

서로사랑

2011년 가을호

통권 제63호

www.sangaewon.co.kr

가을

가을 꽃이 피었느냐
무슨 꽃이 피었나

코스모스 한들한들
향기로운 가을길을 걸어가자꾸나

내마음도 꽃과 같이
언제나 웃음꽃을 피우자꾸나

저멀리 기러기도 날개뻗어
사랑을 찾아가는구나

모두 다 언덕위에 올라서서
아름다운 꽃노래 부르자꾸나



상애노인전문요양원에서 생활하시는 박귀순 할머니의 자작시입니다. 어르신께서는 2010년 3월 16일에 입소하여 생활하고 계시며, 올해 연세가 93세 이십니다. 「울고 넘는 박달재」 노래를 즐겨 부르시는 멋쟁이 어르신입니다.



상애원 · 상애노인전문요양원

(220-160) 강원도 원주시 행구덕현길 108
전화 033)747-8080~2, 팩스 033)747-8083



어르신을 위한 건강 식단의 조리과 식사지침

나이가 들면서 우리몸에는 여러변화가 생기고 그에 따른 영양상태나 영양 요구량도 달라집니다. 미각, 후각등의 감퇴, 입맛 감소등으로 인해 균형 잡힌 식생활이 어려워며 소화기 기능감소, 만성 퇴행성 질환등으로 영양 상태는 더 나빠질수 있습니다. 노인의 영양상태는 건강상태를 좌우하는 결정적 요인의 하나이나 기초대사량이 감소하고 활동량이 감소하므로 총 열량은 감소시키고 생선이나 육류의 살코기 등 소화가 잘되는 단백질과 식물성지방을 우선으로 선택하여 비만을 예방하고 소화 흡수를 증가시키는 식사를 하도록 합니다.



영양사 박은숙

그에 따른 식품의 조리과 식사지침을 알아보면

1. 식품 조리시

육류의 단백질은 약한불에서 조리하여 딱딱해지는 것을 막고, 생선류는 육류보다 지방 함량이 적어 열을 빨리 전달하므로 처음부터 양념을 넣어 조리하되 소금이나 간장은 나중에 넣어 간을맞추도록 합니다. 생으로 먹는 채소는 흐르는 물에 씻어 사용하되 수용성 비타민의 손실을 줄이기 위해 재빨리 씻어서 사용합니다. 쌀은 미리 씻어 불려서 수분의 흡수가 된다음 담가둔 물을 밥물로 사용하여 조리하고 감자나 고구마는 껍질째로 가능한 짧은 시간에 찌서 드시는 것이 좋습니다.

2. 노인을 위한 식생활 지침

● 정상체중을 유지합니다

- 열량섭취를 줄이고 격렬한 운동은 피하고 규칙적으로 걷기등 가벼운 운동으로 건강을 유지합니다.

● 양질의 단백질을 선택하여 알맞게 섭취합니다

- 단백질의 체내이용률이 떨어지므로 필요량의 2배 이상은 섭취하지 않습니다.

● 단순당질은 피하고 지방은 식물성 기름을 우선으로 섭취합니다

- 과다한 열량섭취는 혈액중 혈당을 올리기 쉽기 때문에 조심하고 식물성기름이나 등푸른 생선에 함유된 기름은 심순환계 질환의 예방에 도움을 줍니다.

● 칼슘을 충분히 섭취하여 골 질환을 예방합니다

- 1일 1컵이나 2컵정도의 우유, 두부, 멸치, 미역등을 충분히 섭취합니다.

● 염분섭취를 절제합니다

- 고혈압등 만성 퇴행성 질환의 예방과 치료를 위해서는 염장식품의 섭취를 줄이고 음식의 간도 줄이며 다른 향신료를 이용하여 맛을 돋웁니다.

● 비타민, 무기질은 균형식으로 충분합니다

- 다섯가지 기초식품군을 골고루 이용하면 필요한 비타민, 무기질을 충분히 섭취할수 있으므로 충분한 식사를 우선으로 합니다.

● 하루 세끼를 꼭 챙겨먹습니다

- 끼니를 거르지 않고 제때에 식사하는 습관은 영양결핍에 빠지지 않게 할뿐 아니라 폭식하여 영양과잉 상태에 이르는것도 막아줍니다.

노인에게 식사가 중요한 이유는 영양부족 상태를 예방하고 개선시키며 타인과의 대화회복이나 신체리듬의 조성등 삶의 질을 향상시키는데 도움이 됩니다. 또 삶의 즐거움을 주고 사회 참여를 촉진시킵니다. 규칙적인 식사와 적당한 운동으로 몸을 단련시키고 가벼운 휴식으로 정신적 안정을 취하여 생활에 여유를 가지는 것이 노후 건강의 비결일 것입니다.

제6회 강원도 노인복지시설 종합예술제

지난 8월 29일 횡성종합체육관에서 「제6회 강원도 노인복지시설 종합예술제」가 개최되었습니다. 이른아침부터 급게 단장을 하시고, 소풍가는 아이들처럼 얼굴에 함박웃음이 가득하신 어르신들의 모습에서 또다른 활력을 느끼게 되었습니다. 어르신 솜씨자랑에서는 그동안 프로그램 시간을 통해 열심히 활동하신 작품을 전시하였으며 상애원에서 입선(1), 가작(1) 상애노인전문요양원에서 장려상(1), 입선(1)의 수상을 하셨습니다. 또한 어르신 장기자랑에서는 매주 2회씩 스트레칭 강사와 함께했던 “활력 스트레칭”을 선보여 최고상인 대상을 수상하였습니다. 잊지 못할 좋은 추억이 된 오늘 하루는 어르신들의 건강한 생활에 큰 활력소가 되었습니다.



오늘은 예술제가 열리는 날!
군인 봉사자와 함께 입장~



어르신 작품 및
시설홍보

볼수록 재미있는
작품감상!



어르신들의
솜씨자랑!



음악에 맞춰
어깨춤이 들썩들썩~
신나는 춤사위



어르신장기자랑
“대상”



상애원의 자랑
“활력 스트레칭”



예술제를 마치고~



서로사랑 동산 이야기

오늘은 삼겹살 파티 하는 날! (6월 7일~6월20일)

살랑살랑 불어오는 바람이 코끝을 간지럽히는 여름의 시작입니다. 거동이 불편하신 상해노인전문요양원 어르신들께서는 시설 내 「세정루」와 「서로사랑공원」에서 삼겹살 파티로 여름의 더위를 이겨내셨습니다.



따뜻한 커피한잔과
신문읽기의 여유!

상추에 고기를 넣어~
한쌈가득 맛있게~



오늘은
삼겹살 파티 하는 날!



식후에 즐기는
재미있는 적목놀이!



자연을 벗삼아 먹는
맛있는 삼겹살!

어린이들과 함께 행복한 세상! (큰나무유치원 연계프로그램)

2010년2월 우리시설과 지역내 교육기관인 큰나무유치원이 자매결연 협약을 하였습니다. 지난해부터 이어져 온 큰나무유치원과의 교류를 통하여 어르신들께서는 다양한 경험과 함께 즐거운 노후와 행복한 여가생활을 보내고 계십니다. 앞으로의 활동도 기대해봅니다. (6월3일, 7월15일)



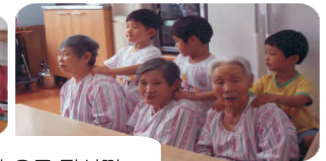
과자로 만들어보는
멋진내얼굴!



눈,코,입~
상상으로 그리는
얼굴은 과연?



어린이들과 함께하는
신나는 가위바위보게임!



고사리손으로 정성껏
안마와 로션마사지 해드리기!



할아버지!할머니!
사랑합니다



사랑가득~정성가득~
달콤한 팔빙수

사랑 더하기

1318 사랑의열매 자원봉사캠프(7월26~28일) & 목원대학교 무전봉사단(8월1일~3일)
여름방학이 되어 자원봉사활동이 활발히 진행되었습니다. 「1318사랑의열매 자원봉사 캠프」를 통하여 서울,경기도권 학생들이 강원도 노인복지시설에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있었으며, 올해로 6회째를 맞이하는 목원대학교 사회복지학과 학생들의 무전봉사 캠프를 통하여 노인복지 서비스에 대한 활동의 장이 되었습니다.



1318 사랑의열매
자원봉사캠프



아이들과 함께하는
즐거운 윷놀이



식사조리, 노래부르기, 말벗
봉사자와 함께한
즐거운 시간!



목원대학교 사회복지학과
학생들과 함께하는
건강박수 시간



둥글둥글 빚어
길고 얇게 말아 만드는
만지락 양초 만들기



이런저런 소식들(2011년 6월~8월)

상 애 원

* 입 소 *

이상순 할머니 (7/29) 임봉애 할머니 (6/15)

* 퇴 소 *

* 소 천 *

김봉운 할아버지 (7/11) 이복희 할머니 (6/30)

유임종 할아버지 (8/25)

상애노인전문요양원으로전원

상애노인전문요양원

* 입 소 *

김명옥 할머니 (6/15)
임봉애 할머니 (7/1)

* 퇴 소 *

주복순 할머니 (7/4)
이순기 할머니 (8/1)
김시호 할머니 (8/8)

상애원으로 전원

양수애, 김순덕
용명숙 할머니 (8/31)

* 소 천 *

이오목 할머니 (6/14)
황윤교 할머니 (7/18)
하영희 할머니 (7/18)
오기방 할아버지 (7/19)
박응주 할아버지 (7/25)
김남달 할아버지 (8/16)
장복연 할머니 (8/26)

좋은소식! 기쁜소식!

-상애원

강원도사회복지공동모금회 2011년 배분사업
“추위에방!건강한생활! 생활공간창호교체”사업
창호교체 실시(2011년6월)

-상애원노인전문요양원

강원도노인복지시설예술회 강원도의회
의장표창-물리치료사 김선희(8/29)

* 교육 정보 *

6/23 간호사 보수교육 : 심혈관 질환 간호 - 권정자, 박은정
6/29~30 전국노인복지시설 물리치료사 보수교육 - 김선희
7/12 강원도공동모금회 배분사업 설명회 - 사회복지사 김미나
7/13 2011 장기요양기관 평가 설명회 - 사무국장 권영필, 복지부장 한봉애, 간호부장 신명진
7/14~7/15 전국노인복지시설 영양사 연수 - 박은숙

소중한 사랑 감사드립니다

(2011년 6월~8월까지)

견학



세명대학교
사회복지학과(6/1)



여주군자원봉사센터(7/17)



영월노인전문요양원(8/23)

위문



새원주로타리클럽(7/21)



원주축협(7/25)

공연



대한양돈협회
원주시지부(8/17)



고은숙 무용단(6/7)



최영호 공연단(6/14)



원주시립합창단(6/30)



극단 도모(7/5)

봉사



둔둔초등학교(7/17)



김정희 무용단(7/14)



평생교육정보관(7/21)



대학합창단(8/22)



상지여자중학교
RCY(6/4)



평원중학교(6/4)



건강가정지원센터(6/11)



문막중학교
걸스카우트(6/12)



가축위생 방역본부(6/18)



남원주침례교회(6/18)



태평양제약(6/25)



원주나사모(6/29)



치악고등학교
봉사동아리SUV(7/9)



동부화재 신입직원(7/22)



1318나눔캠프(7/26~7/28)



목원대학교
무전봉사캠프(8/3)



태장교회 중고등부(8/20)



금돈(8/27)





사랑을 주셨습니다

(2011년 6월 ~ 2011년 8월까지)

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

☎ 033)747-8080~2

후원금 강옥희, 강지혜, 강형운, 권영필, 권용민, 김경희, 김광자, 김금자, 김덕화, 김령희, 김미나, 김미선, 김민자, 김복용, 김상구, 김선희, 김영완, 김옥열, 김용덕, 김재순, 김춘규, 김충한, 김치주, 김희자, 김희찬, 문선훈, 문정숙, 민병란, 박귀자, 박기숙, 박민규, 박원규, 박윤자, 박윤환, 박은숙, 박정식, 박종현, 변홍자, 성금순, 성순현, 성희순, 손계연, 손평, 송건성, 신국헌, 신명진, 심명화, 심진섭, 심현옥, 안경아, 안승부, 안윤중, 양경자, 엄금자, 오병성, 오옥선, 오인선, 용혜숙, 위단숙, 위재명, 유광자, 유혜숙, 윤옥경, 윤옥녀, 윤희준, 이경아, 이광희, 이규희, 이명숙, 이병흥, 이상학, 이수하, 이애자, 이연숙, 이영수, 이영순, 이영희, 이용근, 이은희, 이인원, 이임후, 이종숙, 이주경, 이혁진, 이현정, 이형진, 이홍수, 임재섭, 정문수, 정미애, 정석순, 조영철, 최돈우, 최문수, 최삼식, 최종덕, 최종환, 한봉애, 함소영, 함재홍, 함춘근, 강원도사회복지공동모금회, 권재혁안마원, 단계현진경로당, 단구새마을금고, 상지대학교, 성덕교회, 원주교육지원청, 이마트, 이신경정신과, (주)모빌리언, (주)아워홈, 태평양제약, 한화손해보험, 해피빈, 화림건축주식회사

후원품 가톨릭종합사회복지관-칫솔|고계필할머니가족-기증떡, 수박|곽정운할머니가족-꿀떡|인절미, 음료수|금돈-돼지고기|김순자할머니가족-백설기, 바나나|김시호할머니가족-치약|김옥영할머니가족-수박|김정숙할머니가족-호빵, 음료수|대한양돈협회원주지부-돼지고기|도미노피자-피자|둔돈초등학교-기증떡, 수박|떡세상-백설기|박대수할머니가족-과자, 요구르트|박종훈할아버지가족-백설기, 바나나, 음료수|박창배할아버지가족-송편|새원주로타리클럽-호박설기|서국2리경로당-음료수|성불원-피자|세기축산물도매센터-과자, 요구르트|세명대학교-떡|신석선할머니가족-음료수|심갑주할머니가족-참외, 토마토, 바나나|안인숙할머니가족-배지밀|에코버블-냉장고온도계|여주군자원봉사센터-음료수|영월노인전문요양원-포도|용명숙할머니가족-음료수, 백설기|우산주유소-라면|원인경로당-요구르트|원주시사회복지협의회-음료수|원주장로교회-백설기, 방울토마토|원주축협-쌀, 소고기|유임중할아버지가족-썩절편|은물결합주단-바나나, 포도|이동보-무|이상순할머니가족-음료수, 수박, 배지밀|정미애-옥수수|정진영할머니가족-수박|평원중학교-치약, 칫솔, 휴지, 비누|황필순할머니가족-수박, 바람떡, 꿀떡|횡성문화원-박카스

자원봉사

[노력봉사] 36사단신병교육대, 8전투비행단, 가족위생방역본부남부출장소, 금돈, 남부침례교회 동부화재, 명륜감리교회, 방송대봉사단, 보라미봉사단, 적십자동약봉사회, 태평양제약, 판부사랑회
[공연 및 행사관련 봉사] 건강가정지원센터, 고은숙무용단, 김영아·원주전통예술보존회 김정희무용단, 대학합창단, 둔돈초등학교, 원주나눔을사랑하는모임, 원주시립합창단 원주실버사랑봉사단, 원주평생교육정보관, 최영호공연단, 풍선아트사랑회, 횡성문화원문화나눔봉사단
[수요예배 연주봉사] 영강하모니카합주단, 은물결합주단, 홍종기 장로
[주방봉사 및 프로그램 봉사] KT is, 윤완순, 이경행
[이*미용봉사] 개인 (김병택, 윤완수, 이강모, 이옥진, 장춘옥, 정연선, 최선미) 원주미용학원 (김인순, 신성옥, 엄정순, 정상란, 정운정)
[학생봉사] 1318사랑의열매자원봉사캠프, 강원과학고등학교, 남원주침례교회중고등부 목원대학교무전봉사단, 문막중학교, 문막중학교걸스카우트, 복원여중RCY, 연세대학교CCC 영강교회중고등부, 치악고등학교봉사동아리SUV, 평원중학교

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

* 입소안내

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 장기요양 1~3등급으로 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 은행창구에서 다음의 계좌를 통하여 보내주시면 됩니다.

후원계좌

농협 : 307088-51-038151(예금주:상애노인전문요양원)

농협 : 307088-51-072607 또는 307088-51-080731
(예금주 : 상애원)

국민은행 : 303-01-0482-117(예금주 : 상애원)

우 체 국 : 201061-01-000428(예금주 : 상애원)

우리은행 : 111-179935-01-026(예금주 : 상애원)

-거래은행에서 자동이체 신청서를 작성하시면 자동으로 송금하실 수 있습니다. (지참물 : 예금통장, 거래인감, 주민등록증, 상애원 계좌번호)

-후원금은 연말정산시 소득세법에 의해 전액 면세 혜택을 받으실 수 있습니다.

* 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.

* 해피빈 안내

<http://happylog.naver.com/sangae1950.do>

- 네이버 해피빈을 클릭하셔서 상애원에 공을 기부하시면 공한알에 100원씩 기부됩니다.

- 상애원 모금함은 상애원후원금(2011), 기저귀지원 프로젝트 2개의 모금함이 운영되고 있습니다.

- 매월 15일은 기부의 즐거움이 시작되는 해피빈 기브데이입니다.

해피빈 공모하기 방법

공메일보내기, 해피브랜드 나눔함 달고 댓글남기기
공배너찾아 클릭하기, 충전공 기부하기

찾아 오시는 길



NAVI 에 「상애노인전문요양원」을 입력하세요