



겨지자씨

2021년 10월호



*표지사진 불광천 친환경 지킴이 활동사진

한눈에 들여다보는 은평종합사회복지관_3분기



▶ e-mart 은평바 여름나기 김치지원 전달



▶ 근속 10주년 직원 기념사진
(좌측부터 박영석 안전관리주임, 이은주 주민돌봄자립팀장, 임영란 복지서비스팀 과장)



▶ 백신접종 어르신 특별 나들이



▶ 랜선 책놀이 활동 프로그램



▶ 수색동밀착형 민관협력회의



▶ 온라인콘텐츠연구모임



▶ 사회복지의날기념 은평구청장 표창
(은평푸드뱅크마켓 임학수 대리)



▶ 사회복지의날기념 은평구사회복지협의회장 표창
(주민돌봄자립팀장 이은주)



▶ 어르신 정서지원키트 지원



▶ 응암2동밀착형 민관협력회의



▶ 주민돌봄자립팀 하계방학 사회복지현장실습

Contents

04 여는이야기

팀☆이야기

05 주민돌봄자립팀

06 복지서비스팀

07 마을공동체팀

09 복지협력팀

은평이야기

10 은평가정폭력상담소

11 은평푸드뱅크마켓

12 함께한 손길들 & 은평 미리보기

13 후원내역

14 각종정보

15 참여자모집 & 참여마당

은평에서 10th - 함께, 같이, 은혜의 시간

복지서비스팀 임영란 과장



2011년 9월 1일, 은평구 수색동에 위치한 은평종합사회복지관과의 첫 인연이 시작된 날입니다. 10년 전 은평종합사회복지관의 첫 인상은 서울에 위치한 곳이라고 믿기지 않을 만큼 건물부터 분위기까지 시골 여느 동네의 다정다감함이 묻어있는 정감있는 곳이었지요. 도시의 향기가 아닌 사람내음이 나는 곳이라고 말해드리고 싶어요. 그래서 더 마음이 가는 동네였습니다.

세상의 모든 인연이 소중하지만, 은평에서 만난 인연은 하늘의 은혜였습니다. 은평에서의 10년은 사회복지를 전공하고 사회복지사로서 일하는 제게 소명의 의미를 되새겨 주는 시간이었습니다.

은평종합사회복지관의 운영법인인 사회복지법인 감리회 태화복지재단은 하나님의 큰 평화와 온전한 조화에 뜻을 두고 섬김과 나눔의 정신으로 소외된 이웃의 삶의 질 향상을 위해 노력한다는 사명에 직원들이 뜻을 같이 하고 있습니다. 은평공동체로 묶여 10년간의 시간을 지내면서 소외된 이웃을

위한 삶을 산다는 것은 어떤 것일지 생각하고, 섬김과 나눔의 정신을 가지고 과연 나는 사회복지실천을 해오고 있었는지도 되돌아보게 되었습니다.

‘은평’에서의 10년은 하나님이 나를 이 곳에 보내신 뜻이 무엇인지 묻고, 알아차리고, 답하는 그런 시간이었던 것 같습니다.

10년의 시간동안 은평에서 만난 이웃들을 통해, 고단한 삶 속에서 해답을 찾기 위해 무던히 애를 쓰고, 고군분투하는 이웃들을 위해 이웃들과 함께 울고, 웃고, 기뻐했습니다.

‘즐거워하는 자들과 함께 즐거워하고 우는 자들과 함께 울라 (롬12:15)’는 성경 말씀처럼 소외된 이웃들을 위해 함께, 같이 할 수 있는 은혜의 시간이었습니다.

무수히 많은 어려움 속에서 해답을 찾기 위해 고군분투하던 이웃들의 삶 속에서 함께 고민하고 답을 찾기 위해 동역자의 역할을 했던 시간들은 제게는 다시금 소명에 대한 마음을 확신하는 시간이었습니다.

함께 걸을 때에 가장 중요한 것은 같은 곳을 바라보는 것입니다. 서로의 걸음을 맞춰건고 믿음 안에서 같은 방향을 향해 나아가는 것! 앞으로의 걸음도 이렇게 같은 미션과 비전을 바라보고 은평공동체 직원들과 보폭을 맞춰 믿음 안에서 걸어가고 싶습니다.

제가 이 자리에 서 있는 것은 모두 하나님의 은혜입니다. 그분의 은혜로 살았고 앞으로도 그분의 은혜로 살아갈 것입니다.

앞으로도 은평공동체에서 함께, 같이, 은혜의 시간을 걸어가길 소망합니다.

주민돌봄자립팀



대구사회복지공동모금회, 코레일사회봉사단 THE좋은수색전기사업소와 함께하는 2021 추석 명절선물 나누기 <주민돌봄자립팀 경제적지원 서비스>



9월 주민돌봄자립팀은 대구 사회복지공동모금회, 코레일사회봉사단 THE좋은수색전기사업소로부터 후원을 받아, 추석 명절선물 나눔을 진행하였습니다.

사례관리이용주민을 포함하여 저소득 취약계층 지역주민 총 50 세대에게 쌀10kg과 선물세트를 전달하였으며, **추석 명절선물 나눔을 통해, 풍요롭고 따뜻한 명절을 보낼 수 있었습니다.**

어머니~! 이렇게 명절 선물을 받으시니 기분이 어떠신가요?

이○○ : 최근에 쌀이 다 떨어져서, 걱정을 하고 있었는데, 이렇게 후원해주시고 명절을 챙겨주셔서 너무 감사드려요. 우리처럼 경제적으로 힘든 사람들은 명절에 더 외롭기도 하고, 쓸쓸하게 명절을 보내기도 하는데, 이렇게 후원을 해주시는 고마운 분들이 있어서, 이번 추석명절은 정말 풍요롭고 좋네요. 너무 감사합니다.

작성자 : 주민돌봄자립팀 허진선 사회복지사

아름다운 가게와 함께하는 저소득 남성독거어르신 찾아가는 1:1맞춤형 케어 서비스 '희망라이프'사업

<주민돌봄자립팀 식생활지원 프로그램>

주민돌봄자립팀은 '아름다운가게' 지원을 받아 올해 4월부터 12월까지 은평구에 거주하고 있는 남성독거어르신 8명을

대상으로 1:1 찾아가는 심리정서, 일상생활, 식생활, 인지활동 지원 프로그램을 진행하고 있습니다.

7월에는 기본적인 식생활 및 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육을 2회 진행하였고, 8-9월에는 식생활 자립 및 영양관리를 돕기 위하여 요리교실을 4회 진행하였습니다. 10월에도 계속해서 요리교실이 진행될 예정이며, 11월에는 인지기능 및 신체기능 향상을 위한 프로그램을 새롭게 진행할 예정입니다.



어르신~ 희망라이프 프로그램 참여하시면서 어떠신가요?

박○○ : 한 달에 2번씩이나 저를 찾아와주시니 너무 감사하죠. 누가 저를 찾아오겠어요. 자식보다 더 찾아와주는 것 같아 너무 고마워요. 저는 항상 인스턴트 컵밥, 복지관에서 가져다주는 반찬으로 밥을 먹었었는데요. 이번 기회에 요리도 배워보고 맛있는 음식을 먹을 수 있어서 즐겁게 참여하고 있습니다.

작성자 : 주민돌봄자립팀 서선경 대리

복지서비스팀



어르신들 거기 계세요~! 저희가 찾아갈게요!

9월 복지서비스팀에서는 민족 고유의 명절 추석을 맞이하여 밀반찬배달서비스 이용 어르신 중 65세 이상이거나 거동이 불편한 어르신을 찾아가 '찾아가는 한가위' 행사를 진행하였습니다.



- “사람 구경도 못하는데 와서 좋습니다. 추석이라고 선물을 가져와 식막하지 않습니다. 찾아오는 사람도 없고 TV랑 싸우는데 선생님들이라도 오니 대화를 할 수 있습니다.”
- “옛날엔 가족들이 모여 음식도 하고 그랬는데 요즘은 그렇지 않아 시시해요. 코로나로 돌아다닐 수도 없어요. 그렇지만 복지관에서 이리 방문해주시니 정말 좋아요”
- “추석 명절 분위기를 100퍼센트 느꼈어요!”

‘찾아가는 한가위’ 어르신 인터뷰 中

코로나 19로 인하여 가족들이 모이지 못했지만, 우리 어르신들이 은평종합사회복지관을 통하여 **풍성한 위로와 명절 분위기를 느끼실 수 있으셨던 시간**이었습니다!

우리 복지서비스팀도 어르신들을 통해 즐겁고, 풍성한 명절 분위기를 느낄 수 있었습니다.

“어르신들~ 항상 건강하시고, 더도 말고, 덜도 말고 한가위만 같으세요~!”

방학을 맞이하여 돌아온 방학누림!

- “흠 만지기가 좋았어요!”
- “직접 만들어서 좋았어요!”
- “에코백을 만들어서 뿌듯했어요”
- “그림 그리기가 재미있었어요!”

지난 8월 온라인으로 진행한 ‘여름 방학누림’ 프로그램에 참여한 초등학교생들의 소감입니다! 오직 방학에만 참여할 수 있는 특별한 프로그램으로 매 회기마다 아이들의 반응이 뜨거웠는데요!

이번 ‘여름 방학누림’은 ‘DIY 내 손으로 내가 만들기’라는 주제로, 양상추 화분 만들기, 마스크 스트랩 만들기, 에코백 꾸미기 활동을 하였습니다. 온라인으로 진행되었음에도 불구하고, 적극적이고, 활발한 태도로 참여하여 더욱이 재미있고 풍성한 시간이었습니다.

다음 방학에는 어떤 테마로 돌아오게 될지 많이 기대해주세요.^^

작성자 : 복지서비스팀 이사라 사회복지사

마을공동체팀



지금은 ‘필(必)환경 시대’, 불광천 친환경 지킴이와 함께 환경보호를 실천해요.

- 불광천 친환경 지킴이 비대면 환경보호활동 ‘줍강’실시

코로나19와 기후변화로 최근 환경문제가 더 이슈화되고 있습니다. 그래서 올여름 은평복지관 아동·청소년 환경봉사단 ‘불광천 친환경 지킴이’들이 환경보호를 위한 ‘줍강’활동에 나섰습니다.

‘줍강’이란, 스웨덴에서 시작한 운동으로 달리기나 걷기운동을 하며 쓰레기를 줍는 활동인데요. 비록 코로나19로 모이지는 못하지만, 거주하고 있는 동네에서 쓰레기를 줍고, 환경오염의 심각성을 알리는 환경오염 그림을 만들었습니다.

불광천 친환경 지킴이들의 소감과 함께 환경오염 그림을 감상한 어른들의 응원 메시지 일부를 소개합니다. **불광천 친환경 지킴이들의 활동을 계속해서 응원해주세요!**

■ ‘줍강’활동 참여 소감

- “지나가는 사람들이 칭찬을 해주셔서 더 열심히 했다. 우리라도 이렇게 줍지 않으면 불광천에 쓰레기가 더 많아질 것 같다. 이제부터 아무 데나 쓰레기를 버리지 않을 것이다.”



- “쓰레기가 한 발짝 걸을 때마다 나와서 쓰레기통이 더 필요할 것 같고 다시는 쓰레기를 무단으로 버리는 사람이 없었으면 좋겠다.”

- “코로나19로 함께 봉사를 하지 못해서 매우 아쉬웠지만, 공원에서 음악을 들으며 줍깅 활동을 하니 부듯한 마음이 들었다. 줍깅 활동을 통해 내 작은 노력이 지구를 조금이라도 살릴 수 있다는 희망이 들어서 기분이 매우 좋았다.”
- “어른들이 다섯 분이나 칭찬을 해주셨습니다. 쓰레기를 줍고 돌아오는 길이 깨끗해져서 보기 좋았습니다.”

■ 어른들의 응원 메시지

- “어른들이 환경보호에 먼저 앞장서도록 노력할게요~ 더운 날 쓰레기 줍느라 고생했고 진짜 쓰레기가 많긴 했어~ 우리 다 함께 꼭 환경보호 실천하자꾸나!!”
- “우리 환경 지킴이들 덕분에 미래는 희망적이네요!! 사람들이 편하게 이용하는 물건들이 도리어 자연에 해가 되고 인간에게 독으로 돌아오는 것을 작품으로 또 느꼈습니다. 환경보호가 사실 인간 보존이란 사실을 많은 사람들이 느끼고 지킬 수 있길 바랍니다.”
- “쓰레기로 변하는 자연을 안타까운 마음으로 표현한 '친환경 지킴이' 여러분의 수고를 칭찬합니다. 앞으로 계속 환경을 살리는 일에 관심을 갖고 좋은 일을 많이 하는 사람이 되기를 응원합니다.”
- “무더운 여름에도 환경보호를 위해 줍깅 활동을 해주신 친환경 지킴이 분들~~ 모두 수고 많으셨습니다. 지킴이분들의 활동 모습을 보며 저도 필환경 시대에 필히 동참해야겠다는 생각이 드네요~~ 앞으로도 다 같이 환경보호를 위해 힘쓰시다! 아자아자!”

작성자 : 마을공동체팀 고인정 대리

“더도 멀도 말고 한가위만 같아라”

- 에블루션 봉사단의 따뜻한 명절음식 나눔활동



추석을 맞아 더 외로울 수 있는 이웃들은 누구일까요?

에블루션 봉사단원들은 우리의 방문을 통해 마음을 나눌 이웃이 누구일지 궁리하였고 지역에 혼자 사시는 남성 중장년 이웃들을 찾아뵙기로 하였습니다.

명절이라고 하지만 가족과 친척들과의 교류가 쉽지 않기에 명절 분위기 물씬 나는 잡채와 부침개를 정성껏 만들어 한 분 한 분 찾아가 추석 인사를 나누었습니다.

“대학생들이 할 게 많잖아요. 이렇게 신경 써주니까 너무 감사하죠.”

따뜻한 음식에 담긴 온정이 전해진 걸까요? 새로운 만남이 서로 긴장되고 어색했을 수 있지만, 이번 한가위가 서로에게 값지고 따뜻한 시간으로 기억될 것 같습니다.

우리의 손길이 필요한 지역 곳곳에 늘 함께 하겠습니다.

앞으로의 활동도 많이 기대해주세요.

작성자 : 마을공동체팀 강지연 대리

복지협력팀



지역밀착형 복지관 사업으로 꽃피우는 우리동네 맞춤형 은평복지관



우리 동네 맞춤형 복지관 은평종합사회복지관은 담당하고 있는 동별 맞춤형 지원과 복지정보나 지원에 있어 소외되는 주민이 없도록 지역밀착형복지관 운영 시범사업을 7월부터 수행하게 되었습니다.

이를 위해 T.F(태스크포스)팀을 구성하고 은평구, 수색&응암2동주민센터, 녹번&신사종합사회복지관과 민관협력체계를 구축, 운영하고 있습니다.

8~9월에는 온라인 교육 자료를 활용한 직원 스터디, 서울시복지재단을 통한 역량강화 교육과 컨설팅, 수색과 응암2동주민센터와의 지역밀착형 민관협력체계 구축 업무협약, 동별 정기회의, 은평구 3개 종합사회복지관

연합워크숍 및 관리자 네트워크 정기회의에 참여하였습니다.

이를 통해 지역밀착형복지관 사업에 대한 이해를 높일 수 있었고, 어떻게 운영해야 주민에게 실질적인 도움이 될 수 있을지 고민하고 모색해보는 시간이 되었습니다.

본 시범사업을 계기로 민과 관이 더욱 상호 협력하며 맞춤형복지로 주민에게 힘이 될 수 있도록 노력해가고자 합니다. 많은 관심과 응원을 부탁드립니다!

작성자 : 복지협력팀 김은경 과장

은평종합사회복지관 개관 32주년 감사예배 및 행사



9월 29일은 은평종합사회복지관의 32번째 개관 기념일이었습니다. 매년 개관기념예배와 행사를 진행하며 설립이념과 개관의 의미를 되새겨오고 있는데, 올해는 코로나19 사회적 거리두기 상황에 따라 온라인으로 진행하였습니다.

예배와 더불어 은평의 역사를 주제로 한 골든벨 이벤트, 21년도 입사 10주년을 맞은 직원에 대한 감사패 전달, 전직원 리마인드를 위한 이벤트 등을 통해 은평에서의 나를 스스로 돌아보고 서로를 격려하며 새롭게 다짐 할 수 있는 시간이었습니다. 앞으로도 은평의 비전에 맞춰 지역사회 및 주민들과 소통하며 지역 변화를 반영하는 맞춤형 복지관으로 함께 노력하겠습니다.

〈직원들의 한 마디〉

Q. 개관 32주년 기념 예배와 행사, 어떠셨나요~?

- 하나님과의 첫사랑을 기억하듯 은평복지관과의 첫사랑을 기억하게 해주어 고맙습니다.
- 지역의 주민들과 복지관을 이용하는 이용자분들, 직원들을 더욱 섬기고 사랑해야겠습니다.
- 은평이 지금까지 오게 된 것, 내가 이 자리에 있는 것이 하나님의 은혜임을 새로이 깨닫고 느낄 수 있었습니다.

작성자 : 복지협력팀 김난희 대리

은평가정폭력상담소



피해자위기지원사업 ‘중년기여성의 자아성장 집단상담’ 실시

2021년 가정폭력 피해자 위기지원 사업 일환으로 부부 갈등에서 유발된 신체·정서적 어려움을 겪고 있는 중년 여성들을 대상으로 '자아성장 집단상담'을 총 3회기 실시하였습니다. 여전히 희생과 인고하는 삶을 미덕이라 여기는 가족구조 안에서 자아를 잃어버린 채로 나만의 목소리를 내지 못하고 있었던 참가자분들에게 스토리텔링과 미술치료 기법을 활용하여 자존감을 높이고 프로그램 구성하였습니다. 참여하신 분들로부터 "일상에서도 의미 있는 긍정적인 변화가 있었다, 정서 안정에 도움이 되었으며 긍정적인 가족관계 변화가 있었다"와 같은 소감을 들을 수 있었습니다. 은평가정상담소에서는 건강한 정서, 대인관계, 성격 검사 등 다양한 욕구들을 말씀해주시면 맞춤형 상담 프로그램을 기획하여 지역주민 여러분들과 함께 하겠습니다.

2021년 양성평등 주간 캠페인 행사 참여



9월3일부터 9월7일까지 은평가정폭력 상담소에서는 양성평등 주관을 맞이하여 은평구청에서 주관하는 캠페인 행사에 참여 하였습니다. 역촌역 은평 평화공원에서 캠페인이 진행 되었고 상담소 직원들은 사회적 거리두기를 준수하여 진행 하였습니다. 상담소 리플릿과 벽스락 팔지를 배분하며 홍보활동을 진행 하였습니다. 지역주민들께서도 가정폭력과 상담방법, 상담소 위치등을 물으시며 관심을 가지셨습니다. 가정폭력에 대해서 주변에 알리겠다고 응원도 해주셨습니다.

앞으로도 지역주민들과 함께 참여할 수 있는 다양한 캠페인 및 홍보활동을 통해 가정폭력을 근절하고 행복한 가정이 되도록 지원하는 은평가정폭력상담소가 되겠습니다.

작성자 : 은평가정폭력상담소 차유숙 상담원

은평푸드뱅크마켓



건강먹거리 지원을 위한 ‘우양재단 제철과일 지원’사업 진행



은평푸드뱅크마켓은 지난 4월 우양재단에서 진행하는 건강먹거리 지원을 위한 ‘제철과일 지원사업’에 공모하여 선정되었습니다. 우양재단 ‘제철과일 지원사업’은 총 7개월(5~11월), 매달 100만원씩 제철과일을 구입하여 이용자들에게 제공할 수 있는 지원사업입니다.

‘제철과일 지원 사업’으로 천도복숭아(7월), 아오리사과(8월), 포도(9월)를 구매하여 이용자들에게 신선한 제철과일을 제공할 수 있었습니다. 7월과 8월에는 코로나19 확산으로 인해 휴관을 진행하여 이용자의 매장 이용이 불가능 했지만, 긴급지원이 필요한 이용자를 선정하여 뱅크마켓 직원들이 직접 물품과 과일 배송을 진행하기도 하였습니다. 우양재단 ‘제철과일 지원 사업’덕분에 신선한 제철과일이 매달 제공되어 이용자의 만족도 또한 높았습니다.

앞으로도 다양한 공모지원과 모금 제안 활동을 통해 은평구 관내 식생활에 어려움을 겪는 이웃들에게 건강한 먹거리를 지원할 수 있는 은평푸드뱅크마켓이 되도록 노력하겠습니다.

작성자 : 은평푸드뱅크마켓 정윤환 대리

은평 다시보기 (7~9월)

함께한 사람들 (자원봉사자)

주민돌봄자립팀 : 김영서, 김진아, 김진희, 백지우, 신하은, 양윤정, 위신아, 이효원, 최은서

복지서비스팀 : 디지로그인 (박장필, 백송이, 이관태, 이승은, 최영은, 최지수, 하동채, 하태현, 홍임수), 무료이미용서비스 (김숙자, 김종순, 윤복순, 이나경, 이정각), 어르신통합지원사업 (고윤주, 주애은)

마을공동체팀 : 에볼루션 봉사단(김혜미, 모지영, 신연주, 신정환, 양내원, 오예은, 이경민, 이예진, 이주연, 이태림, 장윤기, 정성하, 조민승, 조은지, 최주영, 한예영, 황소영, 황재준), 불광천 친환경 기획봉사단(강현승, 강현호, 김규태, 김다니엘, 김수정, 김민석, 김아린, 김우진, 김윤서, 김아름, 박민지, 박성윤, 박승돈, 박태휘, 우다희, 우성호, 유인성, 유현서, 유현진, 이서은, 이수환, 이은주, 이정후, 이종훈, 이재은, 이호경, 정은형, 정형준)

은평 미리보기 (10~12월)

주민돌봄자립팀

희망라이프 프로그램 : 10~12월 둘째/넷째 월, 화, 목, 금

서울형 자산형성지원사업(비대면 특별활동) : 11월 중

복지서비스팀

어르신 하모니카 프로그램 : 10/18(월), 11/8(월), 11/22(월), 12/13(월), 12/20(월)

어르신 텃밭 프로그램 : 10/20(수), 11/10(수), 11/24(수), 12/8(수), 12/22(수)

어르신 뜨개질 프로그램 : 10/20(수), 11/10(수), 11/24(수), 12/8(수), 12/22(수)

어르신 운동 프로그램 : 10/14(목), 11/11(목), 11/25(목), 12/9(목), 12/23(목)

어르신 개별 디지털교육 : 매주 화, 수, 목, 금 진행

어르신 가을 나들이 : 10/27(수)~10/28(목)

무료 이미용 서비스 : 10/19(화), 11/16(화), 12/21(화)

어르신 이벤트 프로그램 - 애견간식 만들기 : 11/26(금)

어르신 이벤트 프로그램 - 설거지바 만들기 : 11/5(금)

신나는 예술여행 '우리 볼레로' : 11/10(수)

힐링 콘서트 : 11/12(금)

신나는 예술여행 '폴리, 쿵덕 시장가는 길' : 11/17(수)

어르신 온라인 소모임 : 11/23(화)

마을공동체팀

응암2동 이웃살피미 교육 : 10/6(수), 10/15(금)

물빛마을한마음축제 : 11/22(월)~11/27(토)





나눔의 손길

7-9월 후원 내역

일반후원금 14,745,118원 / 지정후원금 30,283,650원 / 특별후원금 1,960,000원 / 합계 46,988,768원

현금후원

개인

강연표 강재민 강재성 강주석 강지연 경영주 고인정 권대영 권미혜 권진호 김정철 김귀용 김난희 김남희 김동현 김말녀 김문현 김미선 김병오 김복연 김사라 김선용 김성란 김소는 김승연 김승찬 김은경 김은희 김인영 김일도 김태인 김태준 김화홍 김희 문덕영 박명수 박병철 박승 박영석 박윤규 박정희 박춘자 방정순 변아영 사태환 서선경 서정심 서진영 손준순 송계단 송민화 송관식 송은영 심정택 안재용 양문흠 오하늘 오혜선 우철희 유영대 원무량 원진주 유정순 윤인석 이광철 이경희 이구용 이다혜 이사라 이상림 이영미 이영진 이영학 이요섭 이요찬 이웅재 이윤희 이은주 이재훈 이종교 이종섭 이혜란 이호진 이희준 임길순 임명재 임순자 임영란 임학수 장은주 전구훈 정경순 정대순 정성경 정윤환 정진숙 정종희 정태진 정행복 조삼조 조사인 진말숙 천새롬 최미양 최원용 최재호 최종필 최현정 최혜정 최희정 표선숙 표지숙 하재철 한계진 한복섭 한인용 허진선 홍유정 황나경 김중우

단체 및 기관

사랑의기적소사회 삼오순대국 수색차량사업소 애데스(주) 어린이재단 우리들새마을금고
 ㈜미래푸드시스템 태양수도종합설비 한솔인티큐브(주) 한솔피엔에스 네이버해피빈 은평구청

교회

남북성결교회 대광교회 동산감리교회 수색감리교회 수색성은교회 수색장로교회 실로암교회남선교회 진관감리교회 진관감리교회여선교회
 평강감리교회 행복을전하는교회 혜성교회

물품후원

메티스톤 에퀴티파트너스, 수색역 물빛사랑회, 서울시립은평청소년미래진로센터, 이마트 수색점, 정민유통,
 코레일 사회봉사단 'The 좋은수색전기', LH 수도권주택공급특별본부

은평마을기금 우물 저금통 후원업체

대림K마트, 백수진가정의학과, 데일리정육, 소비자마트, 온누리새소망약국, 은정미용실, 커피엔

아름다운이웃, 우리동네 나눔가게 후원업체

가인헤어, 광명문고, 그안 안겨원, 대림K마트, 대풍장어, 도우라이크, 띠에르노과자점, 삼오순대국, 온누리새소망약국, 완도농협직판장,
 정관장수색역점, 제일식당, 족발마루, 지중해소나무, 함께하는 약국, 형제대장간

은평기초푸드뱅크

다운브레드, 던킨도너츠(구산점 새절역점 응암점), 동명여고, 떡과사랑방, 미시루, 베이커리프랑스즈, 시루사랑,
 파리바게트(불광역점 새절역점 서오릉점 신사점,은평신사점 충암점 행복점), 호연떡집

은평가정폭력상담소

경영주 고선희 김승연 한계진

은평푸드마켓

가이오국수, 거평푸드라인, 나눔베이커리, 다다, 대경떡집, 대순진리회, 송실교회, 도돌이표, 돌쇠떡마당, 롯데제과, 만족한족, 송실고등학교,
 오늘, 아텍스, 엄대식비비인후과, 오브르뱅, 울찬, 외계인방앗간, 우양재단, 은광교회, 은평교구협의회, 은평구사회복지협의회,
 은평성모자선회, 이마트은평점, 자연만세, 천불사, 코코브레드, 크렘마마, 티제이엘, 페스트세븐, 푸드한마음, 행복나르미, 행복한숲어린이집,
 향림도시농업체험원, 강태모, 곽은정, 김남기, 김영애, 문종택, 손혁준, 연중우, 이지정, 정수빈, 정의섭, 지안나, 최재영

일교차 큰 가을 환절기 이렇게 건강관리하세요!

더운 여름이 지나고, 10월이 되면서 서늘한 가을이 되었습니다. 낮과 밤의 일교차가 커지면서 적절한 체온을 유지하기 위해 우리 몸의 에너지가 많이 소모되는 시기인데요. 그로 인해 면역력이 떨어지고 몸이 쉽게 피로해질 수 있습니다. 이런 환절기를 어떻게 건강히 보낼 수 있을까요?

감기는 환절기에 가장 많이 걸리는 질병 중 하나입니다! 일교차가 커지면서 온도에 적응하는 우리 몸은 면역력이 많이 약해지고, 그로 인해 감기바이러스에 쉽게 노출되어 재채기, 코막힘, 콧물, 미열 등의 증상을 보이게 되는데요, 감기를 예방하기 위해서는

‘일교차에 대비하기 위해 외출 시 겹 옷 챙기기’, ‘흐르는 물에 30초 이상 비누로 자주 손 씻기’, ‘기관지가 건조해지지 않도록 미지근한 물 자주 마셔주기’ 등의 방법이 있습니다!

심혈관계질환도 온도의 영향을 받아 발생할 수 있는 질병 중 하나인데요, 일교차가 커질수록 심혈관 기능을 조절하는 신경의 균형이 무너지고, 혈관이 수축해 심장에 부담을 많이 주기 때문에 이 시기에 조심해야 하는 질병입니다.

이를 위해 적당한 체온유지하기, 무리한 운동하지 않기, 건강한 식습관 가지기, 금연/금주 하기 등의 방법을 통해 예방할 수 있습니다!

아래 건강생활수칙을 참고하여 우리모두 건강한 환절기 보낼 수 있으면 좋겠습니다!



환절기 건강 생활수칙



습도

50~50% 적정

낮은 습도는 체내 저항력을 낮추며 코와 기관지 점막이 마르게 되면 호흡기 질환을 야기할 수 있습니다.



온도

18~20℃ 적정

큰 온도차는 면역력을 저하시킵니다. 실내외에서 온도차가 갑자기 생기지 않도록 몸을 따뜻하게 해주세요.



환기

옷장과 서랍까지

습도 조절 및 세균번식을 막기 위해 하루 1번, 30분 이상 옷장까지 열어 실내 환기를 매일 해주세요.



보습

충분한 수분 섭취

건조한 실내에서 난방을 하면 손과 얼굴이 쉽게 트고 갈라집니다. 보습제와 수분 섭취는 필수.



위생

외출 후 손씻기

환절기에는 유행하는 감기 바이러스는 외출 후 손씻기와 양치질로 쉽게 예방할 수 있습니다.



겉옷

일교차 주의

아침 저녁 일교차가 10℃ 이상 나는 경우가 많은 계절입니다. 여분의 겉옷을 챙겨주세요.

참고 : 경기도 동두천시 공식 블로그, '낮과 밤 일교차가 큰 가을 환절기, 건강관리 꿀 Tip'

윤진이 : 복지협력팀 김승찬 사회복지사

[마을공동체팀] 청소년 마을 봉사학교

일시: 10~12월 대상: 지역 내 청소년

내용: 대면 사전교육 및 마을 봉사활동 (예:줍깅, 어르신 격려카드 포장, 아동 놀이감 제작 등)

신청 및 문의: 고인정 대리 ☎ 070-4673-5126

참여마당

여러분들의 참여를 기다립니다!

은평종합사회복지관의 32번째 생일을 맞아

오행시 이벤트를 진행합니다.

‘은평복지관’으로 오행시를 뽑내주세요♥

참여방법

카카오톡 은평종합사회복지관 채널을 통해 참여

→ 이름 & 오행시 & 휴대전화번호 발송

(※ 채널 추가는 카카오톡 친구 검색 또는 QR코드 접속으로 가능합니다.)



기 한

11/30(화), 17시까지

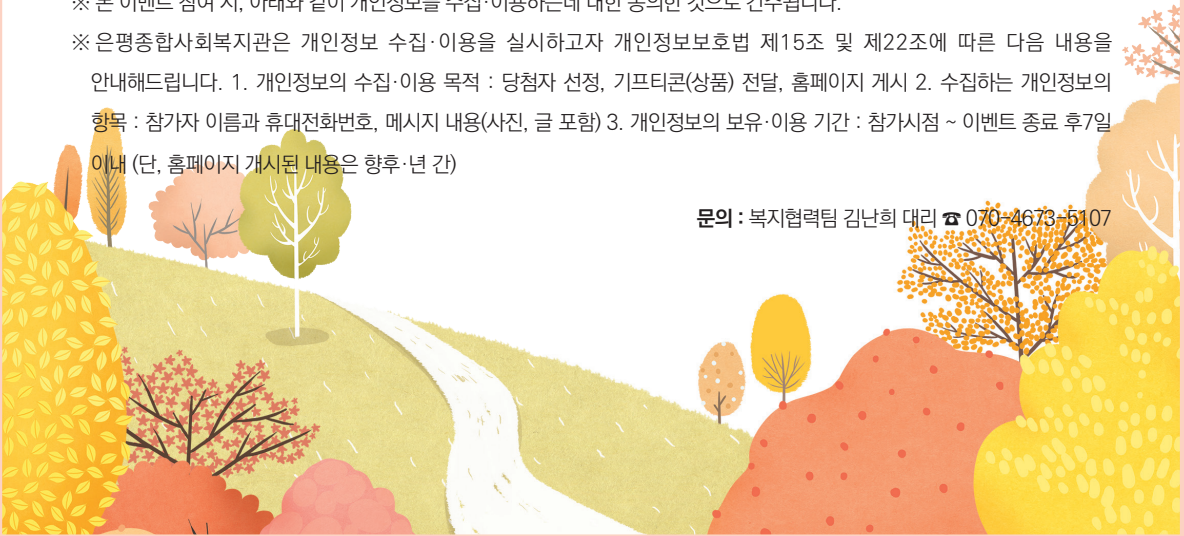
상 품

다섯 분을 추천하여 커피 모바일 쿠폰을 보내드립니다.

※ 본 이벤트 참여 시, 아래와 같이 개인정보를 수집·이용하는데 대한 동의한 것으로 간주됩니다.

※ 은평종합사회복지관은 개인정보 수집·이용을 실시하고자 개인정보보호법 제15조 및 제22조에 따른 다음 내용을 안내드립니다. 1. 개인정보의 수집·이용 목적 : 당첨자 선정, 기프티콘(상품) 전달, 홈페이지 게시 2. 수집하는 개인정보의 항목 : 참가자 이름과 휴대전화번호, 메시지 내용(사진, 글 포함) 3. 개인정보의 보유·이용 기간 : 참가시점 ~ 이벤트 종료 후 7일 이내 (단, 홈페이지 게시된 내용은 향후·년 간)

문의: 복지협력팀 김난희 대리 ☎ 070-4673-5107





후원자가 되시면



기부해 주시는 후원금은 소득세법 제 34조에 의하여 연말 정산 시 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

- 기관 소식지 '겨자씨'를 보내드립니다.
- 연말에는 예쁜 달력을 선물로 드립니다.
- 문의 : 복지협력팀 ☎ 02-307-1181

후원방법



후원계좌 예금주 은평종합사회복지관

온 라 인 국민은행 052-01-0376-433 / 우리은행 1005-200-949792

농협 100127-51-006089 / 신한은행 100-021-226001

CMS후원 직접 은행에 가지 않고 홈페이지(www.eunpyeong.or.kr)에서 신청하실 수 있습니다.



은평구립
은평종합사회복지관
운영법인 사회복지법인 감리회 태화복지재단

www.eunpyeong.or.kr | 서울시 은평구 은평터널로48 | T. 02.307.1181 | F. 02.307.2128

은평가정폭력상담소

www.epcounsel.or.kr | 서울시 은평구 은평터널로48 | T. 02.326.1366 | F. 02.376.1281

은평푸드뱅크마켓

<http://cafe.naver.com/epfood1377> | 서울시 은평구 서오릉로 134-5 | T. 02.354.1377 | F. 02.359.1388