

활력있는 노후를 위한

송파복지센터 특화 프로그램

송파복지센터는 베이비붐 세대의 건강, 참여, 경제부분의 욕구를 해결하고 사회와의 적극적인 소통기회를 마련함으로써 신노인 역할 창출 및 자아통합에 기여하는 다양한 특화사업을 운영하고 있습니다.

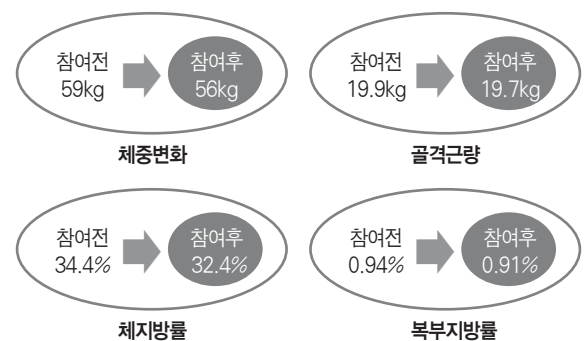
몸짱! 건강짱! 마음짱! 「비만교실」



노년기로 접어들게 되면 사회적 은퇴로 무료한 시간을 보내게 되면서 우울감, 소외감, 허탈감 등을 느끼고 신체·생리적인 감퇴로 건강의 악화를 느끼게 된다. 이럴 때 일수록 운동을 통해 노인성 질환을 예방하고 일상적인 자기관리능력을 향상시키면 자신감도 되찾고, 활기찬 노년을 보낼 수 있다.

이에 송파복지센터는 2011년부터 현재까지 신체기능 노화 및 생활습관 등의 이유로 비만 위험도(체지방률 23% 이상)가 높은 55세~65세 연령의 참여자를 대상으로 1:1 맞춤형 영양강의, 대사증후군 측정, 주1회 근력 및 체력강화 스트레칭과 인근 송파소리길 파워워킹을 통한 건강관리 프로그램인 '비만교실'을 진행하고 있다. 현재까지 총 60명이 참여했으며, 중도탈락자를 제외한 대부분의 참여자들에게서는 아래 (그림)과 같은 긍정적인 변화가 있었다. 2014년 '비만교실'은 9월 초에 15명을 모집할 예정이며 송파지역에 거주하는 체지방 비율이 23%이상인 성인에 한해 참가할 수 있다.

(그림) 비만교실 참여자들의 신체변화

특화프로그램
참여자 인터뷰아줌마
몸매에서
아가씨
몸매로?

외모의 두 마리 토끼를 잡을 수 있었습니다. 요즘은 지인들을 만날 때마다 날씬해졌다고 놀라곤 합니다. 비만교실이 운영되는 한 계속 참여하고 싶습니다. 고맙습니다.

양순석 회원

과거에 계단에서 미끄러지면서 등을 다친 이후로 허리를 곧게 펴고 걷는 것이 힘들 때가 많았습니다. 등이 아프다 보니 운동에 소홀하게 되서, 체중이 많이 는 상태였는데 마침 송파복지센터에서 비만교실 무료 프로그램이 개설되어 바로 참가 신청을 했습니다. 과연 내가 3개월 동안 참여할 수 있을까?라는 의문을 가지고 시작했지만 어느덧 3년 동안 비만교실 프로그램에 참여하고 있는 제 자신을 발견하고 놀랍기도 하고 즐겁기도 합니다. 체중이 3kg 넘게 줄었고, 무엇보다도 체지방률이 정상수치 가까이 감소했습니다. 근육량도 증가해서 건강이 많이 좋아졌고, 일상생활에서도 체중감소로 인해 옷 사이즈도 한 치수 줄여 구입하면서 건강과 해서 건강이 많이 좋아졌고, 일상생활에서도 체중감소로 인해 옷 사이즈도 한 치수 줄여 구입하면서 건강과



박용자 회원

항상 실내에서 하는 헬스만 해오다가, 실외에서 진행하는 비만교실 프로그램 소식을 듣고, 무조건 참여해야 겠다고 생각했습니다. 상쾌한 공기를 마시면서 파워워킹을 하니 몸도 마음도 더욱 건강해지는 느낌입니다. 특히 실내운동은 호흡을 중요시 하지 않고 운동에만 집중하는 경우가 많은데, 비만교실에서 송파소리길을 따라 걷다보니 호흡법을 통해 폐활량도 좋아지고, 답소도 나누며 운동에도 더 즐겁게 참여할 수 있는 것 같습니다. 이젠 감기에도 잘 안 걸리고 호흡기도 좋아지는 것 같습니다. 산길을 걷다보니 무릎 통증이 많이 개선되는 것을 느낄 수 있었습니다. 앞으로도 꾸준히 참여하고 싶습니다.

함께해주세요

송파복지센터는 봉사자를 모집하고 있습니다.
재능있고 뜻있는 분들의 많은 참여 부탁드립니다.

홀몸노인 생활안전 지킴이 봉사자 모집

- 봉사주기 : 월1회(6개월 이상)
- 봉사내용 : 가정 내 안전사고 예방활동
- 참여자격 : 만 55세~70세 안전사고 예방활동에 관심있는 분

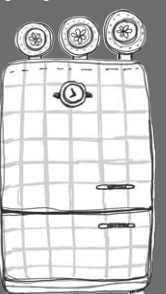
저소득 독거노인을 위한 나이팅게일 봉사자 모집

- 봉사주기 : 월2회(6개월 이상)
- 활동내용 : 활력징후 체크, 건강상담 등
- 참여자격 : 간호사(또는 간호조무사) 경력이 있는 여성

안아주세요

안쓰는 물건을 아나바다장터에 주세요

송파복지센터에서는 가정에서 사용하지 않는 중고 물품과 중고 냉장고를 후원받고 있습니다. 중고품 판매수익금은 지역 내 어려운 이웃을 위해, 중고냉장고는 저소득 홀몸어르신들의 주거환경 개선을 위해 사용됩니다. 후원을 원하시는 분은 신은주 사회복지사(02. 409. 1616)에게 연락주시기 바랍니다.





vol.05

www.carefriends.or.kr

발행일 2014년 09월 05일 | 발행인 손지영 | 발행처 사회복지법인 대한불교조계종
사회복지재단 송파복지센터 | Tel 02-409-1616 | Fax 409-1618 | 주소 138-924
서울시 송파구 중민로 184 (장지동) | 디자인·인쇄 (주)디자인비니(02-553-7672)

좋은사람들 송파복지센터



배움이 나눔으로 꽃 피우다.

제5회 송파복지센터 회원재능나눔 공연 『송파人』

5년간 재능나눔 참여자 176명

요양센터 입소어르신과 건강한 지역공동체 만들기
회원 간엔 친목도모 역할 톡톡히

해마다 6월이 가까워지면 송파복지센터는 긴장과 설렘으로 가득하다. 운동, 교육 문화, 정보화, 악기 수업을 수강하시는 회원님들이 재능나눔공연 『송파人』을 준비하시기 때문이다. 하나의 팀으로 무대에 선다는 것은 개개인의 실력보다 조화가 우선이다. 회원님들은 한 달 가까운 시간동안 호흡을 맞추고, 의견을 조율하면서 공연의 완성도를 높여간다. 이렇게 적지 않은 시간과 노력을 기울이는 것은 우리 회원님들의 '자신' 뿐만 아니라 '우리'를 행복하게 하려는 마음일 것이다.

글_ 신은주 사회복지사

지난 6월 12일 송파복지센터 병설기관인 구립송파노인요양센터에서는 웃음과 박수 소리가 끊이지 않았다. 요양센터에서 생활하시는 어르신들을 위해 복지센터 회원님들이 오랜 기간 공들여 준비한 공연을 선물하는 재능나눔 시간을 가졌기 때문이다. 오프닝 무대는 올해 개설되어 처음 참여한 시니어 합창반, '고향의 봄' '앞으로' 등 열여덟 명이 만들어내는 깊고 감미로운 하모니가 요양센터 어르신들을 미소짓게 했다.

이어진 댄스체조반 공연. 쿵쾅쿵쾅 신나는 음악이 실내를 가득 채우고, 하나! 둘! 하나! 둘! 요양센터 어르신과 출연자가 하나의 호흡을 이뤄 체조를 해본다. 열띤 몸과 마음이 잠시 한 호흡 고르는 동안, 한국무용 회원들이 등장했다. 치마 밑으로 보일 듯 말 듯 살짝살짝 비치는 하얀 버선발, 분홍 저고리 부드러운 곡선 끝에서 하늘거리는 희고 고운 손. 사뻐사뻐 앞으로 다가오다 짐짓 뒤돌아 엎드리고 다시 일어서며 빙그르르 도는 춤사위. 유려한 춤사위에 관중들은 눈길을 땔 줄 몰랐다. 뜨거운 박수와 함께 공연이 끝나고, 다소 차분해진 분위기 속에 알록달록한 색상의 발레복을 입은 아이들이 입장했다. 그 어느 때보다 환한 미소가 어르신들의 얼굴에 번졌다. 고사리 같은 손과 발을 움직여 발레리나 인사를 건네는 데, 그 모습이 더할 나위 없이 사랑스럽다. 발끝으로 동동거리며 무대를 뛰어다니는 아이들. 그 귀여운 몸짓에 모두 행복해했다.

흥겨운 선율과 노래를 선보인 오카리나반, 기타반 공연까지, 마음의 온도가 1℃씩 올라간 날이었다. 가슴 훈훈한 하루를 선사해주신 송파복지센터 회원님들께 깊은 감사의 마음을 드리며, 아쉬움과 기대를 안고 다음 공연을 기다려본다.

함께 했던 사람들

고정임 회원(오카리나)



오로지 나를 위해서, 자기 발전을 위해서 악기를 배웠지만 제 오카리나 연주가 어르신들의 미소를 지어줄 수 있던 것에 큰 보람을 느꼈습니다. 앞으로 더 열심히 해서 아름다운 연주를 하고 싶고 다음 공연에도 꼭 참여할 계획입니다. 많은 분들이 동참해주시면 좋을 것 같아요.

임채정 회원(합창반)



공연이 시작되고 분위기가 무르익자 어르신들의 표정이 환해지고 고향의 봄을 따라 부르시기도 하고 즐겁게 박수를 쳐주시는 모습에 감명 받았습니다. 공연이 끝나고 제 손을 잡아 주시던 어르신들의 따뜻한 손길은 잊을 수가 없네요. 제 작은 재능이 어르신들께 도움이 된 것 같아 기쁩니다. 앞으로도 봉사활동을 열심히 해야겠다는 다짐을 해봅니다.

김옥임 회원(댄스체조)



댄스체조를 너무나 사랑하고, 참 즐겁게 참여하고 있습니다. 이 즐거움을 요양센터 어르신들과 함께 나눌 수 있는 기회가 생겨서 많이 기쁘고, 고맙습니다. 특히 어르신들이 함께 박수치고, 흥겨워하는 모습을 보면서 앞으로도 적극적으로 참여해야겠다는 생각이 들었습니다.

참 좋은 사람들이
만들어가는
참 좋은 소식

송파복지센터 NEWS

더불어 사는 즐거움



회원님들의 얼굴에 미소가 가득했고, 다음에는 더 잘할 수 있을 것 같으며 자신감을 내비쳤다.

우리동네 착한가게 열려

7월 한달 동안 우리동네 어르신들의 행복한 노후 만들기 기금마련을 위한 바자회를 개최했다. 이번 바자회는 스카프, 머플러, 여름의류 등 지역기업에서 기증받은 물품 20,000여 점 판매되었으며, 수익금 2,270,100원은 재가어르신들의 건강한 여름나기 물품 마련에 사용되었다.

중국어반 회원님들의 어린이서당 중국어 특강

1년 이상 니하오 중국어 프로그램을 수강하신 회원님들이 지난 8월 6일 어린이서당에서 한자를 배우는 어린이들과 특별한 시간을 가졌다. 아이들의 눈높이에 맞춰 중국 나라소개, 중국어로 인사하기, 숫자 세어보기, 노래 부르기, 게임 등을 진행했는데, 50분이란 긴 시간동안 눈을 반짝이며 집중하는 모습을 보였다. 뜨거운 감사박수와 함께 수업을 마친 후,



할아버지, 할머니가 행복한 우리동네



재가어르신 시원한 여름나기

지난 7월 21일, 8월 20일 2차 걸쳐 문정동, 장지동에 거주하시는 저소득 독거어르신들의 건강한 여름나기를 지원하며 모시메리, 초복맛이 원기회복 삼계탕, 곰팡이 예방을 위한 제습용품 등을 전달하고, 폭염기 건강관리법, 안전사고 교육도 함께 실시했다.

공익형 노인일자리 한울타리사업 참여자 문화활동

지난 7월 29일 한울타리 사업(※송파구 전역 도서관 및 독서실 관리 노인일자리)참여 어르신들의 친목도모를 위한 문화활동이 있었다. 30여명이 한 자리에 모여서 식사를 하면서 서로의 안부를 묻고 이야기를 나누었다. 이어 영화관에서 요즘 인기를 누리는 '군도'를 관람하였다. 어르신들은 '이런 기회가 아니면 내가 언제 누구와 영화를 보겠나.' '참 재미있었어'라며 한껏 들뜬 마음을 표현하였다.

대사중후군 검진서비스 진행

회원님들의 건강유지를 위해 송파구보건소와 연계하여 지난 8월 18일 대사중후군 검진서비스를 진행했다. 총39명의 회원이 참여했으며, 허리둘레, 혈압, 혈당, 중성지방 체크와 함께 좋은 콜레스테롤, 빈혈, 간기능 등에 대한 검진이 이뤄졌다.



배우고 익히는 즐거움



시니어발레 동아리 '백조의 호수' 공연 관람

2014년 시니어발레 동아리·시니어발레2기 참여자들은 지난 7월 26일 Arts communication21과 함께하는 동화발레 '백조의 호수' 공연을 관람했다. 이번 공연은 발레에 대한 친절한 해설이 곁들여져 관람 후 발레에 대한 참여자들의 이해도 한층 높아졌다.



문학기행반, '한용운 문학관' 나들이

봄의 끝자락인 지난 6월 5일 문학기행반은 '만해기념관'을 다녀왔다. 만해기념관은 한국을 대표하는 민족시인이자 독립운동가인 만해 한용운 선생을 기념하는 시립박물관으로서 만해한용운선생의 일생과 작품을 한 눈에 살펴볼 수 있는 곳이다. 눈으로 직접 그 시대의 작품을 보며 설명을 들으니 만해 선생의 작품과 철학정신에 대한 이해가 더 깊어지는 듯 했다. 학창시절, 수없이 외웠던 '님의 침묵'을 낭송하는 시간을 가지며 '님'이 사랑하는 사람일지, 신념일지, 조국일지, 그 의미에 대한 의견을 나누는 회원님들의 모습에서 문학평론가 같은 열정이 느껴졌다.

작은 실천으로
주변을 행복하게 만드는 사람들.

송파인



우리센터 송파인, 오정자 회원님을 소개합니다.



얼마 전 TV 광고를 보았습니다. 거기엔 평범한 중년남자가 나옵니다. 버스 안에서 자리를 양보하고, 옆집에 홀로 사는 할머니를 위해 바나나를 걸어두고, 노점상 할머니의 무거운 수레는 함께 끌어줍니다. 길거리 배고픈 개를 보면 자신의 점심을 나누어 먹습니다. 언제가 부터 주변사람들에게 작지만 행복한 변화가 일어납니다. 서로를 향한 미소가, 배려가 피어납니다.

우리 센터에도 그런 분이 계십니다. 언제나 먼저 반가운 인사를 건네시고, 센터 복도에 떨어져 있는 물을 보면 누가 미끄러질까 얼른 닦아내십니다. 갑자기 식당 설거지 일손이 부족해 찼을 때는 얼른 손을 보태며 "급할 땐 이야기해요~"하십니다. 매일 열리는 아나바다 장터의 맛있는 떡볶이도 그분의 솜씨입니다. 우리센터 송파인, 오정자 회원님께 고마움을 전합니다.

송파복지센터 4분기 예정사업

노년기 비만탈출을 위한 '비만교실'

- 일시 : 9월~11월 매주 화,목 11:30~12:30
- 대상 : 체지방 23%(자체 인바디측정 실시)이상 회원
- 내용 : 기초체력측정, 송파소리길 파워워킹, 근력 및 유연성 향상 운동

예비노인의 만성요통 완화 프로그램 '요통교실'

- 일시 : 9월~11월 매주 월 15:00~15:40
- 대상 : 55세~64세, 15명
- 내용 : 자세분석, 골반저근 및 허리근력 강화, 자세교정 운동법

제5회 나눔으로 하나되는 축제 '공감'

- 일시 : 10월 중
- 내용 : 나눔 음악회, 우리동네 착한바자회

송파복지센터장배 제1회 정보화검색대회

- 일시 : 11월 중
- 대상 : 만55세 이상 송파복지센터 회원 14명
- 내용 : 문서작성, 인터넷 검색 능력 평가 (※우수자 당일 시상)

제5회 수강생 발표회 '재기만발'

- 일시 : 12월 2일 오후
- 내용 : 시낭송, 민요공연, 오키나와 기타 연주, 시니어발레, 댄스스포츠, 한국무용, 합창, 동화영어반 합창, 유아발레 등

꿈과 행복이 있는 곳

송파복지센터 가을학기 수강신청안내



- **접수기간** : 건강증진 9월 16일(화)~ 선착순 | 교육문화·정보화 9월 17일(수)~ 선착순 | 아동 9월 18일(목)~ 선착순
 - ※ 수강신청은 오전 8시 30분부터 선착순, 회원증 필히 지참, 회원가입하신 분만 접수가능, 접수일 전 반드시 회원가입 요망.
 - ※ 수강신청이 강좌진행에 필요한 최소인원 미달시 분기 휴강할 수 있습니다.
- **강좌기간** : 10월 1일~12월 31일(3개월 과정) ■ 모든 강좌의 수강료는 **3개월 기준** ■ **문의전화** : 02) 409-1616
- **할인혜택(중복할인불가)** : 60세 이상(55년생), 장애인·국가유공자는 50% 할인, 기초수급권자는 무료
- **찾아오시는 길** : 서울시 송파구 충민로 184(장지동 850-2) 송파파인타운 1단지 정문 앞

Health 건강증진 프로그램

건강프로그램

- 몸짱교실(헬스)**
월~금 09:00~18:00 | 토 09:00~16:00
•정원:180명 •대상:성인 •40,000원(1개월)
- GX(덤벨교실·아름다운바디라인·파워스트레칭)**
덤벨교실 : 월수금 10:00~10:20
아름다운바디라인 : 월수금 09:30~10:00
파워스트레칭 : 월수금 15:40~16:00
•정원:각15명 •대상:몸짱교실 이용회원
- 파워UP 에어로빅** 화목 09:30~10:20
•정원:18명 •대상:성인 •45,000원
- 세라밴드** 월 14:00~14:40
•정원:20명 •대상:성인 •무료
- New 필라테스** 화 10:25~11:25
•정원:18명 •대상:성인 •50,000원
- 명상요가**
월수금 09:30~10:20
•정원:20명 •대상:성인 •60,000원
- 힐링요가** 화목 10:30~11:20
•정원:20명 •대상:성인 •45,000원
- 파워요가** 화목 09:30~10:20
•정원:20명 •대상:성인 •45,000원
- 햇바디요가** 월수금 10:30~11:20
•정원:18명 •대상:성인 •60,000원

어르신 맞춤형 프로그램

- 맏돌체조** 금 13:30~14:20
•정원:20명 •대상:60세 이상 •무료
- 단전호흡** 수 13:30~14:20
•정원:20명 •대상:60세 이상 •무료
- 코어운동**
목 10:30~11:10
•정원:20명 •대상:60세 이상 •무료

댄스 프로그램

- 한국무용(초급·중급)**
초급 : 월수 09:30~10:20
중급 : 월수 10:30~11:20
•정원:각18명 •대상:성인 •45,000원
- 댄스스포츠(초급·중급)**
초급·자이브 : 수금 09:30~10:20
중급·왈츠 : 수금 10:30~11:20
•정원:각30명 •대상:성인 •45,000원
- New 부부댄스** 토 14:30~16:00
•정원:10쌍 •대상:50세 이상 •50,000원
- 사교댄스(기초·중급)**
기초 : 화 11:30~13:20
중급 : 화 13:30~15:20
•정원:각25명 •대상:성인 •45,000원
- 리듬댄스** 수 14:30~15:20
•정원:20명 •대상:성인 •30,000원

Kids 아동 프로그램

- 키가쑹쑹 음악놀이(기초1·기초2·중급)**
기초1반 : 토 09:00~09:50
기초2반 : 토 10:00~10:50
중급반 : 토 11:00~11:50
•정원:각15명 •대상:6세 이상 •30,000원
- 창의성발레(초급·중급·고급)**
초급반 : 화목 15:35~16:25 | 5~7세
중급반 : 화목 16:30~17:20 | 8세 이상
고급반 : 화목 14:40~15:30 | 중급 이수회원
•정원:각18명 •45,000원
- 노래로 배우는 영어교실(①②)**
①반 : 화목 15:35~16:25 | 6~7세
②반 : 화목 16:30~17:20 | 8~10세
•정원:각12명 •45,000원
- 송파 어린이서당**
월수 16:30~17:20
•정원:10명 •대상:7~10세 •15,000원
- 뚝딱뚝딱 종이접기 교실**
화 15:30~16:20 •정원:15명
•대상:7~13세 •40,000원(재료비포함)
- 창의성그림교실**
월수 15:30~16:20
•정원:14명 •대상:6~7세 •45,000원

Computer 정보화 프로그램

- 컴퓨터기초(어르신반)**
어르신A반 : 월 09:30~11:20
어르신B반 : 목금 09:00~09:50
•정원:각14명 •대상:60세 이상 •무료
- New 한글2007 자격증반**
목 10:00~11:50
•정원:14명 •대상:성인 •30,000원
- 인터넷 활용(초급·중급)**
초급반 : 금 10:00~11:50
중급반 : 수 09:30~11:20
•정원:각14명 •대상:성인 •30,000원
- 이미지편집반** 목 13:30~15:20
•정원:14명 •대상:성인 •30,000원
- 기초종합반** 수 13:30~15:20
•정원:14명 •대상:성인 •30,000원
- 엑셀기초** 월 13:30~15:20
•정원:14명 •대상:성인 •30,000원
- 한림학교특별반** 금 13:30~15:20
•정원:14명 •대상:한림학교학생 •30,000원
- 문서작성** 월수 11:30~12:20
•정원:14명 •대상:성인 •30,000원
- 스마트폰 교실(2개월 과정)**
화 10:00~11:30
•정원:14명 •대상:55세 이상 성인
•무료

Culture 교육문화 프로그램

- 교양·어학 프로그램**
- New 동의보감 읽기** 화 13:30~14:20
•정원:15명 •대상:성인 •40,000원
- 문화기행** 목 14:00~15:50
•정원:16명 •대상:성인 •45,000원
- 가나다 한글교실** 월금 14:00~14:50
•정원:10명 •대상:성인 •무료
- 영어교실(초급·중급)**
초급반 : 화목 13:30~14:20
중급반 : 화목 14:30~15:20
•정원:각20명 •대상:성인 •45,000원
- 명심보감으로 배우는 한문**
월 10:30~11:20
•정원:15명 •대상:성인 •30,000원
- 도전! 일본어(초급·중급)**
초급반 : 화 10:30~11:20
중급반 : 화 11:30~12:20
•정원:각15명 •대상:성인 •25,000원
- 영어회화(초급·중급·고급)**
초급반 : 월수 11:30~12:20
중급반 : 월수 10:30~11:20
고급반 : 월수 09:30~10:20
•정원:각16명 •대상:성인 •45,000원
- 니하오! 중국어(초급·중급)**
초급반 : 화금 10:30~11:20
중급반 : 화금 09:30~10:20
•정원:각16명 •대상:성인 •45,000원

악기·공예 프로그램

- 기타(기본·중급)**
기본반 : 월수 15:30~16:20
중급반 : 월수 14:30~15:20
•정원:각15명 •대상:성인 •45,000원
- 리본공예** 목 11:30~12:50
•정원:15명 •대상:성인
•60,000원(재료비 포함, 어르신 할인혜택 제외)
- 돌체오카리나(초급·중급)**
초급반 : 화 11:30~12:20
목 11:20~12:10
중급반 : 목 09:30~11:20
•정원:각20명 •대상:성인 •45,000원
- 노래 프로그램**
- New 시니어합창반**
금 13:30~15:10
•정원:40명 •대상:55세 이상 •50,000원
- 신명나는 노래교실**
목 10:30~12:20
•정원:60명 •대상:성인 •무료

