

영종노인주야간보호센터

홍보영상

제작 : 양윤정 사회복지사

영종노인주야간보호센터 날좀보소 효도잔치

6차

2018 제32회 실버조이 강의노트

일시 : 2018. 08. 25.

주최 : 실버조이주식회사

영종노인주야간보호센터

국기에 대한 경례



영종노인주야간보호센터

애국가 제창



영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

인사말

Silver Joy Co.,Ltd. 대표이사

조남웅

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

감사인사

영종노인주야간보호센터 **이용자회의** 회장

최응호

주먹 쥐고



주 먹 - 쥐고 손을 펴 - 서 손 백 - 치고 주 - 먹 쥐고 -



또 다시 펴서 손 백 치 - 고 두 - 손을 머 리 에



햇 님 이 반짝 햇님이 반 - 짝 햇 님 이 반짝 반 - 짝 반 짝

꽃밭에서

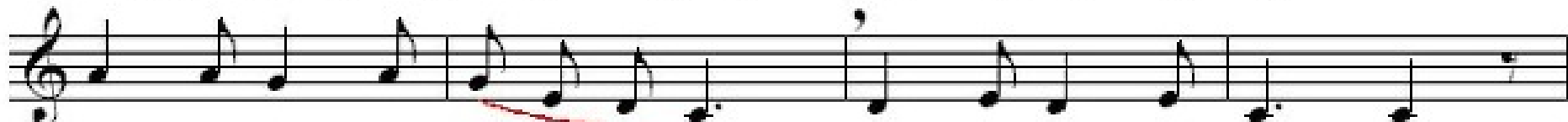
보통빠르게

동요나라

mp



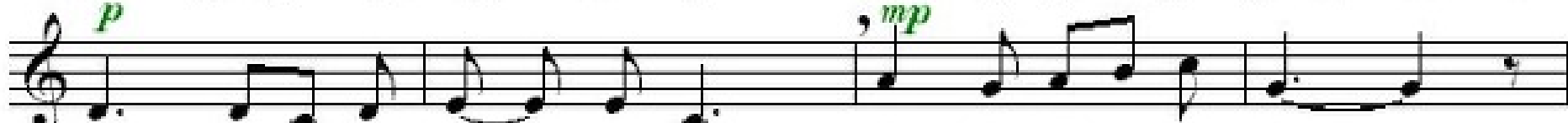
1.아 빠 하 고 나 - 하 고 만 든 꽃 밭 에 - - -
2.애 들 하 고 재 - 밋 게 - 워 어 놀 다 가 - - -



채 송 화 도 봉 송 아 도 한 창 입 니 다 - - -
아 빠 생 각 나 - 서 꽃 을 볼 니 다 - - -

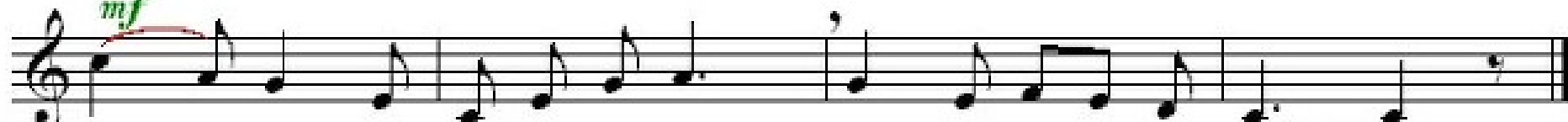
p

mp



아 빠 - 가 매 어 놀 은 새 끼 즐 - 따 라 - - -
아 빠 - 는 꽃 - 보 며 살 자 그 - 랐 죠 - - -

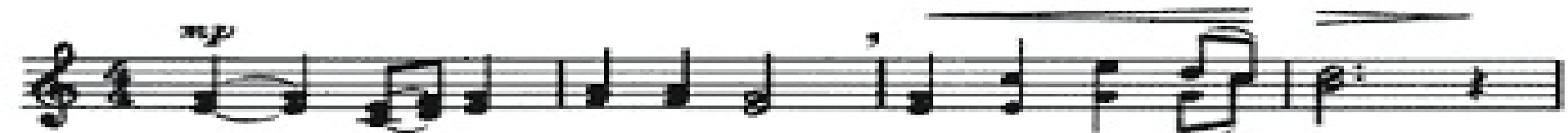
mf



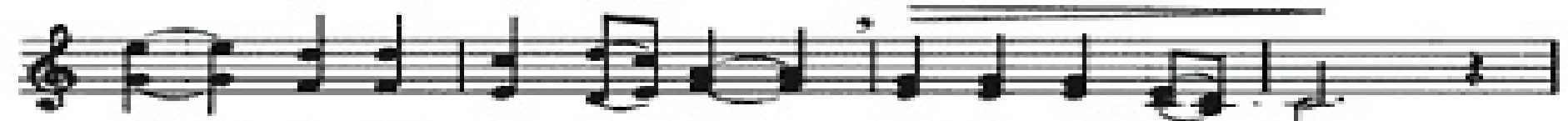
나 - 팔 꽃 도 어 울 리 게 피 었 습 - 니 다 - - -
는 - 보 고 꽃 - 갈 이 살 자 그 - 랐 죠 - - -

고향의 봄

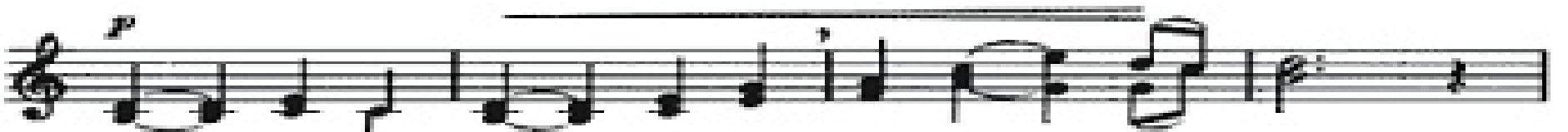
이원수 작사
홍난파 작곡



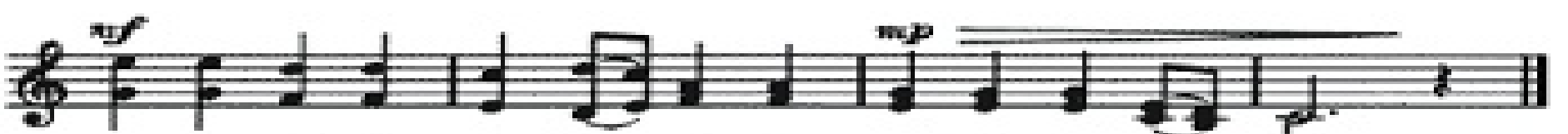
1. 나 의 살 - 연 고 향 봄 꽃 피 고 싱 - 경
2. 꽃 - 동 네 속 동 동 들 고 꽃 피 고 싱 - 경



복 송 아 꽃 살 구 - 꽃 - 아 기 전 달 - 려
와 - 란 들 남 북 - 예 서 락 함 이 분 - 려



울 냇 - 곳 불 - 곳 꽃 - 대 길 차 근 - 동 - 네
물 - 가 예 수 삼 비 들 송 수 강 동 - 네



그 속 예 서 봄 언 - 데 가 그 립 습 니 - 다
그 속 예 서 봄 언 - 데 가 그 립 습 니 - 다

실버조이 노치원

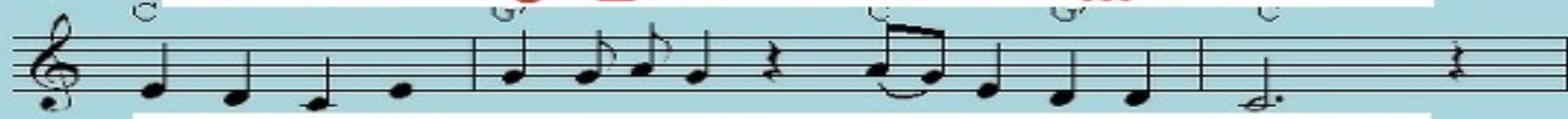
조남웅 개사
한용희 작곡

04:17



꽃 밭에는 꽃 들 이 모 여 살 구 요

오 재 미 공 놀 이 도 재 미 있 구 요



우 리 들 은 노 치 원 에 모 여 살 아 요

선 생 님 의 율 동 맞 춰 노래 불 러 요



우 리 노 치 원

우 리 실 버 조 이



행 복 하 고 즐 거 운 우리 들 에 놀 이 터

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

직원소개

요양보호사팀

최창숙, 김순신, 노복희,
엄태옥, 이승희, 조남웅.

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

직원소개
간호조무사
권희주

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

직원소개
조리사
공숙자

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

직원소개

사회복지사

양윤정, 배정임

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

직원소개
부원장
이계선

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

여러분

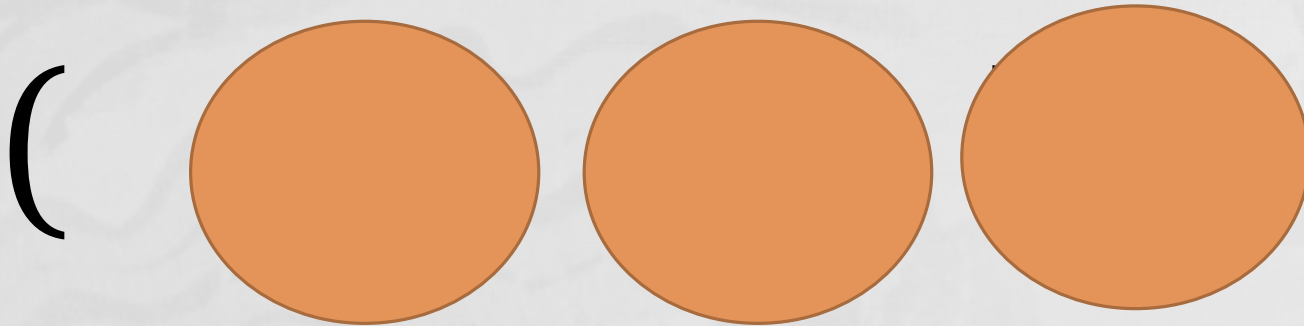
행복하세요?

WHO
ARE
YOU



?

나는



이다.

나는

(아 버 지

이다.

나는

(어머니

이다.

나는

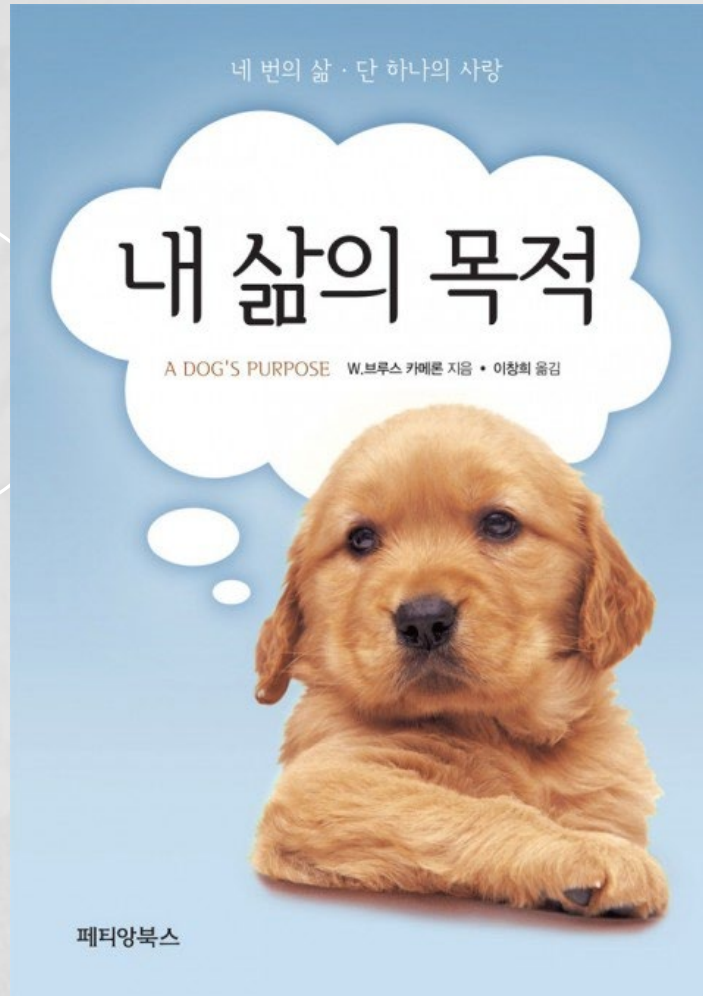
(어 버 이

이다.

나는 살아있다.



나는 무엇을 위해 사나?



칭찬받기 위해 산다



누구에게 칭찬받길 원 하나



내가 사랑하는 사람이

누구지?

나를 사랑해 준

사람이 누구지?

나를 사랑해 준 사람이 누구지?

이상문학상 대상 수상작가
한승원 장편소설

아버지와 아들



조은커뮤니티

사랑을 받을 줄 알아야 한다.

사랑받을 때 행복하다.

사랑을 받기 위해

태어났다는 것은

사랑을 받고 있다는 사실을

아는 것

정성을 다해 키워 주신

부모님의 사랑을

알아야 한다.

우리는
어떻게
사랑을
받았나?



<http://rosemary91.tistory.com>











다드마질 (1900)



정성 (精誠)

정성 
[精誠] [명사] 온갖 성의를 다하려는
거짓이 없는 성실한 마음

Knockf Story

<http://grining.tistory.com>

정성을 다해 키워 주신

부모님의 사랑을

알아야 한다.

정성을 다해 키워 주신

부모님의 사랑을

알아야 한다.

그 사랑을 아는 만큼만
행복하다

일을 해야 행동

일을 해야 행동

1. 하나님께 예배하는 일

2. 자녀들을 축복하는 일

아들아. 딸아 오늘도
하나님의 축복을
많이 받아라

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

큰 소리로 축복하기

며느라. 사위야
손자야, 손녀야
오늘도 건강해라.

Brain Fitness

- Exercising our brain systematically is as important as exercising our bodies

(Dr. Elkchon Goldbergs)

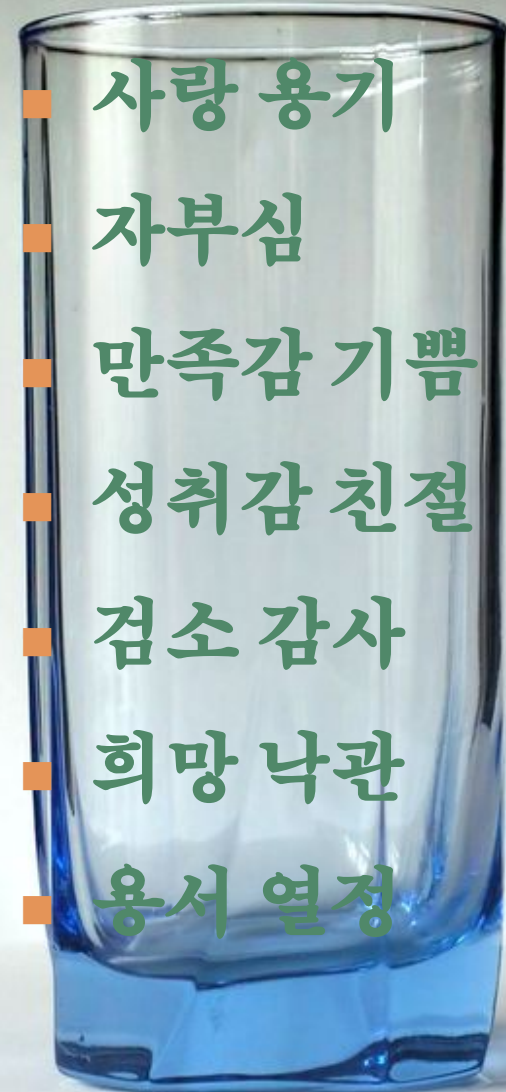
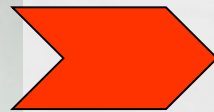
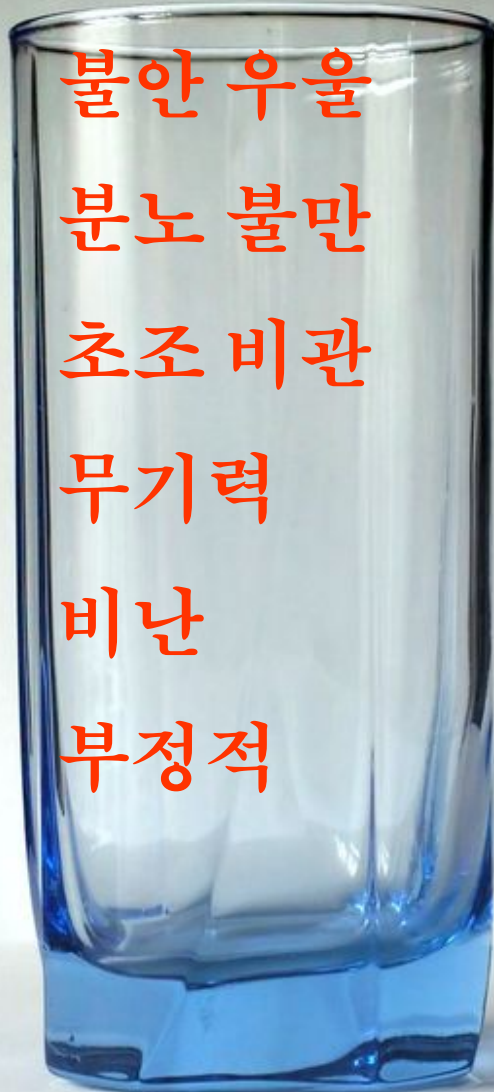
- Life long **learning** means life long **neuroplasticity**

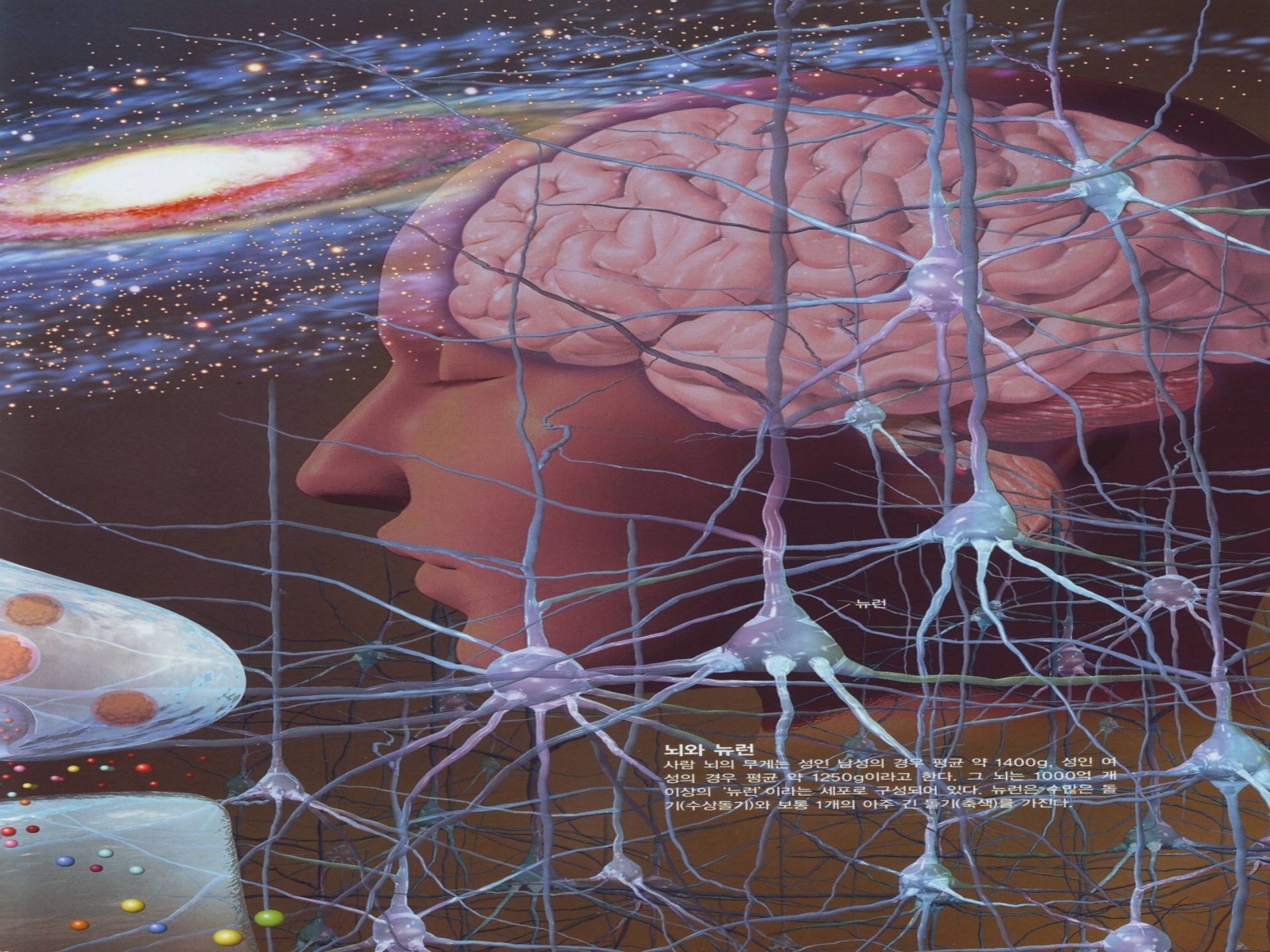
- 불행은 마음의 습관병이다.



모든 행복한 가정은 비슷하지만
불행한 가정은 제각기 나름대로의 불행을 안고 있다 - 톨스토이 <안나 카레니나> 첫 문장 -

치매노인의 뇌가소성을 인지한 행복찾기 의도적 활동 행복의 나선형 상승(upward spiraling)





뉴런

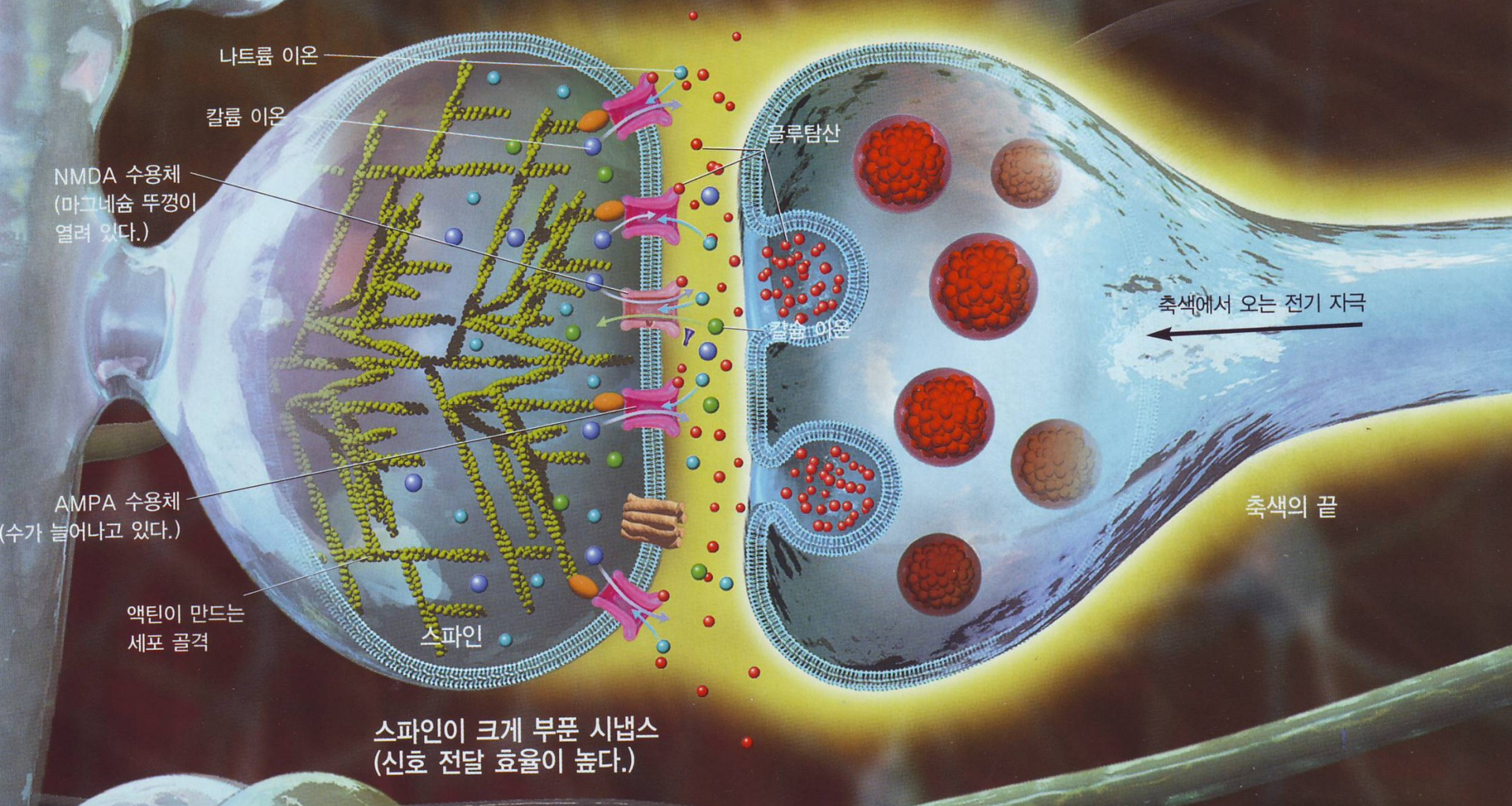
뇌와 뉴런

사람 뇌의 무게는 성인 남성의 경우 평균 약 1400g, 성인 여성의 경우 평균 약 1250g이라고 한다. 그 뇌는 1000억 개 이상의 '뉴런'이라는 세포로 구성되어 있다. 뉴런은 수많은 돌기(수상돌기)와 보통 1개의 아주 긴 돌기(축삭)를 가진다.

강한 자극이 도달한 시냅스에서는 스파인이 크게 부풀다

시냅스에 강한 자극이 여러 차례 가해지면 NMDA 수용체를 덮고 있던 마그네슘 이온의 뚜껑이 열린다. 그러면 NMDA 수용체는 AMPA 수용체와 마찬가지로 나트륨 이온을 세포 속으로 유입시킨다. 이 때 NMDA 수용체는 칼슘 이온도 함께 세포 속으로 끌어들이는다. 칼슘 이온은 세포 속에서 여러 단백질의 활성화를 일으켜 그 결과 AMPA 수용체의 수가 증가한다. 그러면 시냅스에서의 신호 전달 효율이 향상된다.

이와 동시에 스파인이 크게 부풀어 액틴이라는 단백질이 만드는 세포 속의 골격이 그 스파인을 안쪽에서 지탱해 준다. 이런 변화에 의해 AMPA 수용체의 수가 많은 상태가 고정되어, 신호 전달 효율도 높게 유지된다.



나트륨 이온

칼슘 이온

NMDA 수용체
(마그네슘 뚜껑이
열려 있다.)

AMPA 수용체
(수가 늘어나고 있다.)

액틴이 만드는
세포 골격

스파인

글루탐산

칼슘 이온

축색에서 오는 전기 자극

축색의 끝

스파인이 크게 부풀 시냅스
(신호 전달 효율이 높다.)

치매노인의 행복을 찾아 주는 의도적 활동 프로그램의 방향

몰입(flow)체험을 늘려라 [Mihaly Csikszentmihalyi]

- 1. 분명한 목표
- 2. 즉각적인 피드백
- 3. 도전과 기술 간의 균형
- 4. 집중력의 강화
- 5. 현재의 초점
- 6. 통제가 가능
- 7. 시간에 대한 감각이 없다
- 8. 자아 망각(무아지경)
- 9. 자기목적적(Autotelic)



톨스토이, 성장을 말한다 **로** 꽃을 베었다. 그것은 **행복한** 순간이었다... 레빈은 오랫동안 베어나감에 따라 더욱 더 **무아지경**의 순간을 느끼게 되었다.

그런 때에는 낫 그 자체가 생명으로 가득 찬 육체를 움직이고 있기라도 하듯이, 일에 대해서는 아무 생각도 하지 않는데도 일이 저절로 정확하고 정교하게 되어 갔다.

그런 때가 **가장 행복한 순간**이었다.”

그런 때가 가장 행복한 순간이었다

- 톨스토이 「안나 카레니나」 中 -



● 톨스토이 - 성장을 말한다. (석영중 교수) 28:00



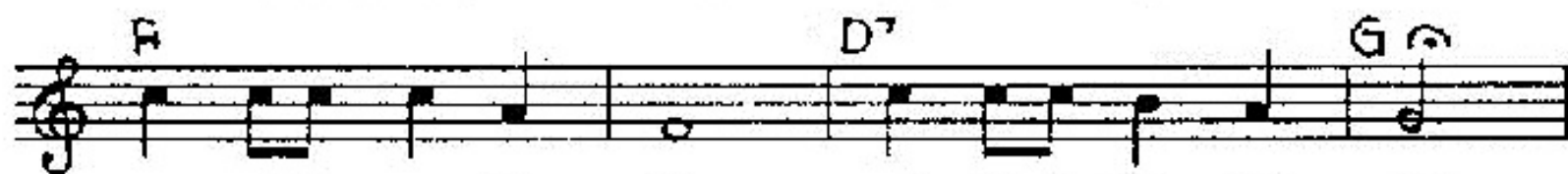




이 작은 나의 빛



이 작은 나의 빛 비 처게 할 테 야
 빛 안에 안 두 고 비 처게 할 테 야



이 작은 나의 빛 비 처게 할 테 야
 빛 안에 안 두 고 비 처게 할 테 야



빛 내 리 빛 내 리 빛 내 리 - -

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

큰 소리로 말하기

날좀보소

날좀보소

날좀보소

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

큰 소리로 답하기

네

어르신

무엇을 도와 드릴까요?

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

노래와 율동, 다같이



사랑합니다.
우리 어르신



사랑합니다.
아주 많이요



사랑합니다.
우리 어머니(아버지)



사랑합니다.
아주 많이요



사랑합니다.
우리 어른신



사랑합니다.
아주 많이요



사랑합니다.
우리 어머니(아버지)



사랑합니다.
아주 많이요



사랑한다 아들아.
내가 니맘 잘 아노라



사랑한다 내 딸아.
내가 니맘 잘 아노라



사랑한다 아들이야.
네게 축복 더 하노라



사랑한다 내 딸아.
네게 축복 더 하노라

영종노인주야간보호센터

날좀보소

노인 효도잔치

맛있는 점심식사

칠갑산

장녹수

불효자는
웁니다

뛰어라 열풍아

목포의 눈물

홍도야 울지마라

후에 살리라

이별의 부산정거장

뛰어라 열풍아

찔레꽃

개나리 처녀

아이 좋아라

대지의 항구

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

어머니의 편지

영종노인주야간보호센터 **날좀보소** 노인 효도잔치

400년전의 부부

사랑이야기

조선사람,

“조선(朝鮮)”

의 어원

요양이의 죽음

♠ 신고산 타령

어랑어랑 어야 어허더야 내 사랑아
신고산이 우루루 함흥차 가는 소리에
구고산 큰 애기 밤붓짐만 싸누나
어랑어랑 어야 어허더야 내 사랑아

♠ 신고산 타령

가을바람 소슬하니

낙옆이 우수수 지고요

귀뜨라미 슬피 울어

남은 간장을 다 썩이네

어랑어랑 어야 어허더야 내 사랑아

어랑어랑 어야 어허더야 내 사랑아

♠ 신고산 타령

어랑어랑 어야 어허더야 내 사랑아

구부러진 노송 남근

바람에 건들 거리고

허공중천 뜬 달은 사해를 비쳐 주노라

어랑어랑 어야 어허더야 내 사랑아

♠ 신고산 타령

산수갑산 머루대래는

얼크러 설크러 졌는데

나는 언제 님을 만나

얼크러 설크러 지느냐

어랑 어랑 어어야 어허야더야 내 사랑아

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차
뱃놀이 가잔다

부딪히는 파도소리 단잠을 깨우니
들려오는 노젓는소리 처량도 하구나

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차
뱃놀이 가잔다

하늬바람 마파람아 맘대로 불어라
키를 잡은 이 사공이 갈 곳이 있단다

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차
뱃놀이 가잔다

땃을 놓고 노를 저으니 배가 가느냐
알심없는 저 사공아 땃 걷어 올려라

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차

뱃놀이 가잔다

밀물썰물 드나드는 세모래 사장에

우리님이 딛고 간 발자취 내어이 알소냐

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차

뱃놀이 가잔다

일락서산 해저무는 날이 큰닷을 던지니

오동추야 달밝은 밤에 님 생각 나누나

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차
뱃놀이 가잔다

어스름 달밤에 개구리 우는소리
시집못간 노처녀가 안달이 났구나

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차
뱃놀이 가잔다

오동나무 길러서 장구통 파고요
총각은 길러서 내낭군 삼잔다

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차
뱃놀이 가잔다

망망대해 헤저무는 날에 큰북을 울리며
뱃머리에 큰 깃을 달고 돌아들 오누나

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차
뱃놀이 가잔다

만경창파 풍란을 헤치며 노젓는 뱃사공
흰 갈매기 친구를 삼고 흘러만 가누나

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차

뱃놀이 가잔다

남의 님을 불러고 울타리 넘다가

호박 덩굴에 걸려서 동네귀신 되누나

♠ 뱃노래

어기야 디여차 어기야 디여 어기 여차
뱃놀이 가잔다

11. 서산낙조 해저문 날에 뱃노래 부르며
어기여차 노를 저어라 달맞이 가잔다

최숙자 (+) 개나리 처녀
개나리 우물가에
사랑 찾는 개나리 처녀
종달새가 울어울어
이팔청춘 봄이 가네
어허야 얼시구 타는 가슴
요놈의 봄바람아
늘어진 버들가지
잡고서 탄식 해도
낭군님 아니오고
서산에 해지네

석양을 바라보며
한숨 짓는 개나리 처녀
소쩍새가 울어울어
내 얼굴에 주름지네
어허야 얼시구 무정코나
지는해 말 좀 해라
성황당 고개넘어
소 모는 저 목동아
가는길 멀다해도
내 품에 쉬렴아

조용필 (+) 일편단심 민들레야

님주신 밤에 씨뿌렸네 사랑의 물로 꽃을 피웠네
처음 만나 맺은 마음 일편단심 민들레야
그 여름 어인 광풍 그 여름 어인 광풍
낙엽지듯 가시었나

행복했던 장미인생 비바람에 꺾이니
나는 한떨기 슬픈 민들레야
긴세월 하루같이 하늘만 쳐다보니
그이의 목소리는 어디에서 들을까
일편단심 민들레는 일편단심 민들레는
떠나지 않으리라

조용필 (+) 일편단심 민들레야

해가뜨면 달이 가고 낙엽지니 눈보라치네

기다리고 기다리는 일편단심 민들레야

가시밭길 산을 넘고 가시밭길 산을 넘고

강을 건너 찾아왔소

행복했던 장미인생 비바람에 꺾이니

나는 한떨기 슬픈 민들레야

긴세월 하루같이 하늘만 쳐다보니

그이의 목소리는 어디에서 들을까

일편단심 민들레는 일편단심 민들레는

떠나지 않으리라

동백아가씨 1절

헤일수 없이 수 많은 밤을
내 가슴 도려내는 아픔에 겨워
얼마나 울었던가 동백 아가씨
그리움에 지쳐서 울다 지쳐서
꽃 잎은 빨갭게 멍이 들었소

2절

동백 꽃 잎에 새겨진 사연
말 못할 그 사연을 가슴에 안고
오늘도 기다리는 동백 아가씨
가신님은 그 언제 그 어느날에
외로운 동백 꽃 찾아 오려나

이미자 (+) 섬마을선생님

해~~당화 피고 지~~는

섬~~마을~~~에

철새따~~라~ 찾~~아~~온

총~~각~선~생~~~님

열아홉살 섬~~색~시가

순정~을~ 바쳐

사~랑한~ 그 이~름은

총각~선생님

서울~~엘~~랑~

가지~를 마~오

가~지~를~ 마~~~오

구~~름도 쫓겨가~~는
섬~~마을~~~에
무엇하~~러~ 왔~~는~~가
총~~각~선~생~~~님
그리움이 별~~~~처럼
쌓이는 바닷가에
시~름을~ 달래~보는
총각~선생님
서울~~엘~~랑~
가지~를 마~오
가~지~를~
마~~~오