

서로사랑

2014년 겨울호
통권 제76호
www.sangaewon.co.kr

2014년 한해 동안

저희 시설에 보내주신

따뜻한 사랑과 베풀어주신 은혜에 감사를 드리며
새해를 맞이하여 가정에 화목과 행복이 충만하고
뜻하시는 모든 일들이 발전하고 번창하시길
가슴 깊이 기원합니다.

앞으로도 변함없는 관심과 사랑을 부탁드립니다
새해에도 늘 건강하시고 기쁨의 나날 되시기를 빕니다.

원 장 김 희 찬 拜上



상애원 · 상애노인전문요양원

강원도 원주시 행구덕현길 108 (행구동)

전화 033)747-8080~2, 팩스 033)747-8083





미술로 만들어 보는 행복!

자원봉사자 윤 홍 란
(도탈공예)



저는 두 아들을 둔 평범한 가정 주부입니다. 결혼 후 아동미술 자격증을 취득했지만 마땅히 활용하지는 못하고 있었습니다. 그러던 중 지인분께서 제가 아동미술자격증이 있는 것을 아시고는 재능을 살려 상애원에서 어르신들께 미술봉사활동을 해보는 것은 어떨겠냐는 제안을 주셨습니다. 하지만 선뜻 하겠다는 말이 나오지는 못했습니다. '내가 잘할 수 있을까?'라는 생각이 가장 먼저 들었기 때문입니다. 이러한 부담감 때문에 처음에는 '일단 한번 가서 옆에서 보기만이라도 해보자'라는 생각으로 상애원에서 미술봉사활동을 시작하게 되었습니다.

첫 수업을 할 때 어르신들이 적극적으로 수업에 참여하시는 모습과 즐거워 하시는 모습을 보면서 내가 괜한 걱정을 했구나 하는 생각을 했습니다. 제가 도착하면 먼저 인사해주시고 손녀딸에게 대해 주시듯 따뜻한 말을 건네 주시는 어르신들을 보면 제 마음이 더 따뜻해 지는 것을 느낍니다.

매주 수업을 하다 보면 같은 주제로 시작하지만 작품이 완성되고 나면 똑같은 작품은 한 점도 없습니다. 색을 과감히 쓰시는 분, 좌우대칭을 맞추시는 분, 꼼꼼하게 색칠하시는 분, 제일 빨리 끝내시는 분. 그림에서 어르신들의 성격이 그대로 드러납니다. 그래서 이 수업이 더 재밌고 기다려 집니다. 처음에 기대 반 설레임 반으로 시작한 상애원 봉사활동은 어느새 일주일 중 저에게 가장 중요한 일이 되었습니다. 어떤 것을 하면 즐겁게 수업을 할 수 있을까? 이번엔 어떤 작품이 탄생할까? 하는 즐거운 생각을 하며 일주일을 보냅니다.

이 봉사를 시작하면서 뿌듯함을 많이 느끼는데, 미리 기다려주시며 오늘은 어떤 것을 하는지 궁금해 하시며 이시간만을 기다린다는 말씀을 해주시거나 처음에는 흥미를 잘 느끼지 못하시며 의욕이 없는 모습을 보여주시던 어르신이 이제는 저에게 어떤 색상으로 작품을 만들어나갈지 물어보시며 작품을 완성한 후 환한 미소를 띄고 계신것을 보고 있노라면 별거 아닌 저의 재능이지만 어르신들에게 도움이 될 수 있다는 생각에 가슴 한가득 벅참을 느낍니다. 앞으로도 어르신들과 함께 재미있는 수업을 이어 나갈 수 있었으면 좋겠습니다.



겨울철 음식의 모든 것!



영양사 박은숙

겨울철 제철 음식



식혜와 수정과는 추위를 이기게 하는 대표적인 음식입니다. 겨울철 식혜를 마실 때에는 따뜻한 성질의 재료인 잣을 띄워서 마시는 것이 좋습니다.

수정과와 계피 성질은 뜨겁고 맛은 달면서 매운맛을 가지고 있습니다. 추운 겨울 양기를 보강하고 모세혈관을 확장해서 혈액순환을 촉진시킵니다. 소화기관이 약하거나 기운이 없고, 손발이 차고 시리고 저린 경우에 마시면 효과를 볼 수 있습니다.



밤은 위장을 튼튼하게 해주는 효과가 있어 장기간 복용하면 위장기능이 활발해지고 소화력이 좋아집니다. 군밤은 생밤보다 과육이 부드러워 소화가 더 잘되고 배탈이나 설사가 났을 때 군밤을 씹어 먹으면 치료효과를 볼 수 있습니다. 또 밤은 쌀에 비해 비타민B가 4배 이상 함유되어 있어 피부 미용에 좋고, 신장병에 좋다고 알려져 있습니다. 비타민C가 풍부해 감기 예방에 도움이 된다고 하니 겨울에 딱 어울리는 음식이기도 합니다.



단팥죽은 예로부터 동짓날 먹는 음식입니다. 동짓날 팥죽을 먹는 데는 이유가 있습니다. 겨울철에 부족하기 쉬운 영양소를 공급받아 감기에 걸리지 않기 위함입니다. 팥은 만성신장염이나 붓기가 있을 때 먹으면 좋고 황달, 설사에도 효과가 있습니다. 우리 고유의 별미음식 팥죽, 이번 동짓날에는 꼭 드세요.

과메기

- ▶ 노화방지 : 오메가3와 비타민E 성분이 많아 성인병예방과 심혈관질환을 예방하는데 좋습니다.
- ▶ 시력보호 : 비타민A가 풍부해 야맹증을 개선하고 눈의 피로를 풀어줍니다.
- ▶ 골다공증 예방 : 비타민D가 칼슘흡수를 도와 성장기 아이부터 어르신까지 골다공증 예방에도 좋습니다.



유자

- ▶ 감기예방 : 목의 염증을 진정시키고 기침을 완화시켜줍니다.
- ▶ 술 해독효과 : 술독을 해소시켜주고, 입에서 냄새가 나는 것을 없애줍니다.
- ▶ 암 예방 : 암세포 증식을 억제해 주고, 암의 체내활동을 막아줍니다.



도미

- ▶ 콜레스테롤 예방 : 운동량이 적은 겨울 저지방 고단백식품인 도미는 비만을 예방하고 고콜레스테롤을 예방하는 효과가 있습니다.
- ▶ 스태미너식 : 기력회복은 물론이며 허약체질을 개선시키는 효능이 있습니다. 비타민B2가 많아 피로회복과 신경쇠약, 혈액순환을 돕습니다.



겨울철 제철 음식

겨울철 나쁜 음식



김장철 **굴**을 생으로 먹는 경우가 많습니다. 하지만 겨울철 식중독을 부르는 '노로바이러스'는 기온이 낮을수록 오래 살아남게 됩니다. 게다가 날씨가 추워지면 면역력이 떨어져 우리 몸은 감염될 위험이 더 높아집니다. 적은 양으로도 방병이 가능한 만큼 섭취시 주의를 기울여야 합니다. 가능하면 익혀먹는 편이 좋습니다. 제철음식이기도 한 굴을 건강하게 섭취하십시오.



흰 빵은 단순 탄수화물이 많이 들어있어 인슐린 분비가 급등하게 됩니다. 인슐린 분비가 많아지면 혈당 수치가 떨어지고 엄청난 공복감이 몰려와 과식을 부르게 됩니다. 또한 소화가 금방 돼 먹고나서도 바로 배를 고파게 만듭니다. 겨울철 추운 날씨 탓에 활동량은 줄어들지만 흰빵과 같이 과식을 부르는 음식을 섭취하게 되면 겨울동안 늘어난 체중은 피부노화를 촉진시키게 됩니다.

겨울이면 생각나는 음식들이 생각보다 많은 것 같습니다. 물론 이외에도 많이 있겠지만 소개해 드린 음식으로 겨울밤을 채워도 충분하지 않을까 싶네요. 몸과 마음까지 따뜻하게 해주는 겨울음식들로 가족과 함께 정을 나누는 계절이 되시길 바랍니다.

우리 이렇게 지냈어요!

강원도 노인복지시설 종합예술제 공연참가 (9월26일)

강원도 노인복지 협회에서 주관하는 행사에 참여하여 그동안 갖고 닦은 스트레칭 공연을 선보여 주셨습니다. 고령의 나이임에도 활력이 넘치고 보는 이 마저 흥에 겨운 시간이었습니다.



에너지 가득!
생동감이 느껴지는
스트레칭 공연!

원주시 노인종합복지관 공연관람 (11월4일)

지역행사참여의 일환으로 노인복지관에서 주최한 연극, 실버댄스, 풍물놀이 등 다채로운 공연을 관람하였습니다.



금강산도 식후경!
공연관람전 설렁탕 한그릇



연극, 풍물놀이,
실버댄스 등
즐거운 공연 관람

즐거운 국화전시회 관람 (10월 28일)

국화전시회 관람을 통해 지역사회의 구성원임을 인식하고 정서적으로 안정감을 갖는 좋은 기회였습니다.



국화보다 더 아름다우신 어르신들



어르신들 미소만큼이나 아름다운 국화전시회 관람

즐거운 청풍호 나들이 (11월 3일)

청풍호 나들이를 통하여 아름다운 경치를 감상하고 추억을 회상해보는 즐거운 시간이었습니다.



청풍명월의 소재지 제천으로~



바다같은 청풍호에서♪



청풍호, 청풍 문화재단지 나들이를 통한 추억 여행

사랑과 섬김의 한마당

상애원 설립64주년, 상애노인전문요양원 개원 16주년을 맞이하여 개원기념행사를 통해 저희 시설의 설립이념을 다시금 생각해보고 항상 따뜻한 마음으로 어르신들을 위해서 생활안정과 편의에 많은 도움을 주시는 봉사자분들을 한자리에 모셔보는 뜻깊은 시간이였습니다.

이날 장기근속직원 및 봉사단체, 장수 어르신에 대한 표창수여가 있었으며, 슈베어 관현악단에서 아름다운 선율로 공연을 해주시며 즐거운 시간을 보냈습니다.



장수어르신 표창수여식



직원, 봉사단체, 어르신 표창수여식



행사를 맞아 많은 단체에서 참석해 주셨습니다.

이런저런 소식들 (2014년 9월~2014년 11월)

상 애 원				상애노인전문요양원			
* 입 소 *		* 소 천 *		* 입 소 *		* 퇴 소 *	
손태수 할아버지	(09/01)	윤순봉 할머니	(09/15)	차순동 할머니	(09/01)	박순남 할머니	(11/8)
정계화 할머니	(09/01)	박종구 할아버지	(09/21)	기종철 할아버지	(09/01)	* 소 천 *	
전복수 할머니	(10/01)			하금미 할머니	(10/31)	이병훈 할아버지	(10/18)
박군배 할아버지	(11/01)			김재섭 할아버지	(10/31)	차순동 할머니	(10/22)
김옥희 할머니	(11/01)					허송죽 할머니	(10/24)
정규화 할머니	(11/21)					이복녀 할머니	(10/25)
좋은 소식! 기쁜 소식!	상애노인 전문요양원	- 후원물품선정 태평양복지재단의 「아리따운 나눔」 물품지원 선정(2014년11월) - 강원도지사 표창 사무원 정미애 - 강원도의회위원장 표창 요양보호사 김민자 - 한국노인복지중앙회 표창 요양보호사 이광희					
	상 애 원	- VMS인증관리교육 (10/27) : 사회복지사 조기영					
교육 정보	상애노인 전문요양원	- VMS인증관리교육 (10/27) : 사회복지사 한봉애 - 실내공기질 관리자 교육 (11/4) : 사무국장 권영필 - 강원도 사무국장 교육 (11/6) : 사무국장 권영필					
	상 애 원	입사 : 영양사 박은숙(10/1), 사회복지사 조기영(10/14) 퇴사 : 사회복지사 문선혜(10/14)					
직원 정보	상애노인 전문요양원	입사 : 영양사 이유진(10/6), 요양보호사 김영미(10/7) 사회복지사 박은선(11/17)					

소중한 사랑 감사드립니다

(2014년 9월~2014년 11월까지)

공연



김정희무용단(9/16)



노인인권연극(10/16)



지정초등학교(10/30)



치악아코디언(11/10)

위문



슈베어관현악단(11/21)



우리은행 단구지점(9/30)



반곡중학교(10/2)



원주농업기술센터(11/14)

봉사



강원과학고등학교(9/14)



남부침례교회(10/1)



8전투 비행단(11/13)



대한적십자사 동악봉사회(11/18)



흥원라이온스 클럽(11/19)



반곡중학교 어머니회(11/19)



풍선아트사랑회(11/21)



보라미 봉사단(11/27)



사랑을 주셨습니다

(2014년 9월 ~ 2014년 11월까지)

소중한 사랑을 나누어주신 여러분께 감사드립니다.
누락된 개인, 기관, 단체가 있으면 전화주시기 바랍니다.

☎ 033)747-8080~2

사랑의 천사 후원금

강형운, 김금자, 김덕화, 김미선, 김민자, 김상구, 김선희, 김영완, 김용덕, 김춘규, 김치주, 김희자, 이마트, 신국연, 유광자, 정석순, 상지대학교, 이은희, 박윤환, 안경아, 신명진, 조성도, 이상학, 최문수, 박은숙, 최상식, 우리은행, 이규남, 오옥선, 이명숙, 박원규, 이혁진

박희순, 최상식, 박봉철, 위재명, 성순현, 이홍수, 조영철, 강옥희, 손 평, 오병성, 이형진, 이영수, 최종환, 변홍자, 이종숙, 정문수, 한봉애, 이인원, 윤희준, 심현옥, 이경아, 김옥열, 용혜숙, 최종덕, 이용근, 민병란, 권용민, 정미애, 박종현, 박기숙, 이임후, 원주의과대학, 안승부, 성희순, 문정숙, 에스케이텔레콤, 이영순, 김령희, 이규희, 강지혜, 최옥희, 엘지유플러스, 이복열, 김동매, 김동영, 김진숙, 이경희, 윤순희, 김희순, 소인숙, 임재섭, 김희찬, 단구새마을금고, 나영숙, 김영숙, 중소기업은행, 박지영, 남부침례교회, 이은지, 박광순, 김진솔, 정지현, 장영자, 안윤명, 장영인, 이영미, 삼성웰스토리, 안용수, 구본태, 안호범, 성금순

사랑의 천사 후원품

장수복-이지품, 이지품보더, 메나린드 | 원주시농업기술센터, 유통과-유차차, 현미쌀발효식초, 무화과즙, 딸기잼, 표고버섯가루, 소멸치, 양파즙, 고추장굴비, 해산물세트, 배, 지평선쌀, 지리산산나물, 고추장세트, 복분자진액, 도라지청, 고구마, 울금, 의성마늘, 꽃감, 말랭이, 멸치, 양파애, 매실사랑선물세트, 지리산누룽지, 땅콩, 이천쌀, 갯벌김, 도라지차, 동글래차, 천년초, 구기자, 양파, 표고버섯, 야콘즙

건양송이버섯, 사과, 조청, 연근, 다시마, 단호박, 오미자원액, 블루베리잼, 된장세트, 아로니아, 밤, 치악산, 큰송이, 토마토즙, 양귀비발효즙, 메밀차, 오대쌀, 황태, 건나물세트, 오징어, 대추즙, 돼지감자 | 반곡중학교-천연비누, 냅킨아트(가방), 스위치커버, 천연화장품, 종이상자, 수제쿠기 | 실버봉사단-가지 | 은물결합주단-바나나 | 반곡중어머니회-휴지, 껍티슈 | 치악산국립공원사무소-감자떡, 복숭아, 한우, 꼬리세트 | 판부농협-백미 | 정계화-떡, 식혜 | 이상순-바나나 | 노승극-백설기 | 신문선-포도 | 김화자-포도 | 황환신-굴 | 원주부동산넷-롤휴지, 껍티슈, 물티슈, 치약, 칫솔 | 원주제일장로교회-사과, 굴, 감 | 대한한돈협회-돼지고기전지 | 충주방앗간-백설기 | 김장수-굴, 한과 | 박영산-포도, 굴 | 고계필-홍시 | 오성떡집-기증떡, 송편 | 김영순-포도 | 박영자-기증떡 | 심의숙-대북 | 지정초등학교-기증떡, 굴 | 김종악-복숭아 | 김정택-바나나, 요구르트 | 전석순-음료수 | 봉대초등학교-다다기오이, 당근, 청고추, 흰밥, 김치, 설탕 | 박영옥-토마토 | 김순자-바나나 | 기증철-사과

사랑의 천사 자원봉사

[노력봉사] 치악산국립공원사무소, 반곡중학교어머니회, 좋은 친구들, 남부침례교회, 원주부동산중개넷, 판부사랑회, 대한적십자사동악봉사회, 사랑실은교통봉사대, 원주교도소보라미봉사단, 남부침례교회, 중앙침례교회, 흥원라이온스클럽

[공연 및 행사 봉사] 김 정희무용단, 원주전통예술보존회, 풍선아트사랑회, 크로마하프 연주단, 치악아코디언 공연단

지정초등학교, 원주교육문화관 은물결합주단, 슈베어관현악단, 풍선아트사랑회

[주방 및 음식 봉사]- KT is

[프로그램 봉사]- 책이랑, 토탈공예 스트레칭

[이·미용 봉사]- 원주미용학원, 최경희, 정연선

[학생 봉사]- 강원과학고등학교, 원주의료고등학교, 반곡중학교봉사동아리, 평원중학교

[군인 봉사]- 8전투비행단, 51정보통신대대, 36사단신병교육대

자원봉사 안내

자원봉사는 우리가 실천할 수 있는 가장 아름다운 이웃사랑입니다.

자원봉사활동에 대한 문의 ☎033)747-8080~2

봉사종류

♥ 노력봉사 : 식사보조, 세탁, 식당, 목욕, 이미용

♥ 전문봉사 : 한방봉사, 의료봉사, 공연활동, 프로그램 진행 등

♥ 우애봉사 : 어르신 말벗, 상담, 산책

* 입 소 안내

상애원(양로시설)

일상생활에 지장이 없는 65세 이상으로 아래에 해당하는 분

- 국민기초생활보장 수급대상 어르신
- 국민기초생활수급대상 어르신이 아닌 분 중에서 생계를 같이하는 부양의무자로부터 적절한 부양을 받지못하는 분

▶ 신청 : 거주지 읍·면·동사무소에 신청

상애노인전문요양원(전문요양시설)

국민건강보험공단에서 노인장기요양보험으로 시설급여 판정받은 국민기초생활보장수급자 어르신 및 일반 어르신

▶입소비용

- 국민기초생활보장수급자 : 무료
- 의료급여수급자 및 차상위계층 : 요양비용의 10%
- 일반대상자 : 요양비용의 20% (식재료비 등 비급여 대상항목은 별도)

▶입소절차 :

전화(747-8080) 및 내방 → 입소상담 → 입소

* 후원 안내... 후원금은 어르신들의 삶의 질을 높이는데 귀하게 쓰입니다.

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 송금할 수 있습니다.
(지참물 : 예금통장, 거래인감, 주민등록증, 상애원 계좌번호)
- 도와주신 후원금은 연말정산시 소득세법 제34조 제1항에 의거하여 소득공제를 받으실 수 있습니다.

후원계좌

농 협 : 307088-51-038151

(예금주 : 상애노인전문요양원)

농 협 : 307088-51-072607 (예금주 : 상애원)

307088-51-080731 (예금주 : 상애원)

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)

이·마트 수익 후원 적립번호 "46" (사랑하는 YOU)

E·마트 영수증 마일리지 적립으로 상애원을 후원하실 수 있습니다.

E·마트에서 쇼핑하신 영수증을 ➡ 마일리지 적립기계-지역사회 마일리지 적립 선택

➡ "46" 상애원 누르고 확인 ➡ 영수증 바코드 적립 ➡ 사용금액 적립 후 확인 선택



인터넷으로 만나는 또다른 세상!
스마트폰에 QR코드를 찍으면
상애원·상애노인전문요양원을
만나실 수 있습니다.

자원봉사 안내

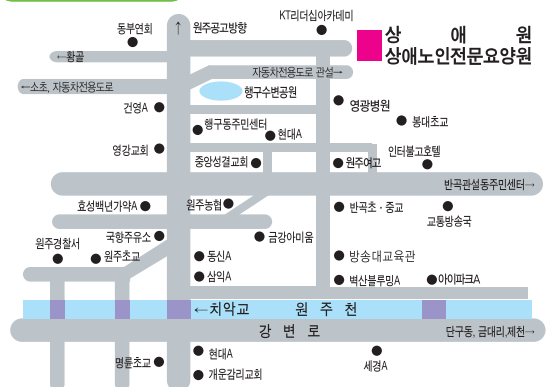
자원봉사는 우리가 실천할 수 있는 가장 아름다운 이웃사랑입니다.

자원봉사활동에 대한 문의 ☎033)747-8080~2

봉사종류

- ♥노력봉사 : 식사보조, 세탁, 식당, 목욕, 이미지
- ♥전문봉사 : 한방봉사, 의료봉사, 공연활동, 프로그램 진행 등
- ♥우애봉사 : 어르신 말벗, 상담, 산책

찾아 오시는 길



NAVI 에 「상애노인전문요양원」을 입력하세요