수  의료기관 방문 시 마스크 착용하기  사람 많은 곳 방문 자제하기	 등교나 출근을 하지 않고 외출 자제하기  3~4일 경과를 관찰하며 집에서 충분히 휴식 취하기  의료기관 방문 시 마스크 착용 및 자차 이용하기  진료 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기  38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우 콜센터(☎1339, 지역번호+120), 관할보건소 문의 및 선별진료소 우선 방문 후 진료받기  국내 코로나19 유행지역에서는 외출, 타지역 방문을 자제하고 격리자는 의료인, 방역당국의 지시 철저히 따르기

1. 평소에도 손을 비누를 사용하여 깨끗한 물에 씻어야 합니다.
2. 외출 후 반드시 손을 깨끗하게 씻습니다.
3. 식수는 반드시 끓이거나 병에 든 물을 드셔야 합니다.
4. 식재료는 흐르는 물에 깨끗이 씻고, 충분히 가열해서 드셔야 합니다.
5. 기침, 재채기를 할 경우, 입을 가리는 등 에티켓을 지키고 마스크를 꼭 착용합니다.
6. 가급적 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하고, 집안실내는 환기를 자주 시킵니다.
7. 발열이나 호흡기 증상이 있을 경우 사람과 밀접한 접촉을 피하고 많은 사람이 모이는 장소로 외출하는 것은 자제하시는 것이 좋습니다.
8. 주기적으로 몸 상태를 체크하여 그에 따른 대비를 합니다.
9. 충분한 물과 음식을 골고루 섭취 합니다.
10. 감염병에 걸린 환자와 가까이하거나 접촉하지 않습니다.



소중한 사랑 감사드립니다.

(2020년 03월 ~ 2020년 08월까지)

♣ 후원금 ♣

강옥희	강지혜	강형운	권기준	권영필	권정자	김경옥	김금숙	김금자	김기연	김덕화	김동매	김미선
김민규	김민자	김병선	김봉섭	김선희	김승남	김승오	김영미	김영숙	김영완	김진희	김철벽	김춘규
김현섭	김희영	김희자	김희찬	문정숙	문정주	박광순	박기숙	박원규	박원옥	박윤환	박은숙	박은정
박종현	방용숙	변홍자	서문성	성금순	성순현	성희순	손성기	손약국	손 평	신명진	신소영	심명화
안호범	오병성	오옥선	용혜숙	유광자	유분순	윤병식	윤희준	이규남	이규희	이명숙	이상구	이수하
이애자	이영미	이영수	이영순	이영옥	이용근	이임후	이정옥	이종숙	이형진	임문길	임재섭	정미애
정상열	정점이	정지현	조성도	조아라	조아해	조영철	조용원	주광순	최문수	최삼식	최유미	최윤희
최종환	하인숙	한봉애	한상희	허경숙	허미일	홍승숙	황순자	(주) 아워홈	단구새마을금고	주식회사청정		

♣ 후원품 ♣

국민건강보험공단-카네이션, 아레카야자, 극락조화, 화분 | 권미라-빵 | 김영순-바나나 | 김택환-초코파이, 수박
김학봉-구운계란, 수박 | 김화자-케익, 롤케익, 야구르트 | 단구새마을금고-라면 | 문선훈-구운계란 | 박계화-약식
박순식-후르츠 칵테일 | 반곡중학교-빵 | 백영호-기증떡 | 범유천시스템-뽀로로 요구르트, 요플레 | 서경순-백설기, 수박
성희순-보온밥솥 | 송재명-기증떡 | 심익숙-참외, 수박 | 심종금-밥풀과자, 사이다 | 우영숙-수박 | 원주우체국 영포스트맨-마스크
원주의료고등학교-손세정제 | 이옥순-멜론, 바나나 | 이점례-계란 | 임문길-애호박, 수박, 요구르트 | 자) 부원-생닭
정금순-양념치킨, 케이크 | 조종식-베지밀, 수박, 숙절편, 기증떡, 마스크, 바나나, 토마토 | 주경중-바나나
한국생활개선원주시연합회-손소독제

♣ 후원안내 ♣ 여러분의 따뜻한 사랑에 감사드립니다.

- 물품후원 : 생활용품, 위생용품, 의류, 간식, 비품 등의 물품
- 일반후원 : 비정기적으로 후원
- 정기후원 : 일정금액을 정기적으로 후원
※ 직접 상애원을 방문하시거나 후원계좌를 통하여 보내주시면 됩니다.
- 거래은행에서 자동이체 신청서를 작성하시면 자동으로 송금하실 수 있습니다.
(지참물 : 예금통장, 거래인감, 주민등록증, 상애원 계좌번호)

- 도와주신 후원금은 연말정산 시 소득세법 제 34조 제1항에 의거하여 소득공제를 받으실 수 있습니다.

♣ 후원계좌 ♣ 후원금은 어르신들의 삶의 질을 높이는데 귀하게 쓰입니다.

- ⊙ 국민은행 : 303-01-0482-117 (예금주 : 상애원)
- ⊙ 우 체 국 : 201061-01-000428 (예금주 : 상애원)
- ⊙ 우리은행 : 1006-600-069452 (예금주 : 상애원)
- ⊙ 기업은행 : 128-093076-04-016 (예금주 : 상애원)

- ⊙ 농협 : 307088-51-038151
(예금주 : 상애노인전문요양원)
- 307088-51-072607
(예금주 : 사회복지법인 해암재단)
- 307088-51-080731
(예금주 : 상애원)

자연그대로 통곡물

OURHOME TFS

최소한의 도정만을 거쳐 영양 성분이 풍부한 통곡물은
꾸준히 섭취할 경우 기력 회복 및 면역력 증진에 도움을 줍니다.
강한 면역력이 필요한 요즘, 식단에 추가하면 좋은 통곡물을 소개합니다.

면역력을 높이는 통곡물



포만감이 높아 다이어트에 좋은 **현미**



백미 대비 식물성 단백질 2.8배,
섬유질 11배 높은 '10대 슈퍼 푸드' **귀리**



혈관 건강을 지켜, 혈압, 혈당을 조절하는 **메밀**



식이섬유가 풍부해 계통감량에 도움을 주는 **통밀/호밀**



미네랄, 무기질이 풍부해 면역력을 높이는 **보리**



모든 필수아미노산을 함유한 '곡물의 여왕' **퀴노아**

통곡물이 좋은 이유

- ✓ 최소한의 도정만을 거쳐 **각종 영양소가 풍부**
- ✓ 섬유질과 불용성 아미노산이 많아 **장 활동 촉진**
- ✓ 식이섬유와 크롬, 마그네슘이 **혈당 상승 속도 조절**
- ✓ 비타민B, E와 철, 칼륨, 마그네슘 등의 무기질이 풍부하여 **항산화 기능 및 면역체계 활성화**
- ✓ 포만감을 높여 **다이어트 효과**

까칠한 통곡물! 어떻게 먹을 것인가?

- ✓ 한반에 많이 먹기 보단, **꾸준하게 섭취하기**
※ 하루 섭취 권장량: 성인여성 65g, 성인 남성 110g
- ✓ 소화 기능을 고려해 꼭꼭 씹어먹기
& 알맞은 조리법으로 먹기

면역력 UP! 활력 UP!

공지사항

코로나19 발생으로 인해 정부 정책에 따라 부득이 방문객 및 보호자 면회 등 시설 내 **출입을 금지합니다.**

- 어르신들의 개인 간식, 약 등을 가져오시는 경우, 실내에 출입하지 마시고 상애노인전문요양원 정문에서 **사무실(033-747-8080~2)**로 연락 주시면 직원이 나가겠습니다.
- 불편하시겠지만, 보호자님들의 많은 협조 부탁드립니다.



오시는 길



NAVI에 『**상애원**』을 입력하세요

- ※ 문 의 : 상애원·상애노인전문요양원·상애주간보호센터/033-747-8080~2
- ※ 홈페이지 : www.sangaewon.co.kr