

■ **직원회의 2024년 11월 25일 (월요일) 1시반, 5시반**

⇒ 생일자파티, 어르신 고무밴드 운동요령, 요양보호사 직무역량 강화교육, 고충처리(질의응답), 건의사항, 등

■ **요양보호사 보수교육 시행: 2024년은 출생년도 짝수년도 대상 8시간**

▶ 수신 : 어르신, 요양보호사, 사회복지사

▶ 제목 : 2024년 11월 장손e Letter

① **신체활동지원 (운동처방) : 고무밴드 운동**

▶**신청) 고무밴드 운동을 원하시는 어르신은 고무밴드와 고무밴드 운동 동영상 보내드립니다.**

고무밴드를 활용한 운동은 어르신에게 다양한 근육을 강화할 수 있고 자세를 개선하고 균형을 유지하는 데 도움이 됩니다. 다양한 강도와 방향으로 운동을 조절하여 효과적으로 근육을 발달시키고 유지하시길 바랍니다.

1. 고무밴드를 발목에 걸고 눕거나 앉아서 다리를 뻗어 밴드를 늘리는운동을 반복합니다.(대퇴사두근과 종아리근육강화)
2. 고무밴드를 발목에 걸고 앉아서 다리를 끌어올리는 운동을 반복합니다. (대퇴사두근과 대퇴이두근을 강화)
3. 고무밴드를 양쪽 손에 잡고 어깨높이에서 팔을 뻗어 올리는 운동을 반복합니다. (어깨와 삼두근을 강화).
4. 고무밴드를 발바닥에 밟고 양쪽 손으로 밴드를 잡아 가슴 앞으로 당기는 운동을 반복합니다. (등과 이두근을 강화)
5. 고무밴드를 발바닥에 밟고 양쪽 손으로 밴드를 잡아 가슴 쪽으로 몸을 올리는 운동을 반복합니다. (복근을 강화)

② **서울시 병원 안심동행서비스 ☎1533- 1179 (일인친구)**

○ 시민이 아파서 병원동행이 필요한 경우, 병원으로 출발할 때부터 귀가할 때까지 전 과정에 동행매니저가 보호자처럼 동행하여 병원 이용 중 접수·수납·약국 동행 등 지원하는 서비스입니다.

※ 서비스 제공은 서울시 소재 병원에 한하며, 버스·지하철·택시 등 대중교통으로만 동행 가능 (자가용 불가)

1. 지원대상: **병원 이용에 도움이 필요한 시민 누구나** (스스로 이동이 어려운 환자는 병원동행이 불가능합니다.)
2. 신청방법: 콜센터(☎1533-1179)로 신청하거나, 온라인(서울 1인가구 포털)으로 신청하세요.
3. 운영시간: **07-20시**(주말은 사전 예약만 지원)
4. 이용횟수: **주 최대 2회**까지 이용할 수 있습니다.
5. 이용요금: **시간당 5,000원** (교통비자부담 / 중위소득 100%이하 연간 48회 무료)
6. 자료출처: 서울특별시/분야별정보/복지/가족복지/가족/1인가구 <https://news.seoul.go.kr/welfare/archives/537252>

○ 장애인콜택시: 서울시 교통약자 교통정보 앱: 서울동행앱 (핸드폰 /플레이스포어 /서울동행앱)

○ 장애인콜택시: 서울시 교통약자 교통정보 앱: 서울동행앱 (핸드폰 /플레이스포어 /서울동행앱)

③ **재가노인주택 안전환경조성 2차 시범사업 신청 안내**

○ 국민건강보험공단은 재가에서 거주하는 장기요양 수급자를 대상으로「재가노인주택 안전환경조성2차 시범사업」을 실시합니다. 본 사업은 수급자가 자가(自家)에서 계속 안전하게 자립적인 생활을 할 수 있도록 지원하고자 합니다.

1. 사업기간: '24년7월~'24년12월
2. 사업대상: 장기요양 수급자로, **본인 또는 가족 소유**의 집에 거주하는 자 (제외: 임대주택거주자, 시설급여 수급자)
3. 지원내용: 1인당 생애 **100만원**한도 내 서비스 품목 시공 지원
4. 서비스 이용절차: 신청·접수(수급자)→주거환경 확인(공단)→대상자 통보(공단)→시공업체선정 계약(수급자)→서비스 품목 시공 및 비용청구(시공업체)→심사·지급(공단)
5. 서비스 품목...18종

(낙상예방) 문턱 제거, 미끄럼방지 타일, 실내 바닥마감(단순 장판X), 안전의자, 조명(센서등, 일반등, 리모컨,스위치), 도어체크, 비디오폰, 스위치·콘센트 위치
(화재예방) 화재감지기, 가스자동차단기
(위생) 세면대, 수전, 샤워기 거치대, 양변기
(편의) 문손잡이 교체, 문 교체

6. 신청문의: 주소지 관할 국민건강보험공단 장기요양보험 운영센터 (☎1577-1000)

④ **복지용구 신청하세요.**

○ 배회감지기 (치매 어르신의 위치를 신속하게 확인해 줍니다.)

○ 양말(미끄럼방지양말, 수면양말) / 요실금팬티

▶노래교실) 소찬휘 - Tears 을 찾아 들어 보세요,

▶금연치료 지원사업 (☎1577-1000)

▶**2025년 달력 배포** 중입니다. (필요하신 분은 신청해 주세요.)