



겨지사씨

2022년 1월호



은평구립
은평종합사회복지관
운영법인 사회복지법인 감리회 대화복지재단

한눈에 들여다보는 은평종합사회복지관 2021년 4분기



▶ 2021년 12월 대학생 봉사단 '에블루션' 송년회



▶ 명화그리기 프로그램 활동 사진



▶ 불광천 친환경 기획봉사단 - 환경교육



▶ 어르신 가을 나들이



▶ 응암2동 이웃살피미 역량강화 교육

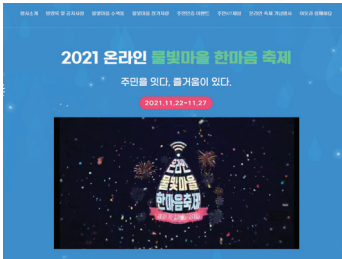


▶ 응암2동 찾아가는 주민데이

*표지사진 어르신 통합지원사업 송년회



▶ 은평 디지로그인 후속모임



▶ 온라인 물빛마을 한마음 축제



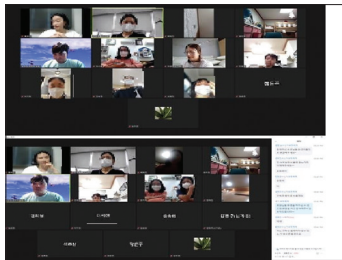
▶ 어르신 설거지비누 만들기 체험활동



▶ 어르신 시민경찰학교



▶ 2021년 전직원연수



▶ 2021년도 주민제안사업(주민모임-성장팀)



▶ 무료 이미용 서비스



▶ 문화공연_양상블 필의 찾아가는 음악회

Contents

04 여는이야기

팀☆이야기

05 주민돌봄자립팀

07 복지서비스팀

08 마을공동체팀

09 복지협력팀

은평이야기

11 은평가정폭력상담소

12 은평푸드뱅크마켓

13 함께한 손길들 & 은평 미리보기

14 후원내역

15 각종정보

발행인 이영학 / 편집인 김난희

때문입니까? 덕분입니까?

전구훈

(은평종합사회복지관 운영위원, 송실대학교 사회복지대학원 교수)

2022년 임인년 새해가 밝았습니다. 코로나로 인하여 2년여의 긴 터널을 지나느라 고생이 많으셨는데, 올해에는 밝은 대로를 힘껏 달려 나가는 귀한 시기가 되었으면 좋겠습니다.

안녕하세요? 저는 은평종합사회복지관에서 사회복지사로 첫 사회생활을 시작했고, 학교사회복지를 더 확대해 보려는 마음으로 강서교육청에서 교육복지사업을, 한국학교사회복지사협회에서 회장의 업무를, 지금은 송실대학교 사회복지대학원에서 교수로서 학생들을 가르치고 있는 전구훈이라고 합니다. 지면을 통해 은평종합사회복지관과 인연이 있는 분들을 만나게 되어 반갑습니다.

은평종합사회복지관에서 근무했던 것이 엊그제 같은데 벌써 20년이 넘었습니다. 재가복지 사업, 취업관련(취업쉼터) 사업, 노숙자 사업, 자활사업, 푸드뱅크 사업, 징계 학생(사회봉사명령) 사업뿐만 아니라 거자씨 제작 및 발송 관련 사업도 담당했던 기억이 떠오르며, 입가에 미소가 지어집니다. 어렵고 힘든 일도 있었고, 노숙자 사업을 담당하면서 오른쪽 귀가 들리지 않는 상황까지 되기도 했지만, 제 인생에 있어 은평복지관은 저를 성장시켜 준 귀한 동반자였음을 다시 한 번 깨닫습니다. 어려움 때문에 포기하고 성장하지 못했던 것이 아니라, 같이 고민하고 힘이 되어 주었던 많은 분들 덕분에, 지금에 제가 있다고 생각하니 참 감사한 마음이 듭니다.

2년 동안 코로나 19라는 전대미문의 사건으로 인하여 전 세계가, 전국이, 우리 지역이 어려움에 놓여 있는 상황입니다. 그러나 코로나 때문에 좌절하지 않았고, 오히려 K-방역과 오징어 게임 덕분에 대한민국이 전 세계에 알려지는 기회가 되어, 선진국의 대열에 우뚝 서게 되었습니다. 감염병 확산 방지를 위해 많은 사람들이 모이지 못하게 되면서, 같이 행사하고 식사하는 소소한 활동이 얼마나 소중한 것인지를 깨닫게 되는 기회가 되었습니다.

올해 어느 정도 코로나 상황이 극복되었을 때, '코로나 때문에 이것도 못했고, 저것도 못했고, 이래서 어려웠다'는 푸념만을 하는 우리의 모습을 보고 싶으신가요? 아니면 '이런 시도를 해 보았고, 이렇게 발전했고, 일상의 소중함을 깨달았다'는 고백을 하는 우리가 되길 원하시나요? 현재의 어려움을 가까스로 이겨 나가기 보다는, 임인년을 맞아 날쌔 몸놀림과 지혜, 능률한 기품을 지닌 호랑이처럼 넉넉히 이기는 한 해가 되었으면 좋겠습니다.

2022년 첫 달입니다. 마지막 12월에는 함께 모여, 기쁨을 나누고, 음식도 나누며, 풍성한 소식도 전하는 우리 모두가 되었으면 좋겠습니다. 여러분 새해 복 많이 받으세요!! 화이팅!!

주민돌봄자립팀



아름다운 가게와 함께하는 저소득남성독거어르신 찾아가는 1:1맞춤형 케어 서비스 <주민돌봄자립팀 희망라이프 프로그램>



주민돌봄자립팀은 저소득 남성 독거어르신을 대상으로 찾아가는 1:1 맞춤형 케어서비스 프로그램을 지원함으로써 심리정서, 일상생활, 식생활, 인지활동 등의 자립역량 향상을 도와 노년기 전반적인 삶의 질 개선을 위해 힘쓰고 있습니다.

2021년 3월 프로그램 참여 의향이 있는 어르신 8명을 모집하였고, 어르신과 9개월의 여정을 함께 할 전문자원봉사자도 8명 모집하였습니다. 코로나19 방역수칙을 준수하며 월 2회 어르신 댁으로 방문하였고

4월 심리정서(식물 키우기, 식물 일기 작성), 5월-6월 일상생활(정리수납, 스마트폰 활용법, 보이스피싱 교육), 7월-10월 식생활(영양교육, 요리교실), 11월-12월 인지활동(신체운동, 인지운동, 장점 발견, 생활 습관 변화)을 진행하였습니다.

활동을 마무리하며 희망라이프 프로그램에 참여하시면서 어떠셨는지 어르신들께 여쭙보았습니다.

최OO : 항상 고맙고요. 너무 빨리 지나가서 아쉽습니다. 요리교실 실습시간을 통해 많이 배웠습니다. 가정에 큰 도움 되었어요.

정OO : 가장 인상 깊었던 시간은 요리 프로그램입니다. 요리를 배우고 직접 내 손으로 조리하는 시간이었던 것 같습니다. 선생님들이 매주 찾아와줘서 외롭지 않았습니다.

조OO : 한 달에 2번 둘째 주, 넷째 주 화요일이 되면 선생님들이 기다려지고 프로그램이 늘 기대가 되었습니다. 복지관 직원들과 봉사자 선생님들 그동안 너무 감사했습니다.

권OO : 매달마다 목표가 생기게 되었습니다. 또한, 복지관 봉사자 선생님께서 잘해주셔서 최고라고 생각합니다. 모든 복지관 분들 건강하시고, 모든 일이 잘 되시도록 제가 기도하겠습니다.

앞으로도 다양한 서비스를 통해 어르신들의 건강하고 희망찬 앞날을 응원하겠습니다!!

작성자 : 주민돌봄자립팀 서선경 대리

서울형 자산형성지원사업 희망두배 청년통장 자조모임

<자기격려, 서로격려, 전부격려_자.서.전>

주민돌봄자립팀은 서울형 자산형성지원사업 희망두배 청년통장 참가자를 대상으로 자조모임 활동 기회를 제공하고 있습니다. 이를 통해 참가자 간 상호교류하며 일상 속 스트레스가 감소하고 자기격려, 상호격려를 통한 자아존중감 향상을 목표로 하고 있습니다.



2021년 6월부터 11월까지 희망두배 청년통장 참가자 4명과 자조모임을 진행하였습니다.

6월-9월에는 실내활동으로 워크북(마음백문백답)을 풀고 서로 공유하는 시간을 가졌고, 10월-11월에는 참가자들이 선정한 야외활동(미술 원데이 클래스, 스포츠활동, 뮤지컬관람)을 진행하였습니다.

올해 진행된 자조모임이 어떠셨는지 이야기를 들어보았는데요,

도OO : 동네 사람들과 취미생활도 하고 이야기도 나눌 수 있어서 좋았어요. 혼자서는 하지 못하는 활동을 다함께 하니깐 좋아요.

장OO : 코로나로 인하여 활동량이 줄어드는 요즘 다양한 프로그램에 참여할 수 있게 되어서 좋았습니다.

우OO : 코로나로 지친 마음과 몸을 이번 활동을 통해 많이 위로 받았습니다. 내년에는 더욱 많은 활동이 있었으면 좋겠습니다.

유OO : 자신에 대해 돌아볼 수 있는 시간을 가질 수 있었던 점과 다양한 외부프로그램에 참여할 수 있었던 점 덕분에 매우 유익한 활동이었습니다.

참여해주신 분들께 감사드리며, 내년에도 진행될 다양한 활동에 많은 참여와 관심 부탁드립니다

작성자 : 주민돌봄자립팀 유영대 사회복지사

복지서비스팀



친환경 실천하기? 친환경 수제 비누 만들기!



여러분은 친환경에 대해 알고 계신가요?

친환경이란, 자연환경을 오염하지 않고 자연 그대로의 환경과 잘 어울리는 일로, 누구나 실천 가능한 일입니다.

함께 동참하는 마음으로 물빛마을작은도서관에서는 친환경 수제 비누 만들기 프로그램을 진행했습니다.

잠깐! 왜 수제 비누 만들기가 친환경이냐구요? “여러분, 과도한 세제 사용은 생활폐수로 이어져 환경을 오염시키는 원인이 된다고 해요. 그에 반해 수제 비누는 플라스틱 용기가 필요

없고, 액상형보다 2배 더 오래 쓸 수 있다고 하는데요, 또한, 보존제, 방부제 같은 화학성분이 적어 상대적으로 수질 오염을 줄일 수 있답니다!”

이번 활동으로 친환경 실천하기에 한 걸음 더 다가간 우리 아이들의 모습 어떤가요? 앞으로도 다양하고 유익한 프로그램들 많이 기대해주세요!

작성자 : 복지서비스팀 이사라 사회복지사

장엄하고도 심금을 울리는 연주가 가득한 ‘힐링 음악 콘서트’



음악을 통해 지역사회 어르신들께 위로와 감동이 있길 바라며 복지관에서는 11월 12일(금), 불광동성서침례교회 성도분들의 재능기부 공연과 하모니카 프로그램 어르신들의 데뷔 무대로 꾸며진 힐링 음악 콘서트를 진행하였습니다!

공연은 하모니카, 색소폰, 성악, 플루트, 피아노연주 순으로 진행되었고, 풍부한 음악적 표현에서 편안함, 유쾌함, 행복함 다양한 감정을 느낄 수 있었다는 공연 후기를 들을 수 있었습니다. 다시 한번 아름다운 선율을 복지관에 가득

메워주신 불광동성서침례교회 성도분들과 배움의 열매를 멋있게 맺은 하모니카 동아리 어르신께 감사 인사를 드립니다.

공연의 모습이 궁금하시다면~~! 복지관 유튜브 채널 ‘은평ON’에 접속해주세요 :)♡

작성자 : 복지서비스팀 송은영 대리

마을공동체팀



중장년남성 1인가구 주민자조모임 프로그램 '함께 행복' 진행

서울의 1인 가구 비율은 2019년 21.1%로 전국에서 가장 높고, 서울의 2020년 고독사 위험계층의 65.7%가 '남성'이었으며, 이중 46.3%가 '64세 이하'로 중장년층 남성의 비중이 가장 큰 것을 알고 계셨나요?

하지만 중장년남성 1인가구에 대한 사회적 안전망은 매우 부족한 현실이어서 2021년 민관협력으로 '함께 행복'이라는 사업을 진행하게 되었습니다.

Q. 어떤 프로그램인가요?

A. 중장년남성 1인가구 주민자조모임 '함께, 행복'은 활동프로그램, 주민 자조모임, 맞춤지원을 진행하여 참여자의 스트레스와 외로움을 해소하고, 질 높은 관계망 구성을 통해 사회적 지지수준을 높여 궁극적으로는 고독사를 예방하는 프로그램입니다.



Q. 모임명 '무지개모임'은 무슨 뜻인가요?

A. 모임의 회원 수가 7명이기도 하고, 비가 온 뒤 나타나는 무지개처럼 '힘들 때 함께 비를 맞고 건디며 함께 행복을 위해 나아가자'라는 의미로 회원들이 직접 정한 모임명입니다.

Q. 주로 어떤 활동을 했나요?

A. 무지개모임은 크게 활동프로그램과 정기모임, 맞춤지원으로 진행되었는데요. 활동프로그램과 정기모임 중심으로 말씀드리면 10월 1일 참여자들이 활동계획을 직접 세워보는 워크숍을 시작으로 요리교실을 3회 진행하였습니다. 고사리나물, 취나물, 진미채 볶음, 마늘종 건새우볶음, 고등어 무조림 등 다양한 밑반찬을 만들었습니다. 특히, 요리교실 2회기에는 회원들이 직접 만든 반찬들과 기부한 마스크를 수색동 지역에 거주하고 있는 중장년남성 위기가구에 전달하기도 했습니다. 복지관 최현정 조리사님의 도움을 받아 참여자들이 손쉽게 따라할 수 있었습니다. 요리교실 외에도 10월에는 가을을 맞이하여 대학생 사회봉사단 '에블루션'과 함께 서오릉으로 산책하듯 소풍을 다녀오기도 하였고, 11월에 진행된 물빛마을 한마음 축제에도 회원들이 함께 참여하였으며, 12월에는 1년간의 활동을 되돌아보고 평가해보는 시간을 함께 가져보는 공유회 자리로 한 해를 마무리하였습니다.

첫 만남 때는 많이 어색했지만 중장년남성 1인가구라는 공통점으로 짧은 기간 안에 친밀감이 생겨났고, 지금은 만날 때마다 서로 공감해주고 응원하고 도와주는 모습을 보이십니다. 2022년에도 이어지는 '무지개모임' 활동에 많은 관심 부탁드립니다. 다음에도 어떤 활동을 했는지 소식 전하겠습니다.

작성자 : 마을공동체팀 김일도 팀장

2021년 주민제안사업 진행



- ① ‘주민모임-성장’팀 : 자녀와 양육자 간 ‘성’에 대한 이해 증진 및 소통을 위한 교육 사업 - 「배움을 통한, 함께하는 올바른 성장」
- ② ‘주민모임-동공’팀 : 동영상 편집 앱 활용 교육을 받고, 지역사회 활동을 홍보하기 위한 영상 제작 활동 사업인 「나도 마을기자」
- ③ ‘주민모임-소프리’팀 : 지역 내 독거 어르신들에게 반찬 꾸러미를 전달하는 사업인 「독거어르신 반찬 꾸러미 전달」

이번 주민제안사업에 참여하신 대표 제안자 분들은 “코로나19로 인하여 만날 기회가 없었는데, 이 활동을 통해 지속적으로 만나고 활동까지 할 수 있어 좋은 시간을 보냈다.” “이번 기획에 배운 동영상 편집 앱을 활용하여 지역사회 활동을 영상으로 제작하고 홍보할 수 있는 계기가 되어 유익한 시간이었습니다.” “이번 활동을 계기로 ‘지역사회에서 나눔 실천을 지속적으로 해야겠다.’라는 다짐을 할 수 있었습니다.” 라고 참여 소감을 이야기 해주셨습니다.

코로나19로 인하여 활동 하는데 있어 많은 제약이 있었음에도 불구하고, 세 팀 모두 계획대로 활동을 잘 마칠 수 있었습니다. 주민제안사업에 참여해주신 주민모임 ‘성장’팀과 ‘동공’팀 그리고 ‘소프리’팀에게 진심으로 감사드리며, 이번 사업을 계기로 지역공동체를 만들어 가는데 더 힘쓰는 주민모임이 될 수 있기를 응원하겠습니다.

작성자 : 마을공동체팀 박승 대리

복지협력팀



직원 송년행사 ‘은평어워즈’ 실시

2021년의 마지막 날, 은평종합사회복지관에서는 종무식 겸 직원 송년행사 ‘은평어워즈’를 실시하였습니다. 은평어워즈는 서로의 2021년 키워드 나눔, 감사와 격려 차원의 부서별 릴레이 칭찬해상 시상, 은평의 인재상에 걸맞은 직원이 되기 위한 노력을 지지하기 위한 올해의 은평인상 시상 순서로 진행되었는데요, 전문성과 인성대상은 복지서비스팀 송은영 대리, 주도성 대상은 마을공동체팀의 박승 대리, 영성 대상은 마을공동체팀의 고인정 대리가 수상하였습니다. 이를 통해 1년 동안 수고한 직원들을 서로 격려하고 지지하며 한해를 마무리하고 새해를 다짐할 수 있었습니다. 새해에도 한 마음으로 지역사회와 주민들을 위해 노력하는 은평종합사회복지관이 되겠습니다!



작성자 : 복지협력팀 김은경 과장

2021 은평종합사회복지관 온/오프 믹스 바자회 진행



매년 많은 이웃들이 기다리고 함께 즐기던 은평종합사회복지관 바자회가 코로나19로 인해 함께 모이지 못하게 되면서 올해는 방역수칙을 준수하며 2021.12.03.(금) ~ 06.(월) 온라인 바자회, 2021. 12.10(금) ~ 12.11.(토) 소규모 오프라인 바자회로 나누어 진행되었습니다.

이번 바자회는 취약계층의 겨울 방한용품 및 김장김치 지원사업 후원금을 마련하고자 진행되었으며, 온라인 바자회 참여가 어려운 디지털 취약계층을 위해 오프라인 바자회도 함께 진행하여 보다 많은 지역주민들이 바자회를 이용하실 수 있도록 준비하였습니다.

바자회에 참여한 한 이용자분께서는 “온라인 바자회 사이트를 통해 물품을 쉽게 구입하고 주문한 물품들을 원하는 수령일자에 편하게 수령할 수 있어서 좋았고, 수령하러 올 때에 오프라인 바자회 장소도 마련되어 있어 추가로 물품을 구입할 수 있었던 점이 편하고 좋았다”라고 이야기 해주셨습니다.

유난히 힘들었던 한해였지만 도움이 필요한 이웃들에게 따뜻한 마음을 나누어주고자 바자회에 참여해주신 많은 분들에게 감사의 마음을 전합니다.

작성자 : 복지협력팀 김승찬 사회복지사



은평가정폭력상담소



2021년 심리검사활용 워크숍

은평가정폭력상담소 상담사 전원을 대상으로 21/11/17(수) 은평종합사회복지관 강당에서 심리검사해석 역량강화를 위한 심리검사 워크숍을 열었습니다. 정신건강의 문제는 가정폭력의 또 다른 요인으로 작용할 수 있어서 부부·가족·개인의 심신건강에 지속적인 관심을 가지고 본 기관 상담사들은 워크숍에서 다양한 심리검사에 집중하여 활용법을 알아보았습니다. 이를 활용하여 객관적인 검사결과를 이용자분들에게 제공하고 깊고 풍성한 서비스를 지원하고자 합니다. 언제나 상담과 심리검사 신청이 가능합니다. 해석 상담을 위해서는 사전예약 후 내방하시면 보다 깊은 소통의 시간이 될 것입니다. 본 기관에 상담을 참여해주시는 이용자분들과 지역주민 여러분께 언제나 힘이 될 수 있는 상담사들이 되겠습니다.

작성자 : 은평가정폭력상담소 한계진 상담원

2021년 여성폭력추방캠페인 행사 참여



11월25일부터 12월1일까지 여성폭력추방기간이었습니다. 여성폭력추방기간동안 여성폭력인식개선을 위해 은평구청 '다시 함께 걷는 날' 행사에 참여 하였습니다.

'다시걷기행사'는 불광천길 수변무대에서 코로나 예방접종이 완료된 은평구 주민들 참여로 방역지침을 철저히 준수하여 진행하였습니다.

불광천길에 부스가 설치되었고 은평구청과 본 상담소가 주축이 되어 여성폭력 인식개선, 가정폭력 재발방지에 대하여 캠페인 활동을 하였습니다. 행사에 참여한 주민분들께 상담소 리플릿과 데이트폭력 가이드북, 장바구니를 나눠드리며 상담소 홍보도 함께 하였습니다. 이번 시간을 통해 은평가정폭력상담소도 알리고, 여성폭력에 대한 인식 제고도 할 수 있는 계기가 되었습니다.

작성자 : 은평가정폭력상담소 차유숙 상담원

은평푸드뱅크마켓



은평성모병원(은평성모자선회) 후원금 지원사업(건강반찬) 진행



은평푸드뱅크마켓은 2021년 6월부터 은평성모병원(은평성모병원) 후원금 지원사업에 ‘건강반찬’ 사업을 지원하여 선정되었습니다. ‘건강반찬’사업은 총 5개월 간 매달 100만원씩 반찬을 제작·구입하여 이용자들에게 제공할 수 있는 지원사업으로, 은평푸드뱅크마켓 주 이용자(독거어르신, 한부모가정 등)들의 신선식품·조리된식품(반찬)에 대한 욕구와 신체적·시간적 제한으로 인해 부족한 건강한 식생활을 지원하고자 진행되었습니다.

‘건강반찬’사업으로 6월(열무물김치/오징어조림/북어채볶음/호두콩자반), 9월(나박김치/연근조림/가지조림/메추리알 소고기 장조림), 10월(진미채무침,배추겉절이/우엉조림/땅콩멸치볶음), 11월(겉절이굴무침/해초모듬,갈치속절/도라지나물/고사리나물/가자미구이), 12월(깍두기/새송이버섯장조림/북어채무침/미니크랩강정)를 제작·구입하여 이용자들에게 신선하고 건강한 반찬을 제공하였습니다.

은평성모병원(은평성모자선회) 후원금 지원사업으로 은평구 관내 식생활에 어려움을 겪는 이웃들에게 건강한 반찬을 지원할 수 있었습니다. 앞으로도 다양한 방법으로 이용자의 욕구에 맞는 건강한 먹거리를 제공하는 은평푸드뱅크마켓이 되도록 노력하겠습니다.

작성자 : 은평푸드뱅크마켓 김병오 팀장

은평 다시보기 (2021년 10-12월)

함께한 사람들 (자원봉사자)

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

주민돌봄자립팀 : 김수현, 정은우, 최지안, 디지로그인(박장필, 백송이, 이관태, 이승은, 최영은, 하동채, 하태현, 홍임수), 무료 이미용 서비스(김숙자, 김종순, 윤복순, 이나경, 이정각), 경로식당사업 (김은순)

마을공동체팀 : 에볼루션 봉사단(김혜미, 모지영, 신연주, 신정환, 양내원, 오예은, 이경민, 이예진, 이주연, 이태림, 장윤기, 정성하, 조민송, 조은지, 최주영, 한예영, 황소영, 황재준), 불광천 친환경 기획봉사단(강현승, 강현호, 권사강, 김경민, 김다니엘, 김민석, 김아름, 김우진, 김윤서, 박관률, 박민지, 박성윤, 박승돈, 박태휘, 우다희, 우성호, 유현서, 유현진, 이수환, 이정후, 이종훈, 이호경, 정가영, 정우성, 정은형, 정형준)

은평 미리보기 (1-3월)

복지서비스팀

어르신 심신건강지원사업 오리엔테이션 : 3/10(목)

어르신 역량강화지원사업 오리엔테이션 : 3/16(수)

어르신 체험형 프로그램 : 3/25(금)

무료 이미용 서비스 : 3/22(화)



※ 그 외 신규 프로그램 일정은 은평종합사회복지관 홈페이지 새소식 란을 통해 계속 업데이트될 예정이니 많은 관심과 참여 바랍니다.

<2021년 후원금 수입 내역 및 지출내역>

수입		지출	
내용	금액	내용	금액
전년도 이월금	103,175,988원	사무비	6,983,200원
지정 후원금	96,640,746원	시설비	935,000원
일반 후원금	84,925,129원	결연후원금지급	20,190,000원
예비비 및 기타	191,172원	비지정결연후원금 지급	37,786,000원
계	284,933,035원	복지관 사업비	128,482,896원
		이월금	90,555,699원
		예비비 및 기타	240원
		계	284,933,035원



나눔의 손길

2021년 10-12월 후원 내역

일반후원금 21,650,400원 / 지정후원금 29,740,000원 / 특별후원금 5,500,000원 / 후원총액 : 56,890,400원

현금후원

개인

강연표 강재민 강재성 강주석 강지연 경영주 고인정 권대영 권미혜 권진호 금정철 김귀용 김난희 김남희 김동현 김말녀 김문현 김미선 김병오 김복연 김사라 김선용 김성란 김소은 김승연 김승찬 김은경 김은희 김인영 김일도 김종우 김태인 김태준 김화홍 김 희 문덕영 박명수 박병철 박 승 박영석 박윤규 박정희 박춘자 방정순 변아영 사태환 서선경 서정심 서진영 손중순 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 이효진 이희준 임길순 임명재 임순자 임영란 임학수 장은주 전구훈 정경순 정대순 정성경 정윤환 정정숙 정중희 정태진 정행복 조상조 조서인 진말숙 천새물 최미양 최원용 최재호 최중필 최현정 최혜정 최희정 표선숙 표지숙 하재철 한계진 한복섭 한인용 허진선 홍유정 황나경 정민용 한희영

단체 및 기관

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

교회

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

물품후원

광명문고, 대림K마트, 대풍장어, 도우라이크, 띠에르노과자점, 부천축산, 삼오순대국, 서울특별시사회복지협의회, 심주영, 은누리새소망약국, 완도농협직판장, 은평구사회복지협의회, 은평청소년미래진로지원센터, 은평푸드뱅크마켓, 정관장수색역점, 제일식당, (주) 이마트 수색점, 초록우산 어린이재단, 한국사회복지관협회, 함께하는 약국

은평마을기금 우물 저금통 후원업체 대림K마트, 백수진가정의학과, 데일리정육, 소비자마트, 은누리새소망약국, 은정미용실, 커피엔

아름다운이웃, 우리동네 나눔가게 후원업체

가인혜어, 광명문고, 공공안경타운, 그안안경원, 대림K마트, 대풍장어, 도우라이크, 띠에르노과자점, 미가락, 삼오순대국, 은누리새소망약국, 완도농협직판장, 정관장수색역점, 족발마루, 지중해소나무, 함께하는 약국, 형제대장간

은평기초푸드뱅크

가이오국수, 거평푸드라인, 구산초등학교, 근로복지공단 서울서부지사, 기아대책, 나눌베이커리, 다다, 다운브레드, 대경떡집, 단킨도너츠응암역점, 도돌이표, 롯데제과, 만족한족, 미시루, 베이커킹스, 브레드82, 서서갈비, 서서울농협, 서울우유갈현동고객센터송실교회, 시루사랑, 식방전물점오늘, 신사어린이집, 아이디앤플래닝그룹, 아텍스, 엄대식이비인후과, 엠피엔컴퍼니, 연세의료원, 외계인방앗간은평뉴타운점, 우양재단, 은광교회, 은평구공공급식센터, 은평민주평화통일자문회의, 은평성모자선회, 응암감리교회, 이마트은평점, 천불사, 코코브레드, 쿠아레비구산, 크렘마마, 파리바게트대림시장점, 파리바게트불광로데오점, 파리바게트새철역점, 파리바게트서오릉점, 파리바게트은평신사점, 파리바게트은평행복점, 파리바게트불광역점, 푸드한마음, 한솔서초, 행복한숲어린이집, 향림도시농업체험원, 호연떡집, 희망목공소

은평가정폭력상담소 경영주 고선희 김승연 차유숙 한계진

은평푸드마켓 강태모, 곽은정, 권혜정, 김남기, 김나연, 김영애, 손혁준, 여원구, 연종우, 정덕원, 지안나, 최재영, 최지영

겨울철 건강상식

‘노로바이러스(norovirus)’로부터 건강 지키기!

겨울철 우리의 건강을 위협하는 노로바이러스!

노로바이러스는 겨울철 대표적 식중독으로 오염된 음식물이나 물 등의 섭취를 통해 발생하는 식중독입니다. 바이러스에 오염된 식품을 섭취 후 24~48시간이 지나면 구토, 설사, 복통 등과 같은 식중독 증상을 유발합니다. 노로바이러스는 낮은 온도(-20℃)에서도 오래 견디는 특성이 있어 추위에 강하고, 바이러스 10개의 입자만으로도 감염될 수 있으며 전염성이 강합니다. 그러므로 코로나 바이러스 못지않게 손 씻기와 철저한 개인위생준수가 필요합니다.

노로바이러스에 왜 감염될까요?

노로바이러스에 오염된 식품이나 물을 섭취했을 때, 감염자의 구토물에 의한 비말감염, 오염된 문고리나 조리도구를 만졌을 때, 사람 간 전파 등으로 인해 감염됩니다.

노로바이러스 식중독을 예방하려면?

올바른 손씻기(흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 손씻기), 끓인 물 마시기, 음식물 익혀 먹기, 채소 과일은 깨끗한 물로 3회 이상 세척하기, 조리도구는 열탕소독하며, 생식 특히 굴이나 조개, 생선과 같은 해산물의 경우 날것으로 먹는 것은 삼가고 85도에서 1분 이상 가열하기, 화장실, 문손잡이, 변기 등 주변 환경을 청결히 하는 것을 통해 예방할 수 있습니다. 개인위생을 철저히 하여 건강하고 안전한 겨울을 보냅시다!

노로바이러스 예방법



손은 흐르는 물에
비누로 30초 이상 자주 씻기



물은 끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로 세척하기,
다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히 익혀먹기,
어패류는 중심온도 85℃
1분 이상 익히기

참고 : 식품의약품안전처 홈페이지

작성자 : 복지서비스팀 김남희 영양사



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