www.sungmuncare.or.kr

나의 미래를 보고
어르신의 미래를 책임집니다

사회복지법인대한불교천태종복지재단

성문노인전문요양원

연화향

2021. Spring. Volume 19.

CONTENTS

03_ 안심영상면회

04_ 성문소식通 하반기 주요 동정

06_ [2021년 복지사업팀 중점사업프로그램] 마음그림 ♥ 지정기탁사업

08_ [성문은 지금_1] 함께 막아요! 함께 이겨내요 ♥ 우리 둘이 단둘이!

10_ [성문은 지금_2] 몸과 마음에 보약을 드려요 ♥ 노래가 좋다! 성문이 좋다!

12_ [성문은 지금_3] 이제는 공연도 언택트!

14_ [성문의 행사] 노인의 날 '한우바베큐파티' ♥ 선물대잔치

16_ [봄철 면역력을 높여요] 건강수칙 3 ♥ 봄 제철음식

18_ 2020. 결산서

19_ 2021. 상반기 주요일정

20_ 성문가이드

연화향 Volume 19.

발 행 처 성문노인전문요양원 **발행일** 2021년 2월 28일 **발행인** 김소지 **편집인** 복지사업팀
등록번호 제419-2008-00005 **주 소** 강원도 원주시 고문골길 77-6(행구동)
홈페이지 www.sungmuncare.or.kr **이메일** wjsm9179@naver.com **전화** 033)745-9179 **팩스** 033)745-9180

장기화 된 코로나로 인하여 심리적 불안을 해소하기 위하여 각 층 생활동에 영상용 전화기를 비치하여 언제든 영상으로 만날 수 있도록 '안심 영상 면회'를 확대하여 시행하고 있습니다.
면역력에 취약한 어르신들을 위한 작은 배려가 감염병을 이길 큰 힘이 되고 있습니다. 하루 빨리 사랑하는 가족들과 건강한 모습으로 대면면회를 할 수 있는 날이 오길 바랍니다.

하반기 주요소식

추석 '윷놀이 한마당'

우리나라 고유명절인 추석을 맞이하여, 어르신들과 윷놀이 한마당을 진행하였습니다.
집중력과 함께 엄청난 승부욕을 발휘하시는 우리 어르신들!
풍성하고 행복한 추석되세요^^

어르신 건강검진

일년에 한번 대대적인 행사!
2020년 건강검진을 실시하였습니다.
어르신을 배려하시며 꼼꼼하게 검사해주신 의료진분들과 진행에 협조해주신 어르신 모두 수고 많으셨습니다^^

샌드위치 만들기

요리활동 프로그램으로 샌드위치를 만들어 보았어요. 신의 손을 가지신 어르신들의 번개같은 손놀림에 어느새 맛좋고 영양가높은 샌드위치가 뚝딱!
만들기 쉽지만, 그 맛은 정말 꿀맛이죠?
저도 한입만요~~^^

옥상 산책

사진으로 다시 보아도 따뜻한 가을 오후 햇살입니다. 맑은 가을하늘과 청량한 소나무숲을 바라보며 요양원 옥상에서 미니 산책을 즐기고 계세요^^
보약같은 가을햇살 담뿍 받으시고, 힐링하세요~♡

한지 공예

작품이 작아도 꼼꼼한 손길이 필요한 한지공예 시간입니다.
한땀 한땀 정성스럽게 풀칠하고 색한지를 바르면 개성만점 나만의 사각접시가 완성됩니다.^^ 아기자기한 소품 정리하는 용도로도 손색이 없답니다.

보건복지부&건보공단 방문

치매전담실 운영 및 감염병 관리 현황에 대한 브리핑을 위해 보건복지부와 건보공단 직원분들께서 방문해주셨습니다.
어르신들의 행복한 노후 생활을 응원합니다!

10주년 개원기념 및 강당증축식

지난해, 10월22일 개원 10주년 및 강당 증축 기념식을 코로나19로 인해 약식으로 진행하였습니다. 앞으로도 성문은 어르신들을 위한 한 단계 높은 의료복지서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.

수미쌍관

2020년 복지사업팀의 대표 프로그램 '수미쌍관' 시간입니다.
매주 2회 복지사와 다양한 프로그램을 진행하며, 어르신들의 욕구파악은 물론이고, 입소생활의 만족도를 높여드려요!

#치매전담실 #반야실 #이모저모

손끝 자극

손끝으로 꽁냥꽁냥 무엇이든 만들 수 있는 손쉬운 클레이활동 시간입니다. 말랑말랑한 느낌이 재미있다고 하시며, 호응도와 집중력이 최고였다지요^^

다육이 심기

겨울에 보는 초록이들은 또다른 느낌입니다. 정성스럽게 화분에 옮겨 심고, 이름표를 지어주면 어르신의 평생 반려식물이 된답니다~^^

모의시장

한 달 동안 차곡차곡 모은 스티커로 모의시장을 열어요.어르신들께서 직접 물건 흥정도 하시고, 에누리에 덤까지~
고객님, 사랑합니다~♡!

나에게 편지쓰기

회상활동 시간으로, 20대 나에게 편지를 써보았어요. 처음에는 다소 어렵게 느끼셨던 어르신들께서도 나중에는 "종이 한 장으로는 부족해!"
이야기 보따리가 쏟아집니다♡

선인장 옮겨심기

가시에 찔리지 않게 조심조심!
토닥토닥 예쁘게 흙을 다지고 알록달록 색돌을 올리면 근사한 선인장이 완성됩니다.
내손으로 직접 만들어 더욱 애정이 가지요~

치매전담실 전담복지사 소개

3년만에 다시 돌아온 김은영 복지팀장입니다! 매일 만나는 얼굴이지만, 반야실 프로그램 전담 복지사로 만나니 더욱 반갑기만 합니다.♥
올 한해도 잘 부탁드립니다.^^

생신파티

오늘의 주인공은 나야 나~
함께 생활하시는 어르신들과 직원의 생신 축하 받으시며, 즐거운 시간을 보내고 있어요. 지금처럼, 오래오래 건강하시고 행복만 가득하세요.^^

다른 그림찾기

어려운데 재미있다! 시간순삭! 엄청난 집중력을 발휘하시며, 먼저 찾는 어르신이 승자! 누가 누가 더 빨리 찾나 대결하시며, 찾고 나면 뿌듯한 마음에 어깨뽕도 올라가신답니다^^

신나는 컵타!

어려운 규칙은 가라~
어르신 모두가 다 함께 할 수 있도록 쉽고 재밌게 즐기는 컵타 시간입니다.
컵타 음악에 맞춰 두드리고 마주치면 스트레스 해소 팡팡!

문제행동 및 우울감 완화 치료 프로그램 '마음그림'

우리나라는 현재 65세 이상 노인 인구 중 치매환자수는 75만 488명으로 추정되며, 치매유병율은 10.16%로 나타나 노인 10명 중 1명꼴로 치매를 앓고 있는 셈입니다.

본 요양원에 입소하시어 생활하고 계시는 우리 어르신들께서도 치매 질환을 앓고 있는 어르신들이 80% 정도로 높은 비율을 차지합니다.

낯선 곳에서 타인과 함께 어울려 생활을 한다는 것은 쉽지 않고, 그렇다 보니 함께 생활하는 이곳 요양원에서 치매 어르신들이 나타내는 행동에는 목적과 이유가 있기도 하고 때로는 없기도 합니다.

〈마음그림〉은'미술치료'를 접목하여 치매어르신들에게 진행되는 프로그램으로, 집단으로 구성하여 서로에게 상호작용을 통해 치료적 힘을 가져, 문제행동 및 우울감을 나타내는 어르신들을 대상으로 행동 및 우울감 '완화'와'감소'목적으로 제공하고자 합니다.

우리 어르신들은 특히 감정을 표현하는 것에 서투르시고 누군가에게 '누'가 된다는 생각을 갖고 꾹 참고 속앓이를 하며 지내오셨습니다. 그렇기 때문에 〈마음그림〉은 말로써 자기 마음속의 꺼내지 못했던 마음, 감정을 솔직하게 표현해보는 시간을 갖고자 합니다.

감정표현의 어려움, 입소생활의 답답함, 가족에 대한 그리움, 우울감을 앓고 있는 어르신들께 프로그램에 접목시켜 자기 자신, 직원과 가족 간 효과적 상호작용을 통해 심리·정서적 욕구를 해소시키고 만족시켜드리고자 하며 나아가 삶의 질 향상에 도움을 드리고 있습니다.

사랑의 열매 주관_지정기탁사업 '건강이음'

[요양시설 내 가족과의 단절로 노인들의 우울감 완화 및 자존감 향상 프로그램]

'나 여기 있소!'

2019년 12월에 시작된 코로나19(COVID-19) 신종바이러스로 인해 전 세계적으로, 지역사회 내 다양한 문제가 나타나고 있는 상황입니다.

지역 내에서 사회적·생활 속 거리두기를 시행하고 있어 공동생활시설 즉, '요양원'의 폐쇄(코호트격리)는 당연시하게 진행되고 있으며 이러한 이유는 만성 기저질환을 앓고 있는 어르신들이 코로나19 바이러스에 가장 위험한 대상자이기 때문입니다.

그로 인해 요양시설의 코호트격리, 자가격리체제로 운영되고 있어 입소해 계신 어르신들께서는 가족을 만나지 못하는 안타까움과 그리움이 한층 더 짙어지고 그와 동시에 심리적 우울감이 동반되고 있다고 보여집니다.

치매 질환, 우울을 앓고 있는 어르신들은 가족을 만나지 못하고, 관계형성이 잘 되어 있는 자원봉사단체 혹은 강사 등 외부와의 단절에 따른 식욕 저하, 배회 및 불면증가 등의 문제행동이 나타나는 빈도수가 높아지고 있습니다.

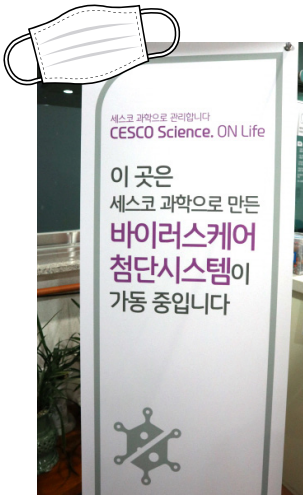
그리고 이러한 어르신 중에서도 가족과의 단절로 인해 우울감과 더불어 자기 방임까지 나타나는 어르신들이 계셔서 이들을 위한 사업을 계획하고자 하며 어르신들의 우울 감소 및 심리·정서 지원을 통해 삶의 질 향상을 도모해드리고자 계획하게 되었습니다.

함께 막아요!
함께 이겨내요!

코로나가 종식될 때까지 조금이라도 긴장을 늦춰서는 안 되는 이유!
면역력이 약하신 어르신들께서 모여서 생활하시기 때문에 철저한 방역과 소독은 필수이기 때문이지요.
어르신들께서 안전하고 건강하게 생활하실 수 있도록! 코로나 제로가 되는 그날까지!
직원 모두가 한마음 한뜻으로 힘을 모아 어려운 시기를 슬기롭게 보내고 있답니다.

- 전 직원이 매주 1회 코로나 선제적 전수검사
- 매일 오전/오후 생활실 표면소독 및 수시 환기
- 생활실 및 주요공간 공기청정살균기 설치
- 요양원 입구 소독 스프레이 기계 설치
- 직원 식당/생활실 거실테이블 가림막 설치
- 직원 감염자가진단 체크 퇴근/휴일 주요동선 및 접촉자 파악
- KF94 마스크 전 직원 매일 지급

이외에도, 개인위생 및 생활속 방역을 통해 코로나 감염예방에 최선을 다하고 있답니다.
우리 모두가 힘을 내서 함께 코로나 위기를 이겨내고 하루빨리 마스크를 벗고 활짝 웃으며 만날 수 있기를 희망합니다.



'우리 둘이 단둘이!'

코로나19로 인해 집단프로그램은 자제하고, 어르신과 일대일 프로그램을 하며 마음거리는 더욱 가까워지고 있습니다. 1주에 한 번 어르신 한분 한분 찾아뵈며 어르신의 옛이야기도 듣고, 좋아하시는 노래와 전래동화도 들려드리고, 치매예방에 좋은 인지프로그램도 진행하고 있어요.

맨 처음 어르신과 일대일로 프로그램을 진행하자, "왜 나만해?"라고 하시며 다소 어리둥절해 하셨지만, 시간이 지나면서 어르신들께서도 복지사와 만나는 날을 은근히 기다리고 계시더라고요.^^

집단프로그램 아닌, 단둘이 진행하는 프로그램에서 정서지원은 물론이고 어르신의 다양하고도 깊은 이야기를 들려주셔서 관계는 더욱 두터워지고 있답니다.

일대일로 소통 하며 어르신들에게 작은 변화가 나타나고 있는데요,

평소 프로그램에 관심이 없는 어르신들께서도 점차 흥미를 보이시며 "이번주에는 뭐 할 거야? 내일도 출근해?" 라고 복지사에게 먼저 말을 건네주시고 표정도 밝아지셨어요.

어르신들과 함께한 소소하지만 확실한 행복! 사진으로 만나보실까요?

몸과 마음에 보약을 드려요♡

어르신들의
건강을
기원합니다

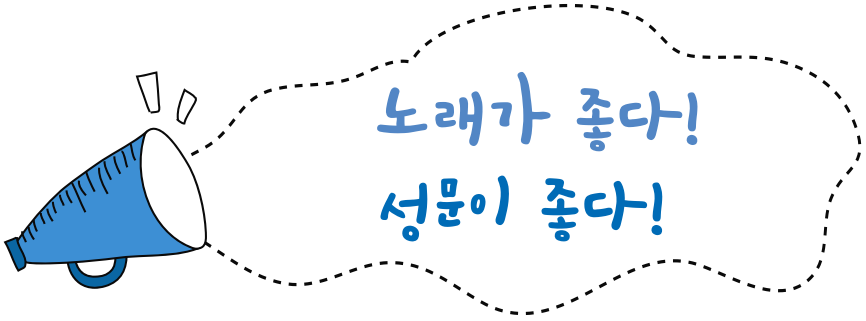
어르신들은 면역력이 약해 가벼운 감기에도 잘 낫지 않고, 오랫동안 묵은 감기로 고생하시는 경우가 많으시죠. 코로나와 환절기철 면역력을 높여드리기 위해 지난해 10월부터 2월까지 5개월간 어르신들께 쌍화탕과 중성비타민을 제공해 드리고 있어요.

동의보감에서도 쌍화는 몸의 기와 열을 조화롭게 한다고 해서 왕과 양반들의 피로회복제로 쌍화탕이 많이 쓰였다고 하지요.
어르신들이 애정하시고 취향저격인 쌍화탕♥

저녁 식후 주무시기 전 따뜻한 쌍화탕 한잔에 마음까지 훈훈합니다.
비타민C는 우리 몸에 면역력을 비롯해 다양한 기능을 가지고 있어서 꼭 섭취해야 하는 영양제 중에 하나지요. 입에 넣어도 시지 않아 속쓰림 없이 어르신들께서 섭취하기 편한 중성비타민!

매일 점심식사 후 하루 한알! 건강을 드립니다~ 1일 필요량만 섭취되고 소변으로 배출되니 충분히 섭취해도 좋다고 합니다^^

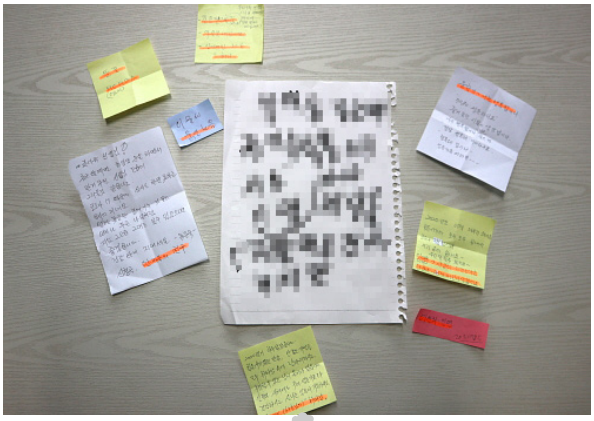
어르신, 올 한해도 건강하시고 감기조심하세요~!

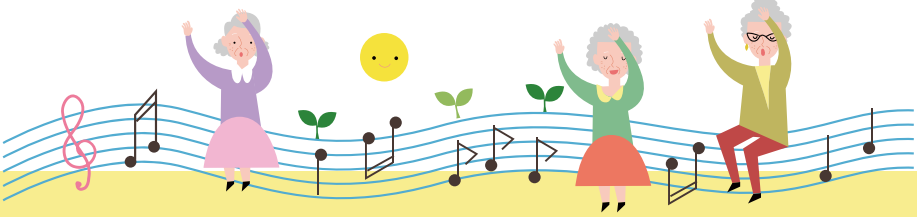


감염에 취약한 어르신들께서 집단으로 생활하시고 있는 요양원은 고위험시설에 포함되어 있지요.
따라서, 성문 종사자들은 가까운 지인들과의 모임이나 다중이용시설을 최대한 자제하고, 부득이하게
타지역 방문이나 지인과의 접촉이 있을 때에는 주요동선 및 접촉자파악 등의 보고 체계를 시행하고 있답니다.
코로나로 인해 집-회사만 반복하는 우리 직원들을 위해 일터에서 좀 더 즐겁고 행복하게 근무
하실 수 있도록 노래신청과 사연을 받고 있어요.

그러면 일하다 말고 언제 노래와 사연을 듣냐구요?
걱걱걱~걱정하지마세요^^ 우리에겐 어르신들 건강지킴이 시간이 있잖아요!
매일 오전/오후 두 차례 생활실 및 주요공간 방역 및 소독시간에 들려드리고 있답니다.
코로나 이후로, 답답한 마스크와 그 위에 또다시 페이스 쉴드까지..
어르신들을 위해 만전을 기하고 있는 우리 선생님들!

서로가 서로에게 힘이 될 수 있기를 바라며, 오늘도 따뜻한 말 한마디, 응원의 메시지와 노래를
선물합니다♥





이제는 공연도 언택트!

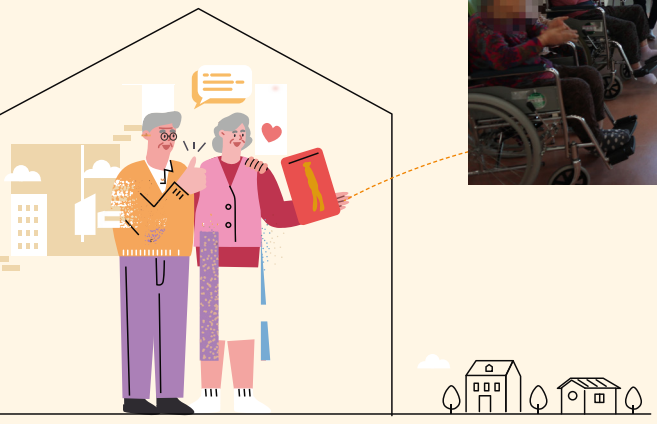
'원주시밴드연합직장인동호회' 소개합니다~

원주시밴드연합직장인동호회는 음악을 좋아하는 직장인들이 11년째 활동을 하고 있으며, 60여명의 회원들이 10여개 팀으로 구성되어 활발하게 활동하신다고 해요.
봄에는 봄맞이 콘서트, 가을에는 치악콘서트 등의 정기공연과 지역의 행사, 병원, 복지시설 등 다양한 곳곳에 봉사활동을 하며, 원주 시민분들과 음악과 공연으로 다가가고 소통하신다고 하네요.

올해는 코로나19로 인해 문화의 사각지대에 계신 분들을 위해 찾아가는 봉사를 중점적으로 활동을 하고 계신다고 하는데요, 마침! 원주시의 협력제안으로 <찾아가는 문화활동> 프로젝트의 일환으로 공연영상을 준비하셨다고 합니다.
밴드연합직장인동호회에서 연초부터 차근차근 굉장히 많은 준비를 해서 멋진 공연을 성문에 계신 어르신들께도 선사해주셨어요.

이밖에도 어르신들을 위해 꼭 필요한 생필품도 후원해주셨답니다. 짝짝짝!
원주시밴드연합회직장인동호회 분들께 다시 한번 감사인사 드립니다^^

코로나가 빨리 종식되어 멋진 공연 모습을 직접 볼 수 있는 날이 오기를 기대합니다.
모든 재능기부후원자님들 화이팅!



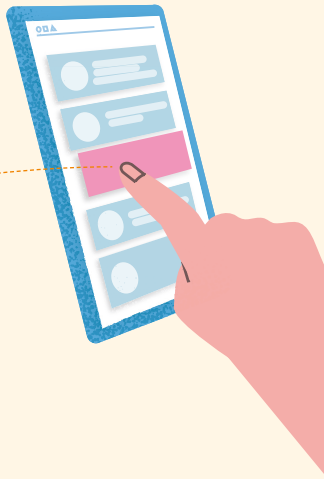
'전통공연예술진흥재단' 소개합니다.

이번에 소개해드릴 전통공연예술진흥재단은 2018년도에 시작해 올해로 3회를 맞이하셨다고 합니다.
노인요양시설 전통예술 프로그램 지원사업은 문화예술 향유 기회가 부족한 노인요양시설 입소
어르신을 대상으로 진행하고 있는데요, 감상 위주의 단순공연이 아닌 소통 위주의 신체/공연/참여활동으로
프로그램을 개발하고 전통예술 체험과 일상의 즐거움을 선사해 주시고 있답니다.

성문요양원에도 2018년, 2019년 2년 동안 방문해주셔서 많은 어르신들께서 공연관람과 다양한 체험을 통해
무척 즐거워 하셨는데요, 2020년에는 코로나로 인해 사회적 거리두기를 감안해 영상으로 활용한 방식을 도입하
셨다고 합니다.

추운 날씨와 코로나로 몸도 마음도 꽁꽁 얼어붙었던 2020년도였지만,
조금만 더 힘내시라는 응원메시지와 멋진 공연영상을 USB에 담아 전달해 주셨어요.
우리 어르신들, 화면을 통해 만나는 공연영상이지만 어깨춤을 추시며 정말 흥겨워 하셨답니다.

많은 어르신들께서 우리 전통예술의 아름다움과 가치를 널리 아셨으면 좋겠습니다♥
전통공연예술진흥재단 선생님들, 건강하고 반가운 얼굴로 다시 만나요^^!



노인의 날 '한우바베큐파티'

성문의 시그니쳐!
천하무적
한우바베큐파티!

매년 10월 '노인의 날'을 맞이하여 보호자님들을 초대하여 성문요양원 앞마당에서 신명나는 공연 관람과 함께 한우바베큐파티를 진행하고 있습니다.

하지만, 올해는 아쉽게도 코로나로 인해 모든 행사와 프로그램들이 사회적 거리두기의 일환으로 취소 또는 약식으로 진행되어, 원내에서 조촐하게 진행하였답니다.

하지만, 기분만큼은 어느 때보다 더욱 즐겁고 신나게!
어르신들께서 드시기 좋은 두께와 부위를 디테일하게 주문하여, 부드럽고 육즙 팡팡 한우가 입에서 사르르~

고기 올리고, 양파 올리고, 버섯 올리고~ 분위기도 올리고~
한우가 더욱 맛있는 이유! 그것은 바로바로!

우리 어르신들과 함께하는 기쁨이 더해져서 그런거겠지요♡

마지막 고기 한점까지 맛있게 드시고, 시원달달한 식혜까지 한잔하면 모든 것이 완벽합니다.

내년에는 마스크 벗어던지고~! 상쾌한 치악산 공기 맡으며, 사랑하는 가족들과 함께하는 한우바베큐 파티를 기약해봅니다.

하하하~! 가쁘다 산타 오셨네!

연말행사
선물대잔치

매년 연말즈음엔 성문요양원은 더욱 바빠집니다. 보호자들과 어르신들이 함께하며 '가족'으로 한 자리에 모이는 자리를 마련하기 때문이지요. 보호자들께서 때로는 어르신들의 공연을 관람하기도 하고, 때로는 어르신들과 추억의 사진을 찍기도 하며, 때로는 요리를 함께 만들며 즐거운 시간을 가졌습니다.

하지만 2020년, 전세계적으로 '코로나19'라는 신종바이러스로 인해 함께 모여서 추억을 공유할 수 있는 행사를 모두 진행할 수 없는 안타까운 시간을 보내고 있었습니다. 그렇다 보니, 우리 어르신들께서 처음에는 내색하지 않으셨지만 시간이 흐를수록 가족에 대한 그리움만 커져갔습니다.

그래서 우리 요양원에서는 '이럴 때일수록 우리 어르신들께 작게나마 웃음을 선사해드리자!'라고 하여 12월 25일 크리스마스를 기념하여 23일 수요일, 복지사업팀의 사회복지사가 직접 산타클로스가 되어 어르신들께 선물을 드리는 시간을 가졌습니다.

직접 산타복장을 하고 어르신 한 분, 한 분께 준비한 선물을 나눠드리며 '내년에는 더 행복해요'라고 말씀드렸습니다.

우리 어르신들께 소소한 선물이었지만, 그래도 선물을 드리며 어르신의 값진 미소를 볼 수 있어 너무 즐겁고 행복한 시간을 보냈습니다.

가족의 빈자리를 채울 수는 없지만, 어르신들께서 전달하는 고마움과 감동이 있었고, 사회복지사들의 등을 토닥거리며 '고생한다, 고맙다, 받는게 크다'라고 해주시는 우리 어르신들께 오히려 어르신들을 통해 더 많은 것을 받고 있다고 말씀드리고 싶습니다.

성문요양원에 입소해계신 우리 어르신 모두 사랑합니다♥

봄철 아침저녁으로 일교차가 큰 날씨에는 면역력이 저하되면서 몸도 마음도 피곤하게 느껴지는데요.
이럴 때 단순히 피로가 쌓였다고 생각하면 NO!
이 시기에 건강을 챙기지 않으면 여러 가지 질환과 맞닥뜨릴 수 있어요.
건강하게 봄을 맞이하기 위한 면역력 높이는 건강수칙 3 알아보아요!

면역력 높이는 건강수칙 3

하나, 몸을 따뜻하게! 체온유지에 힘써주세요.

환절기에는 계절변화를 이겨내기 위해 우리 몸이 많은 양의 면역세포를 소진하게 되어서 기초 체온이 떨어지기 쉬운데요, 체온 1도가 면역세포 생산량이 30%나 감소한다고 하니, 몸을 따뜻하게 해주는 것이 중요해요. 스카프나 넥타이로 목 주변을 감싸고 물을 많이 마시는 것도 기초 체온을 올리는데 도움이 됩니다.

둘, 충분한 시간동안 양질의 잠을 청해주세요.

잠이 부족하면 스트레스가 발생하고, 이는 면역력 저하로 직결되기 때문이지요.
수면건강을 위해서는 하루 7~8시간 수면이 적당하며, 숙면을 위해서는 잠자리에 들기 전 카페인이나 알코올 섭취를 자제하고, 적절한 온도와 침실 빛과 소음을 차단하는 것이 도움이 되요. 그리고 한가지 더! 잠들기 전 스마트폰 사용은 NO!
스마트폰에서 나오는 빛.. 낮에는 별로 문제가 안되지만 밤에는 우리몸에 큰 영향을 미칠 수 있다고 합니다. 깜깜한 야간 시간에 눈을 통해서 엄청난 밝은 빛이 들어오게 되면 우리 몸에서 멜라토닌 호르몬의 분비가 억제된다고 하니 이제부터라도 자제해보도록 해요

셋, 충분한 햇볕을 쬐여주세요.

규칙적인 식사, 규칙적인 운동은 물론이구요 하루에 충분한 양의 햇볕을 쬐주는 것도 중요하답니다. 우리 몸의 면역세포는 비타민D에 의해 활성화 된다는 사실!
비타민D는 영양제나 음식으로 섭취가 가능하지만 햇볕을 직접 받으면 자연적인 체내 합성으로 빠른 면역력 증진에 더욱 도움이 된다고 해요.
하루 20분~30분정도만 햇빛을 받아도 우리 몸의 면역세포를 발달시킬 수 있다고 하니 바쁜 일상에서도 틈틈이 햇빛을 쬐는 것을 잊지마세요~^^

아직 날씨가 조금 쌀쌀하지만 이제 곧 봄이 다가옴을 느낍니다.
생기 넘치는 봄기운을 느끼면서, 건강을 더욱 북돋아 줄 수 있는 봄날의 영양 가득한
제철 음식을 소개해 드리려고 해요~ 뭐니뭐니 해도 건강이 최고입니다!

#브로콜리

브로콜리는 면역력을 높이는 데 도움을 줄 수 있는 비타민C가 다량 함유되어 있어요.
100g만 섭취해도 하루 필요한 비타민 대부분을 섭취하여 감기예방에도 탁월해요!

#부추

부추는 3월 제철 음식 중 하나로, 따뜻한 성질을 가지고 있다고 해요.
천연 자양강장제라고 불리우는 음식으로 비타민B를 다량함유하고 있고 알리신도 함유되어 있어 건강 증진과 피로 회복의 효능에 있어 짱!

#호박

호박에는 베타카로틴 성분이 함유되어 있어 신체 면역력을 높여주고 각종 질병으로부터 예방에 도움을 주어요. 또한 칼륨이 풍부해서 체내 나트륨 배출을 촉진에도 도움을 주고 호박의 당분은 소화흡수가 잘 되기 때문에 고혈압 예방에도 굿굿!

#시금치

시금치는 슈퍼 푸드 중 하나이며, 저칼로리에 수많은 영양소가 들어 있어요.
단백질, 철분, 비타민 및 미네랄을 제공하여 당뇨의 혈당 조절 개선과 암 위험 감소, 뼈 건강 개선, 다양한 미네랄과 비타민 공급을 해준다고 하니 자주 챙겨 먹도록 해요~!

#냉이

봄의 대표적인 식재료인 냉이에는 단백질 함량이 높고, 각종 비타민과 무기질이 풍부해 기력 회복에 좋고 피로 회복에 도움이 된다고 해요.
칼륨도 많이 들어있어서 지방을 제거하고 이뇨를 촉진시키기 때문에 체내 노폐물 배출에 도움을 주는데요, 덕분에 혈압 수치가 높은 분들은 정상범위로 낮추는 효과까지 있다고 하니 다양한 요리로 건강한 맛을 느껴보도록 해요!

몸도 마음도 나른해 지는 봄~
이럴 때일수록 맛과 영양분이 풍부한 봄 제철 음식을 통해 건강하고 행복한 봄맞이 하세요^^

2020. 세입.세출 결산서 (단위:원)

2020.01.01. ~ .12.31.

세입			세출		
예산과목		정산액	예산과목		정산액
세입총계		3,118,523,042	세출총계		2,975,050,873
보조금	시군구보조금	105,596,290	사무비	인건비	2,255,431,103
	시도보조금	-		업무추진비	6,782,920
	소계	105,596,290		운영비	162,098,045
후원금	비지정후원금	53,411,610		**소계**	**1,078,509,386**
	지정후원금	-	재산조성비	시설비	308,313,860
	소계	53,411,610		**소계**	308,313,860
법인전입금	법인전입금	-	사업비	운영비	360,445,110
	소계	-		사업비	30,588,410
이월금	이월금	250,209,409		**소계**	**391,033,520**
	이월식재료비	-	전출금	전출금	-
	이월후원금	1,711,517		**소계**	-
	이월보조금	-	잡지출	잡지출	20,272,390
	소계	**251,920,926**		**소계**	20,272,390
잡수입	불용품매각대	-	예비비	예비비	-
	예금이자 수입	251,081		반환금	-
	직원식재료	44,005,910		**소계**	-
	기타잡수입	16,392,135	적립금	운영충당적립금	-
	소계	**60,649,126**		**소계**	-
입소자 부담금수입	본인부담금	303,367,450	준비금	환경개선준비금	-
	식재료비	213,377,410		**소계**	-
	소계	**516,744,860**			
요양급여 수입	장기요양급여	2,130,200,230			
	소계	2,130,200,230			

2020. 후원금 결산내역 (단위:원)

2020.01.01. ~ 12.31.

구분	수입	지출내용		잔액
지정후원금	-	지정후원금	-	5,368,167
비지정후원금	53,411,610	비지정후원금	48,043,443	
전년도이월후원금	1,711,517	전년도이월후원금	1,711,517	
법인전입금(후원금)	-	법인전입금(후원금)	-	
합계	55,123,127	**합계**	49,754,960	

2021. 상반기 주요일정

월	어르신 및 보호자 참여 일정	직원 역량강화 및 주요 일정
1월		
2월	· 설날 행사 '행福잔치' · 정월대보름 행사'달맞이 잔치'	· 상반기 소방안전교육
3월	· 1차 수급자 노인인권보호지침 및 학대 예방교육 · 그린병원 계약의 재협약 · 밝음의원 계약의 가정방문간호사 협약 체결 · 어르신 및 직원 구충제 복용 · 코로나 백신 예방접종	· 노인인권 및 학대예방교육(1차) · 상반기 산업안전보건교육(감정노동자보호)
4월	· 식목행사 '흙과 함께 꽃이 나빌레라'	· 노인인권 및 학대예방교육(2차)
5월	· 어버이날 행사 '사랑해孝'	· 상반기 재난대응훈련
6월	· 1차 수급자 노인인권보호지침 및 학대 예방교육	· 기능회복훈련 및 간호교육

성문 서포터즈

후원 안내

성문노인전문요양원은 사회복지법인 대한불교천태종복지재단에서 운영하는 기관으로,
보내주시는 후원금과 후원품은 모두 어르신들을 위해 사용됩니다.

후원계좌 | 예금주 : 성문노인전문요양원
기업은행 128-082332-01-022
기업은행 128-082332-01-143

※ 후원금에 대해 소득세법시행령 제80조 제1항 제5호에 의거 기부금 영수증을 발행합니다.

자원봉사 안내

성문에서 어르신들의 '행복 동반자'를 찾습니다.
넘치는 열정과 재능, 훈훈한 마음을 가진 분들을 기다리고 있습니다.
밝은 미소로 어르신들을 위해 봉사해주실 분들은 바로 전화주세요 .

활동내용 | 케어봉사(나들이, 말벗, 식사보조, 생활동 청소 등)
전문봉사(의료봉사, 레크리에이션, 심리상담, 미술활동 등)
프로그램 진행보조, 행정업무 지원 등

신청방법 | 전화 (033)745-9179 홈페이지 www.sungmuncare.or.kr

나무

이영숙

욕심 없는 저 나무는

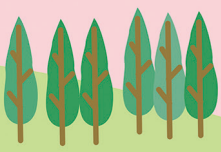
아름다운 꽃이 피었다가도

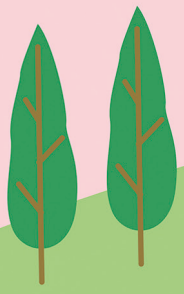
욕심없이 털어버리고,

아름답고 맛있는 열매를 길러

인간과 동식물 모든 생명체에

보약이 되었네.





나의 미래를 보고
어르신의 미래를 책임집니다

사회복지법인대한불교천태종복지재단

성문노인전문요양원