



# 어르신소식지 신나는 노원

여름호  
2022년  
5월 25일 발행

• 발행인: 노원구청장 • 편집인: 미디어홍보담당관 • (우 01689) 노원구 노해로 437 • '신나는 노원(老元)은 노원구 어르신들을 위한 소식지입니다 facebook.com/goodnowon



다시 일할 수 있어  
매일이 행복해요..  
정성 가득 담은 커피맛 보러 오세요

중계청춘카페(중계4동, 중계마을센터 4층)

### 표지이야기

이달 초에 개관한 어르신들의 정다운 소통공간, 중계청춘카페에서 근무하는 근무하는 바리스타 어르신들과 카페지기 [청춘카페는 어르신을 위한 각종 문화프로그램(공연,강의 등)을 즐길 수 있으며 어르신을 우선 채용해 일할 수 있는 여건을 조성한 복합여기문화공간이다.]

### 자연과 문화 속으로! 힐링도시노원

- 자연에 휴식을 더하는 **힐링도시**
- 미래를 향한 걸음 **교육도시**
- 섬뜩이 있는 **문화도시**
- 더 빠르고 편리한 **교통도시**
- 나눔이 있는 따뜻한 **건강복지도시**
- 일자리로 활력넘치는 **미래도시**

# 노원지역 어르신 일상생활 활력 넘쳐

## “더 건강하고 행복한 노후 이어갈 것”

### 실외마스크 의무 해제 발표 이후 삶의 변화

코로나19 중앙재난안전대책본부가 “5월 2일부터 실외 마스크 의무화를 원칙적으로 해제한다”는 발표 이후 노원 지역 어르신 일상생활에 활력이 넘쳐나고 있다. 방역과 의료상황의 안정세 및 오미크론 정점 이후 감소세에 따른 조치다. 50인 이상 참석(관람)하는 실외 집회공연 및 스포츠 경기관람만 마스크 착용은 종전대로 의무화되고 그 외 실외는 의무가 해제된 것이다. 어르신 삶이 본연의 궤도로 서서히 진입하고 있다. 그 사례를 보면



▶“어르신 꽃이 피었습니다”. 5월 파란 하늘, 노원노인복지관 강당 앞마당은 어르신들로 꽉 찼다. 코로나19로 움츠렸던 지난 2년 3개월, 2백여 어르신이 카네이션꽃을 달고 마스크를 쓴 채 강당에 초청돼 어버이날 노래를 함께 부르고 젊은이들의 큰절을 받고 기뻐했다.

▶온수골 어르신스포츠센터 당구장과 탁구장이 문을 열자 인근 상계 중계 지역 거주 어르신들이 비록 마스크를 했지만 반가움에 주먹인사를 서로 나누며 활기에 넘쳤다. ▶석 달 전 중계온마을센터로 이사한 노원어르신일자리지원센터도 생계유지를 위해 일자리를 구하려는 어르신들로 북적거리기 시작했다.

▶영축산 순환산책로 데크길을 오르며 월계지역 어르신들도 가끔 마스크를 벗은 채 신록의 맑은 공기를 맘껏 마시며 이웃들과 정상을 향했다.



### “일자리 찾아야 생활할 수 있어요”

“그동안 집안에 칩거하다 보니 생활비 구하기가 너무 힘들었어요. 이제는 일자리를 찾아야 생활할 수 있겠어요” 상계동 거주 A어르신(78)은 휴지줍기도 힘들다며 취업자리를 찾고 있다.

노원어르신일자리지원센터(www.nowonjob.or.kr 02-2116-3777)는 ‘뭔가 일을 해야 하는데 어떤 것을 해야 할지’, ‘어디에 물어봐야 하는지’, ‘뭘 준비해야 하는지’ 등 구직활동이 막막하고 갈피를 잡을 수 없을 때 찾는 종합 일자리상담 창구다. 지난해 이곳 취업상담은 3,441명을 했고, 훈련교육은 633명이 수료해 많은 수가 취업을 했다. 키오스크 강사, 학교경비원, 도보배달원을 비롯하여 다음 달에는 일반경비원 신입교육, 승강기안전관리자 양성교육, 사전연명의료의향서 상담사 양성교육을 한다. 이곳 이외에도 일자리 관련 기관은 구청일자리상담센터(02-2116-3501) 노원시니어클럽(02-951-1297) 노원50+센터(02-931-5060) 서울북부고용센터(02-2171-1700) 노원지역 어르신복지관 일자리창구가 있다.

### 행복꽃다발 나누기 등 정서지원 강화

거리두기 완화와 더불어 어르신복지관의 대면 프로그램이 제한적으로 활성화되고 있으며 특히 식당 이용도 가능한 상태다. 컴퓨터, 카카오톡 등 스마트기기 교육 프로그램이 인기를 끈다.

또한 구청 평생학습과에서도 주민커뮤니티센터 복지관 카페 등 13곳의 공간에서 세대 상관없이 맞춤형 평생교육

인 ‘동네배움터’를 운영한다. 어르신복지관은 코로나19로 방문이 제한되었던 맞춤형돌봄 대면서비스사업을 확대하고 그간 고독감 우울감에 시달린 혼자 사는 어르신들에게 행복꽃다발 나누기 등으로 정서지원 서비스를 강화한다.

어르신청춘카페 운영도 쇠신해 교양교육 등 프로그램을 개설하고 만남의 공간, 대화의 공간으로 자리매김할 준비를 서두르고 있다. 현재 운영 중인 노원실버, 중계, 월계, 공릉 청춘카페에서는 커피(500원) 전통차 쌍화차(700원) 등이 실비로 제공된다. 바리스타로 일하고 있는 한 어르신(80)은 “어르신들과 가족들의 출입이 늘고 있다”고 즐거워한다.



### “당구가 노인들에겐 최상의 운동”

한편, 돌레길과 하천변 산책길만을 걷던 어르신들은 지역마다 설치된 어르신 스포츠센터 4곳이 문을 활짝 열자 당구큐나 탁구라켓을 들고 삼삼오오 몰려들고 있다. 중계스포츠센터, 온수골스포츠센터는 당구장 회원들과 함께 점심 또는 저녁 회식자리를 마련했다. 새로 문을 열고 회원을 모집한 하계스포츠센터 당구장, 중계온마을센터 당구장은 벌써부터 가입 회원 수가 만석을 넘어서 어르신들의 당구를 비롯한 탁구 등 실내 운동에 대단한 열의를 보이고 있다.

당구 팬인 한 어르신(81)은 “이제는 돌레길 돌기도 힘들어. 탁구도 버겁고, 당구가 노인들에게는 최상의 운동”이라며 하루 3~4시간 당구큐를 잡는다고 한다.



# 경로당·복지관 소식

## <월계어르신복지센터>

### 노원의 명소 철쭉동산으로 봄나들이!



구립월계어르신복지센터(센터장 김현범)에서는 지난 4월 20일 철쭉 개화 시기에 맞춰 평소 어르신들이 가보고 싶어 하는 장소 중 하나인 불암산 힐링타운 철쭉동산으로 봄나들이에 나섰다.

최근 거리두기 완화 등 외부활동의 기대가 높아지면서 어르신들의 외부활동 지원사업의 일환으로 6명의 어르신들을 모시고 힐링타운 숲 체험활동, 나비정원 견학, 철쭉동산 걷기 등의 프로그램을 추진하였다.

특히, 불암산 경치를 누리며 좌욕, 황토길 걷기 등을 체험한 참여 어르신들은 “처음으로 치유를 받고 힐링하는 경험이었다.”, “숲속 바람을 느끼고 걷는 것이 좋았고, 프로그램 구성이 알차다.”라며 높은 만족감을 보였다.

### '행복가득! 어버이날!'



구립월계어르신복지센터(센터장 김현범)에서는 지난 5월 6일 제50회 어버이날을 맞아 '행복가득! 어버이날!'이라는 주제로 어르신들을 위한 행사를 개최하였다. 센터 전 실무자와 7명의 자원봉사자가 준비한 이번 행사는 센

터 이용 어르신뿐만 아니라 인근 지역 거주 어르신 모두를 대상으로 하여 약 150명의 어르신이 참여하였다. 어르신들을 대상으로 '카네이션 효 에코백 만들기', '방울토마토 화분키트 만들기', 'BHP 자가힐링명상' 등 다양한 활동 프로그램을 운영하였고, '국수 선물세트', '어버이날 감사떡' 등 기념품이 증정되었다.

어르신들이 옛 추억을 되새길 수 있도록 '나의청춘, 나의 학창시절' 포토존을 운영하고, '장수사진'도 찍어드렸다. 참여한 어르신들은 “50년 전에 입던 교복을 다시 입고 사진을 찍으니 다시 청춘이 된 것 같다.”, “장수사진 찍었으니 장수해야지.”, “카네이션과 떡도 좋지만 무엇보다 이런 잔치를 준비해준 직원들이 자식처럼 고맙다.” 라며 만족감을 보였다. 앞으로도 구립월계어르신복지센터가 준비한 다양한 프로그램을 통해 월계동을 비롯한 인근지역 어르신들에게 기쁨과 행복을 선물할 수 있기를 기대한다.

## <공릉어르신복지센터>

### 제50회 어버이날 행사

구립공릉어르신복지센터(센터장 김민경)에서는 제50회 어버이날을 맞이하여 지역사회 어르신들에게 어버이 은혜에 감사하고, 어른을 공경하는 경로효친의 미덕을 전달하기 위해 어버이날 행사를 진행하였다.

어르신을 위해 지역사회 학생 및 어린이(공릉청소년문화정보센터, 태릉지역아동센터, 구립공릉지역아동센터 마디상회 등)들이 직접 만든 종이 카네이션과 함께 기념선물(삼계탕, 생활용품 등)을 전달해드렸으며, 선물 뽑기와 같은 간단한 이벤트를 준비하여 어르신들에게 소소한 행복을 선물해드렸다. 또한 지역사회 무연고 홀몸 어르

신 가정을 방문하여 카네이션 케이크, 과일바구니를 전달하여 감사의 마음을 직접 전달해 드렸다. 어버이날을 통해 지역주민들이 어버이의 은혜에 대해 다시 생각해보고 지역 모든 어르신들이 존중받고, 행복한 일상을 보내시길 바라본다.

## <시립노원노인종합복지관>

### VR로 떠나는 추억여행

VR로 떠나는 추억여행은 2021년 11월부터 올해 6월까지 진행하는 사업으로 '추억회상-VR 이해 및 체험-추억의 VR제작-상영회' 등의 세부 활동을 통해 VR 체험의 기회를 제공하고, 어르신 인생 속 행복했던 순간의 추억을 VR로 제작하여 선물함으로써 인생의 의미를 회고하고, 노년생활의 활력을 불어넣고 있다.

실제로 프로그램에 참여한 어르신들은 “어렸을 때 아버지랑 자주갔던 절을 직접 다녀온 것 같아서 너무 행복했어요”, “젊은 시절 무용을 하던 제 모습이 생각났어요. 젊었을 때 춤추면서 상도 많이 받았는데 그때가 너무 그리워요. 예쁘고 좋은 것들을 보여주셔서 감사합니다.”, “옛날에 제가 일했던 식당이 아직도 남아있을 거라고 생각 못 했는데 너무 신기해요.” 등 높은 만족감을 표현하였다. VR이라는 새로운 경험을 통해 긍정적인 마음으로 미래를 살아갈 수 있는 원동력을 되찾고 어르신에게 인생의 의미를 다시 한번 느낄 수 있는 계기가 되었기를 바라본다.



## 「5070 재능기부단」 프로그램 참여 희망 어르신 모집

- ▶모집:연중 수시
- ▶대상:만 60세 이상 교육을 희망하는 어르신
- ▶교육분야(수강료 무료)

문화·예술	교육·상담	IT 정보화	기타
노래, 역사탐방 체험 등	체조, 어학, 심리치료 미술, 동화구연 등	컴퓨터·인터넷 활용, 스마트폰, 키오스크	법률 및 기타 재무활동

- ▶교육형태:재능기부자와 1:1 및 소규모 매칭
- ▶접수방법:노원구청 어르신복지과 유선연락 (☎2116-3749)

## AI·IoT 기반 어르신 건강관리사업 신규대상자 모집

- ▶대상:허약·만성질환 관리 및 건강관리행태개선이 필요한 65세 이상 어르신
- ▶기간:정원모집 마감 시까지
- ▶내용:건강측정 결과에 따른 스마트 기기를 제공하고 건강 관리 전문인력을 통한 비대면 중심 건강관리 서비스 실시
- ▶신청방법:건강증진과 방문보건팀(※전화 상담 후 대상자 선정)  
(건강증진과 ☎2116-0507, 0508)

## 고혈압·당뇨병 교실 운영

- ▶대상:고혈압, 당뇨병 질환자 및 희망주민
- ▶일시:6월 ~ 11월 (8월 제외) / 매주 수 14:00~15:00
- ▶장소:노원구보건소 2층 건강관리센터
- ▶내용:질환과 이해, 영양교육, 운동관리, 맞춤형 식단 조리 실습
- ▶신청:사전 예약 (건강증진과 ☎2116-0742)

### 6월 당뇨병 교실

구분	일시	내용
1차	6.8(수) 14:00~15:00	당뇨병의 이해
2차	6.15(수) 14:00~15:00	당뇨병의 건강한 밥상
3차	6.22(수) 14:00~15:00	당뇨병의 운동요법
4차	미정(문의 확인)	맞춤형 식단 조리실습

- ※3개 보건지소에서도 교육 진행 예정이오니 가까운 지소로 연락 후 방문하시길 바랍니다  
(공릉지소 ☎2116-4982, 상계지소 ☎2116-4987, 월계지소 ☎2116-4569)

## 고령자 취업지원센터

- ▶대상:서울시 거주 만 55세 이상 고령자
- ▶일시:월~금 10:00 ~ 17:00 (점심시간 제외 12:00~13:00)
- ▶장소:시립노원노인종합복지관 3층 통합사무실
- ▶내용:취업을 희망하는 구직자를 대상 취업알선 및 교육 진행
- ▶구비서류:이력서 1통(사진부착)/신분증
- ▶문의:☎974-0065, ☎948-8544

## 권역별 평생건강관리센터 운영

- ▶내용
  - 맞춤형 식생활 지도 및 운동처방으로 지속적 건강관리
  - 혈압, 복부둘레, 기초혈액검사(공복혈당, 중성지방, 콜레스테롤), 체성분검사
- ※혈액검사 전날 밤 10시 이후로 금식 필요
- ▶대상:관내 20세 이상 지역주민 (이용료: 무료)
- ▶시간:평일 09:00~18:00 (※사전 예약제, 각 센터별 연락)
- ▶장소:권역별 평생건강관리센터
  - 노원건강관리센터 ☎2116-4466 (노원구 보건소 2층)
  - 중계평생건강관리센터 ☎2116-4454 (중계2·3동 청사 2층)
  - 월계평생건강관리센터 ☎2116-4567 (월계보건지소 2층)
  - 공릉평생건강관리센터 ☎2116-4982 (공릉보건지소 2층)
  - 상계평생건강관리센터 ☎2116-4911 (상계2동 공공복합청사 3층)  
(건강증진과 ☎2116-0743)

## <노원구 어르신돌봄지원센터> IoT솔루션(사물인터넷)을 통한 돌봄서비스

- ▶대상:맞춤돌봄서비스 이용자 중 청각장애, 고령 등으로 관리가 힘든 어르신
- ▶기간:연중진행
- ▶장소:대상자 자택 개별설치 및 관리
- ▶내용
  1. IoT기술을 활용한 미래형 노인돌봄 서비스 체계 마련 및 실시간 안전확인 등 체계적인 시스템 운영
  2. 고령, 지병 등으로 인한 어르신 안전관리 및 독거어르신의 고독사 방지 등
  3. 야간, 주말(휴일) 등 업무시간 외 비상상황 시 출동업체와 협력으로 현장출동 및 상황처리를 통해 돌봄 안전망 강화
  4. 청각장애 어르신의 경우, IoT 동작감지를 통해 안전망 구축
- ▶신청:맞춤돌봄대상자 중 IoT기기를 통한 안전 확인이 필요한 어르신 중 나이가 많으신 분, 지병이 있으신 분, 관리가 힘든 분 우선으로 생활지원사 또는 사회복지사에게 신청  
(노원구 어르신돌봄지원센터 ☎935-5000)

## 스마트 Senior Place 참여자 모집

- ▶대상:만 60세 이상 복지관 회원등록 어르신(\*3차 백신접종 이상)
- ▶일시:월, 수, 금 10:00~11:00, 14:00~15:00, 15:00~16:00
- ▶장소:시립노원노인종합복지관 3층 스마트 Senior Place
- ▶내용:인지훈련로봇 '보미', 태블릿PC, 정보제공DID, 키오스크, 해피테이블 활용
- ▶신청:전화신청 ☎948-0481, 0470, 0369  
(노년사회화교육사업 ☎948-8542)

## 어르신 복지정보 상담진행

- ▶ 대상: 만 55세 이상 누구나
- ▶ 일시: 월~금 10:00 ~ 17:00 (점심시간 제외 12:00~13:00)
- ▶ 장소: 전화상담, 복지관 홈페이지
- ▶ 신청: 1) 전화신청 ☎948-8542  
2) 복지관 홈페이지 내 정보상담 설문을 통한 신청  
(지역복지활성화사업 ☎948-8542)

## 노인일자리 및 사회활동 지원사업

- ▶ 대상: 노원구 거주 만 65세 이상 어르신 중 기초노령연금 수급자
- ▶ 일시: 월~금 10:00 ~ 17:00 (점심시간 제외 12:00~13:00)
- ▶ 장소: 시립노원노인종합복지관 3층 통합사무실
- ▶ 내용: 노원구 내 교육기관 및 복지시설에 파견되어 전문 강사 활동 진행
- \*활동 내용: 동화구연, 에어로빅, 종이접기 등 관련 자격증 소지
- ▶ 신청: 방문 신청(\*3개월 이내 등본 지참)  
(노인일자리 및 사회활동지원사업 ☎948-8545, 8569)

## 중계종합사회복지관 공간개방사업안내

- ▶ 대상: 복지관 공간을 이용하고 싶은 지역주민 누구나 가능
- ▶ 기간: 5월 9일(월)부터 시작 (상시모집)
- ▶ 일시: 평일 09:00 ~ 19:00, 토요일 09:00 ~ 14:00
- ▶ 장소: 중계종합사회복지관 공간(프로그램실, 강당 등)
- ▶ 내용: 자조모임, 동아리등 모임활동에 필요한 복지관의 공간을 평일, 주말에 지역 주민들에게 무료 대여하여 활동을 보조
- ▶ 신청: 모임 대표자 1인이 전화를 통해 이용시간 확인 후 방문신청
- ▶ 유의사항: 지역주민 누구나 신청 가능하며 활동모임에 소속된 인원은 전원 백신 3차접종자 이상이어야 함.  
(예방접종확인서 제출 또는 COOV앱 담당자 확인)  
(지역사회복지팀 ☎952-0333)

## <공릉어르신복지센터>를 소개합니다!

- ▶ 대상: 주민등록상 노원구 거주 만 60세 이상인 어르신
- ▶ 이용시간: 월 ~ 금 09:00~18:00 (참여 프로그램별 시간 상이함)
- ▶ 프로그램 (이용료: 무료)
  - 1) 생활복지: 급식지원(경로식당운영, 밀반찬배달), 후원 연계 및 결연 등(취약계층 우선지원)
  - 2) 건강복지: 공기압·초음파치료, 두타마사지, 안마의자, 맞춤형근력운동 등
  - 3) 여기문화: 가곡교실, 실버요가, 클래식기타, 생활영어, 디지털교육 등
- ▶ 신청: 본 센터 회원이면 누구나 무료로 이용
- \*회원등록은 전화문의주세요  
(공릉어르신복지센터 ☎948-6274~5)

## <월계어르신복지센터> 회원가입 안내

- ▶ 대상: 노원구에 거주하는 만 60세 이상 어르신
- ▶ 일시: 1월~12월(수시접수) 월~금 09:00 ~ 18:00
- ▶ 장소: 월계어르신복지센터 1층 사무실
- ▶ 내용: 센터 이용을 위한 회원가입(신청 시 구비서류: 신분증)
- ▶ 문의: 최아름, 사회복지사 (어르신복지팀 ☎070-4241-5122)

## 치매안심센터 '기억키움학교' 참여자 모집

- ▶ 일시: 평일 주 2회, 오전반/오후반(세부일정 별도 안내)
- ▶ 장소: 노원구치매안심센터 기억키움학교(노원구청 5층)
- ▶ 대상: 노원구 거주 경증치매어르신
- \*장기요양등급 미신청자 및 5등급, 인지 지원 등급 판정자 중 서비스 미이용자
- ▶ 내용: 작업치료, 미술치료, 원예치료 등 인지재활프로그램 등
- ▶ 신청: 방문 및 전화 접수(대상자 평가 후 프로그램 참여여부 확정)  
(노원구치매안심센터 ☎911-7778)

## 치매안심센터 '인지강화교실' 참여자 모집

- ▶ 일시: 평일 주 2회, 오전반/오후반(세부일정 별도 안내)
- ▶ 장소: 노원구치매안심센터 사과나무방(노원구청 5층)
- ▶ 대상: 노원구 거주 경도인지장애어르신
- ▶ 내용: 작업치료, 미술치료, 원예치료, 음악치료 등
- ▶ 신청: 방문 및 전화 접수(대상자 평가 후 프로그램 참여여부 확정)  
(노원구치매안심센터 ☎911-7778)

2022년 저소득 어르신  
건강한 여름나기 모금 캠페인

나눔하고 싶은 사람 여기 모여라!

COOL한 나눔  
행복한 나눔

모금기간 : 2022.05.06 ~ 2022.07.09

♥ 일부김치구입비마련 ♥

♥ 현금후원 ♥  
중계종합사회복지관  
국민 536201-01-209852

♥ 온라인모금 ♥  
QR코드로(링크) 접속!  
(하트/댓글/공유하기하면 100원 후원)

중계종합사회복지관



www.nwcc.or.kr ☎6380-0022  
노원구 동일로 197길 24(공릉동)

### 단오맞이 <단오한마당>

우리 명절인 '단오(端午)'를 맞이하여  
각종 체험마당, 먹거리마당,  
공연마당을 운영  
일시: 6. 4.(토) 13:00 ~ 17:00  
장소: 중계근린공원

### 역사문화 힐링 토요일

노원구의 역사와 문화유산, 힐링 공간등을  
도보로 이용해 문화관광해설사와 함께하는  
역사문화 힐링 토요일  
일시: 4월~ 10월(매주 토 10:00~12:00)

**2022. 5. 16. ~ 2022. 8. 16**  
**정부보조금 부정수급**  
**집중신고기간**

신고방법 권익위 홈페이지, 방문접수, 우편  
상담안내 국번없이 110번, 1398번

국민권익위원회 복지·보조금부정신고센터

## 건강100세 시대의 꿈을 싣고! 노원 이동건강버스

경로당·복지관 등 찾아가는 보건 의료서비스...

12종의 검진 장비와 전문 의료진 구성



노원구에서는 건강 취약계층의 의  
료복지 사각지대를 해소하기 위하여  
이들의 생활권으로 직접 찾아가는 ‘  
이동건강버스’ 서비스를 시행하고 있  
다. ‘이동건강버스’ 서비스는 34인승  
중형버스에 골밀도측정기, 체성분측  
정기, 초음파신장계, 혈압계, 폐활량  
계 등 12종 17대의 검진 장비를 갖추  
고 의사, 간호사, 영양사, 운동사, 약  
사 등 10명의 의료진들이 이용자들의  
건강상태를 살핀다. 이동건강버스에

서는 혈압 측정과 체성분 및 골밀도  
검사 등 기본적인 건강검진과 건강상  
담, 만성질환 관리 등 양질의 의료서  
비스를 받을 수 있다. 검사 후 필요 시  
관내 의료기관 등에 연계하여 체계적  
인 사후관리도 받을 수 있도록 하였  
다. 구는 앞으로도 ‘이동건강버스’를  
비롯한 건강 취약계층의 의료접근성  
을 향상하고 지역사회 돌봄을 강화해  
나갈 예정이다.

#### 이동건강버스 검진 신청안내

검진대상: 관내 65세 이상 어르신, 장애인 등  
검진내용: 검진(혈압, 혈당, 골밀도, 혈관건강도,  
족압 분석) 건강상담 등  
신청방법: 경로당, 복지관, 아파트 관리사무소 등  
기관 통해 전화 신청  
문의: 월계보건지소 ☎2116-4520

\*코로나19 상황 및 참여기관 사정에 따라 일정 변경 가능

### 어르신을 위한 구강관리법

보건복지부 한국건강증진개발원

#### 노년기 흔한 구강질환

- 01. 구강건조증  
입이 바싹 마르고 갈라지는 혀
- 02. 잇몸질환  
붓고 피나는 잇몸, 흔들리는 치아
- 03. 치아뿌리충치  
잇몸이 내려 앉아서 뿌리가 드러난 자리에 충치 발생
- 04. 입냄새  
바르지 않은 양치질, 치아/질환치료 필요

#### 건강한 입속 관리법

- 1 자기 전을 포함해 하루 2회 이상 칫솔질, 치간 칫솔, 불소치약 사용!
- 2 물 자주 마시기, 채소와 과일 섭취, 자일리톨껌이나 무설탕 사탕 섭취
- 3 구강 정기검진(6개월~1년) 및 스케일링, 충치 예방을 위한 불소도포
- 4 금연하기

#### 올바른 칫솔질

1. 어금니의 바깥쪽 → 2. 앞니의 바깥쪽 → 3. 어금니의 위쪽
4. 어금니의 씹는면 → 5. 앞니의 안쪽 → 6. 혀 닦기

☑ 윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로

#### 구강관리용품



#### 틀니 관리법

- ☑ 식사 후, 흐르는 물로 닦기!
- ☑ 물이 담긴 대야 또는 수건 위에서 닦기! (틀니가 떨어지면 깨질 수 있습니다)
- ☑ 치약 사용 금지! 틀니 세정제 사용
- ☑ 자기 전에는 꼭 틀니 빼기
- ☑ 정기적으로 검진 받기

# 투표로 밝히는 온 동네

## 제8회 전국동시지방선거

### 선거일 투표

일시: 6월 1일(수) 오전 6시~오후 6시

코로나19 확진자 투표시간 : 오후 6시 30분 ~ 오후 7시 30분

장소: 지정된 투표소

투표안내문 또는 내 투표소 찾기(nec.go.kr)에서 확인 가능

### 사전투표

일시: 5월 27일(금)~5월 28일(토) 매일 오전 6시~오후 6시

코로나19 확진자 투표시간 : 사전투표 2일차

5월 28일(토) 오후 6시 30분 ~ 오후 8시

장소: 전국에 설치된 사전투표소 어디에서나

중앙선거관리위원회 누리집(nec.go.kr)에서 확인 가능

※ 코로나19 확진 유권자의 투표시간은 방역지침에 따라 변경될 수 있습니다.

## 우리 생활과 가장 밀접한 지방선거 알아보기!

### 지방선거의 투표용지는 7장



## 선거일 투표와 사전투표 절차가 어떻게 다른가요?



## 투표소 갈 때 꼭 챙기기!

### 신분증과 마스크

관공서 또는 공공기관이 발행한 사진이 부착된 신분증명서

- 주민등록증, 여권, 운전면허증, 장애인등록증(복지카드), 청소년증, 외국인등록증, 모바일 신분증(단, 화면 캡처 등 저장한 이미지 불가) 등

# 고령보행자 교통사고 예방!



### 보행자 교통사고 사망자

2020년 통계자료

20.5%

OECD

35.5%  
(1,093명)

전국

52.5%  
(115명)

서울

### 서울 고령보행자 교통사고 사망자

2020년 통계자료

51.3%  
(59명)



✓ 서울의 보행자 교통사고 사망자 비율(52.5%, 115명)은 전국 평균 보행자 교통사고 사망자 비율(35.5%, 1,093명)보다 1.5배 높아요.

✓ 서울의 보행자 교통사고 사망자(115명) 중 51.3% (59명)가 고령보행자예요.

\*OECD 보행자 교통사고 사망자 평균 대비 2.6배 높아요

## 어르신 보행교통사고 예방 안전수칙! 4가지만 기억하세요!





# 어르신을 위한 무료영화(6월) 노원 청춘극장

## 노원청춘극장

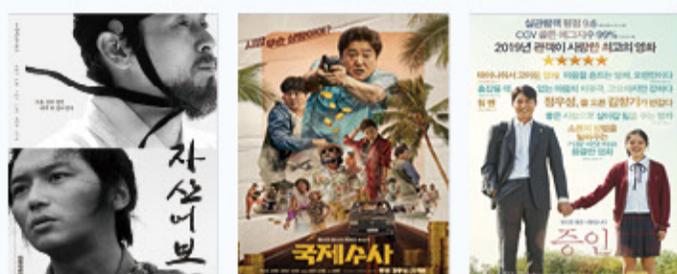
매주 수·목 14:00 노원구청 6층 소강당  
(매주 금, 다음주 상영영화 전화예약 접수 ☎2116-3764)



- 도리화가** 12  
6.2(목) 한국
- 담보** 12  
6.8(수), 9(목) 한국
- 크루엘라** 12  
6.15(수), 16(목) 미국
- 오케이 마담** 15  
6.22(수), 23(목) 한국
- 결백** 15  
6.30(목) 한국

## 월계문화복지센터 청춘극장

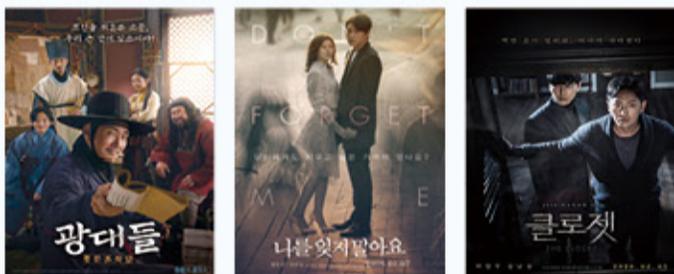
매주 수 13:30 월계문화복지센터 지하 1층 대강당  
(상영문의 ☎070-4241-5107)



- 자산어보** 12  
6.8(수) 한국
- 국제수사** 15  
6.15(수) 한국
- 중인** 12  
6.22(수) 한국
- 설록 : 유령신부** 12  
6.29(수) 영국

## 공릉2동 청춘극장

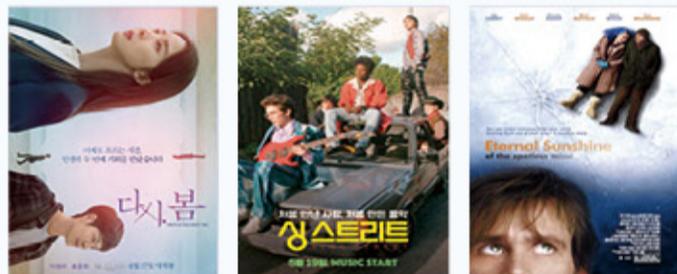
매주 월 14:00 공릉2동 주민센터 내 지하  
(상영문의 ☎2116-2543)



- 광대들**  
풍문조작단 12  
6.13(월) 한국
- 나를 잊지 말아요** 15  
6.20(월) 한국
- 클로젯** 15  
6.27(월) 한국

## 독립영화 감상회

매주 수 10:30 노원구청 6층 소강당  
(문화체육과 ☎2116-3769)



- 다시, 봄** 12  
6.8(수) 한국
- 싱스트리트** 15  
6.15(수) 아일랜드, 미국, 영국
- 이터널 선샤인** 15  
6.22(수) 미국

## 6월 노원마을미디어지원센터 영화상영

무료 상영회 : 월,수,금 19:00 / 수,토 14:00  
장소 : 노원마을미디어지원센터 지하 1층 상영관 / 노원로 26가길 14(상계동)



(노원마을미디어지원센터 ☎2116-3412)

월 19:00	6. 13. 비긴 어게인	6. 20. 덩케르크	6. 27. 위플래쉬		
수 14:00 청춘극장	6. 8. 효자동 이발사	6. 15. 힘을내요 미스터리	6. 22. 달콤한 인생	6. 29. 당신 거기 있어줄래요?	
수 19:00	베를린	테넷	라이언 일병 구하기	사점!	
금 19:00	6. 3. 아이언맨3	6. 10. 스파이더맨 홈커밍	6. 17. 닥터 스트레인지	6. 24. 어벤져스 : 인피니티 워	6. 31. 어벤져스 : 엔드게임
토 14:00 가족영화	6. 4. 포켓몬스터 썬&문	6. 11. 스파이더맨 : 뉴 유니버스	6. 18. 인크레더블 2	6. 25. 덤보	

※코로나19로 인해 관람인원을 제한하여 운영 할 예정으로 코로나19 감염 확산 시에는 영화 상영 일정이 변경되거나 취소될 수 있습니다