

심장이야기

제49호 2020년 03월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여
언제나 함께하는 곳!
횡성군장애인종합복지관



● 발행인 : 백영선 ● 발행처 : 횡성군장애인종합복지관(강원도 횡성군 횡성읍 한우로 223) ● www.hsrehab.kr ● TEL : 033-345-7341~2 ● FAX : 033-345-7338



횡성군장애인종합복지관 잠정적 휴관 안내 (Tel.345-7341)



횡성군장애인종합복지관은 코로나19 위기경보단계가 [심각]으로 격상됨에 따라 바이러스 예방 및 확산방지를 위해 2월 25일(화)부터 잠정적 휴관을 진행 중입니다. 복지관은 휴관은 이용자분들의 건강과 안전을 위한 조치로 이해와 협조 부탁드립니다. 휴관기간은 코로나19의 상황이 안정될 때까지 진행됩니다.

이후 개관 시에는 이용자분들께 안내를 진행 할 예정이오니, 프로그램 관련 궁금한 사항이 있으면 복지관으로 연락주시기 바랍니다.

* 휴관기간 : 2020년 2월 25일(화) ~ 별도의 안내 시까지

2020년 횡성군장애인복지관 프로그램 시간표

시간	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
10:00 ~ 12:00	손뜨개교실 모듬북교실 파크골프	미술교실 탁구교실	바둑교실 느리나함창단 요리교실	영화교실 탁구교실	한글교실
13:00 ~ 15:00	노래교실 바리스타	네일아트	손뜨개교실 모듬북교실 파크골프	신규 프로그램 보드게임	생활수영
15:00 ~ 17:00	방과후교실 (고등부)	수중운동교실 방과후교실 (중고등부)	△프로그램 이용료는 '무료' 입니다. ☎문의 : 가족문화지원팀 (033-345-7341)		

"2020년 올해도 복지관의 주인은 여러분입니다.!"

2월 5일(수) 2020년도 사업설명회를 진행하였습니다. 2019년 여러분의 의견을 반영하여 다양한 프로그램의 변화를 준비했습니다. 탁구, 바둑, 네일아트, 서예, 수중운동, 커피바리스타, 정보화교육 등 약 25개의 스포츠 및 여가 문화 활동에 대한 안내가 있었으며, 각 프로그램에 대한 이해를 통해 이용자들의 선택을 돕고자 하였습니다.

우리나라의 장애인정책은 기관중심에서 마을 그리고 이웃중심으로 복지제도가 변화하고 있습니다. 이에 맞추어 우리 또한 종사자중심이 아닌 이용자 중심의 운영을 하고자 최선을 다하고 있습니다.

소중한 시간을 내어 사업설명회에 참석해 주신 많은 분들께 깊이 감사드리며, 여러분이 선택하신 프로그램을 통해 즐거운 취미활동과 건강을 회복할 수 있는 시간이 되기를 바랍니다.

2020년 한해도 여러분이 장애인복지관을 운영하는 주인임을 기억하시고, 더욱 많은 관심과 격려를 부탁드립니다. 사업설명회 당일 참석하지 못하신 분

들도 복지관 상담을 통해 본인에게 가장 잘 맞는 프로그램에 참여하실 수 있으니 궁금하신 사항은 복지관으로 전화주시면 자세히 안내드리겠습니다.

전 세계를 힘들게 하는 코로나19 바이러스에 감염되지 않도록 조심하시고, 지역 사회 활동이 자유로워지면 다시 만나 서로에게 힘이 되어주는 이웃이 되길 희망하며, 2020년 한 해도 여러분들의 많은 관심 부탁드립니다.

☎ 프로그램 안내 및 상담 문의 : 345-7341 / 2



“새해 복 많이 받으세요!” ♥ 사랑 ♥을 가득 담은 설명절지원

1월 17일(금)에 설 명절을 맞이하여 재가장애인과 함께하는 명절체험 행사를 진행하였습니다. 1부는 “복을 담은 만두 나눔”으로 강당에서 빙 둘러 앉아 누가 더 예쁘게 만두를 빚나 신의 경쟁을 하듯 만들었습니다. 이날 빚어진 만두는 복지관 무료 급식소 중식으로 제공되었습니다. 이틀 간 행사를 원활하게 진행 할 수 있도록 사전준비 및 행사진행에 도움을 주신 황성군사회복지협의회 사회복지대학봉사단에 감사 말씀 드립니다.

2부는 전통놀이 체험이었습니다. 팽이치기, 제기차기, 투호던지기, 윷놀이 4가지를 진행하였고 윷놀이는 미리 점수를 받아 시합을 하여 1위 팀에 준비한 선물을 전해 드렸습니다. 명절 때 마다하는 전통놀이 체험에 매번 즐거워하고 고마워 해주셔서 다음에는 또 어떻게 좋은 추억을 갖게 하드리나 하는 행복한 고민을 하게 됩니다.

함께 즐겨주신 모든 참가자 분들이 행복한 명절을 보냈길 바래 봅니다.

1월 22일(수)과 23일(목) 이틀 동안 『황성청년회의소(JCI)』와 함께하는 명절지원”을 진행하였습니다. 황성청년회의소는 명절지원 후원금 100만원 전달과 배달봉사를 진행해주셨으며, 용천각, 황성해물, 이상순님(개인후원)께서 후원을 통해 명절지원에 도움을 주셨습니다. 모듬전(동태전, 꼬치, 호박전)을 비롯하여 한과, 사과, 배, 불고기, 떡국, 사골국 등 다양한 음식을 준비하여 관내 저소득장애인 50가정에 전달하였으며, 음식 조리는 황성군전통음식연구회와 소비자교육, 개인봉사자(2명)께서 도와주셨습니다.

경자년은 흰 쥐띠해로 “풍요와 희망, 기회의 해”라고 하네요. 모든 분들이 즐겁고 행복이 가득한 2020년이 되길 기원합니다. 새해 福 많이 받으세요~!



실습 소감문



최성기 : 4주간의 실습을 통해 많은 것을 보고 체험하고 느끼고 학습 했습니다. 사례관리 시스템이 현장에서 어떻게 이루어지는지도 알았습니다. 2주간 지도해주신 남담장님과 연계프로그램을 진행해주신 관리자, 실습을 할 수 있도록 도와주신 복지관 선생님께 감사함을 전합니다.



윤아현 : 남기적 팀장님을 비롯한 많은 선생님들이 정말 잘 대해 주시고, 격려를 많이 해 주셔서 실습을 하기 전에 내가 쓸데없는 걱정을 했구나 하는 생각이 들었습니다. 실습기간이 여러 사람들을 많이 만나게 된 시간이었다고 사람을 만나는 것은 모험과 같이 기대되고 재미있는 일이라고 다시 한 번 느낄 수 있었던 시간이었습니다.



강민휘 : 슈퍼바이저님, 선배 사회복지사님들 그리고 실습을 진행하면서 만났던 이용자분들을 통해 저 또한 성장 할 수 있었고, 이용자분을 대하고 프로그램을 진행하면서 아직은 부족하다는 것을 느끼게 되었습니다. 앞으로도 많은 고민을 하며 노력해서 누구에게도 부끄럽지 않고 존경받을 수 있는 사회복지사가 되겠습니다.



윤은 : 4주간 실습을 통해 부족한 부분도 있지만 그 안에서 배울 수 있는 점도 많다는 것을 느꼈고, 실습을 지도해주신 남기적 팀장님과 실습생 선생님들, 복지관 내 이용자분들과 직원분들께 많은 도움을 받았다고 생각합니다. 사회복지사가 되기 위한 과정은 이론, 현장 뿐 아니라 개인의 평소가치관이 많은 영향을 준다는 것을 이번 실습을 통해 느꼈습니다.



임동현 : 이론으로 배울 수 없는 현장에서의 다양한 업무와 프로그램을 진행하기 위해 필요한 과정들을 배우며 사회복지사로써 가장 기본적인 업무를 숙지할 수 있었고, 아이들과 프로그램을 같이 진행하며 아이들에게 집중하고 공감하며 칭찬해주는 것이 중요하다고 느꼈습니다. 여름 계절학교 때는 아이들과 더 교감할 수 있도록 노력해야겠다는 생각이 들었습니다.



집에서 따라하는 자가 운동법

의자에 앉아서 하는 균형운동 ① “의자에 앉아 엉덩이 걸음하기”

1. 등받이에 등을 떼고 앉아 무릎은 90도 발은 바닥에 닿도록 함.
2. 제자리에서 엉덩이 한쪽이 의자에서 떨어지도록 들어올.
3. 반대쪽도 같은 방법으로 진행함.

* 등과 머리를 곧게 하고 어깨가 올라가지 않도록 주의하면서 중심을 잡도록 함.

※ 운동의 효과 : 균형감각 향상에 도움이 되고 의자에 앉아서하기 때문에 보다 안전하게 운동 할 수 있습니다.





‘장애인’과 ‘비장애인’이 함께하는 『내일을 위한 동행』



형성군장애인종합복지관은 2019년 9월부터 12월까지 지역주민 모두가 살기 좋은 마을을 만들고자 이웃과 함께 하는 주민공동체 활동지원 사업 ‘내일을 위한 동행’을 진행하였습니다. 장애인과 비장애인이 함께 프로그램이나 모임을 만들어 활동하면 활동비를 지원해 주는 사업으로 관내 4개 팀이 참가하였습니다. 처음은 어색했지만 끝은 행복이 가득한 내일을 위한 동행 후기를 소개합니다!

♥미리내 : 롯데월드까지 가는 길이 복잡하고 정신없었지만, 막상 TV에서만 보던 벨루가를 직접 보니 너무 신기하고 좋았습니다. 롯데타워를 보며 한국의 기술에 놀랐고, 롯데몰에서 이것저것 구경을 하니 형성과의 문화차이에 서글썸했습니다. 하루하루 계획을 하고 실천해 나가며 다음엔 더 잘 할 수 있을 것 같은 자신감이 많이 생겼습니다! 유익하고 즐거운 시간이었어요.



여럿이 모여 생일을 축하드리고, 함께 식사하며 세상사는 이야기 오순도순 나누며 행복한 시간을 보냈습니다.

♥아름다운 동행 : 많은 맛집을 다녔지만 기억에 남는 건 ‘쿠우쿠우’와 ‘안나로씨’예요. 실버카를 끌기 때문에 결혼식장에 가도 뷔페는 이용하지 않았는데, 생애 처음으로 뷔페를 여유 있게 다녀 봤어요. 아기의자를 빌려 먹고 싶은 음식 줄 서서 담기도 하고, 작지만 정말 큰 행복이었어요. ‘안나로씨’는 정말 예뻐했습니다. 멋진 곳에서 멋진 이야기 나누는 시간도 금방 가고, 도환씨도 너무 예쁜 곳이라든가 즐거웠어요.

▶ 정말고맙습니다. 몇 개월 동안 일곱 번째의 만남!

첫 만남 그대로 아름답고 건설적인 대화와 행동은 항상 일치함에 놀랐고, 모임에 동행하며 편견 없이 대하여 주심에 더 존경함이 굳어졌고, 삶은 큰 힘이 되어 안정되어 가고 있음에 더 더욱 존경심이 생겼습니다. 이리 봐도 저리 봐도 남남이었지만 의지하려는 나의 행동을 보시고 아낌없는 보살핌에 자식보다 더 의지하게 되었습니다.



돌돌 뭉쳐 봉사하시는 동행의 만남, 감사하고 고맙습니다.

♥함께하는 기쁨 : 하루는 우혁오빠가 계획한 모든 걸 한 적이 있어요. 식사는 피자로, 체험은 물리장으로, 영화도 보고, 들어오는 길에 마트에 들러서 먹거리도 사고, 그래서 인지 하루 종일 이야기하는 것이 즐거웠어요. 본인이 정한 계획이라 자신감도 높았고, 무엇보다 나눌 수 있는 경험과 추억이 많아서 행복했습니다. 평소 고마운 사람들에게 선물하고 싶은 마음에 컵도 만들었어요. 받는 것도 좋지만 나누니까 기쁨이 배가 되는 걸 느낄 수 있었어요!



♥둔내면지역사회보장협의체 : 평소 사 먹는 음식이 아닌, 직접 준비한 생신상이 그리운 분들이 계십니다. 그 분들에게 행복한 추억을 남겨드리고자 둔내면에 거주하는 중증장애인을 대상으로 생일상을 차려드리는 프로그램을 진행하였습니다. 생일상이란 자고로 혼자보단 여럿이 모여야지 더 즐거운 법!



정회장님! 홍대장님! 건물주! 애자언니! 1동언니! 수줍은 애기 언니! 맨날 상 타던 군자회장님! 수녀님 같은 해란언니! 정말 고맙습니다. 잊지 않고 최선을 다하겠습니다.

정말 진심으로 고맙웠어요.

아낌없이 베풀어주심에 한 없이 행복한 만남이었어요.

1초도 소중하게 생각하며 살아왔기에 하늘이 주신 축복의 만남이었습니다.

- 현정자 -

내안의 행복을 찾아서! 2020년 겨울방학 계절학교

2020년 1월13일~ 23일 2주 동안 겨울 계절학교를 진행하였습니다. 학교에서 사용할 수 있는 필통 만들기, 교육생이 갖고 싶었던 학용품, 장난감을 원하는 교육생 소원 성취 이벤트, 시각도움, 고무줄을 이용한 컵 쌓기, 신발 쌓기를 통한 협동놀이, 2020년 나만의 달력, 겨울 만들기, 일주일 후 나에게 쓰는 편지 및 조별 꾸미기, 영화 관람, 불림 여가 활동을 통해 신체 단련 및 문화 체험, 눈썰매 등 심신 단련과 여가활동, 1박2일 숲 체험 등 많은 활동을 하였습니다. 방학기간을 무료하게 보내지 않도록 다양한 활동을 하였으며, 또래 친구들과 즐거운 추억을 쌓았습니다.

봉●사●후●기

유진: 계절학교 봉사를 하며 더욱 더 장애인을 이해할 수 있게 되었고, 장애에 대한 인식을 더 개선하여 봉사가 필요한 곳이라면 곳 이고 내가 할 수 있는 것은 어떤 것인가에 대하여 확실히 알 수 있는 시간을 보냈습니다.

현정: 계절학교 봉사가 강제성이 아니라 자발적인 봉사가 되어나를 필요로 하는 사람에게 도움이 되고 그 경험만큼 더 성숙하고 발전된 저를 발견하게 되는 자아성찰의 시간이 되었습니다.



판 위에서 말이나 카드를 놓고 일정한 규칙에 따라 진행하는 게임이라는 뜻의 2020년 신규 프로그램 이름은 무엇일까요? (객관식)

1) 보드게임 2) 모바일게임 3) 컴퓨터게임 4) 제트로게임

정답

이름:

연락처:



- ▶ 정답자 3분을 추첨하여 복지관 **아미카페 음료쿠폰**을 선물로 드립니다. ▶ 제출은 복지관 1층 정수기 추첨상자에 넣어 주세요~
- ▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요! (지난45호 퀴즈 정답자 박현우, 이혜자, 이필덕님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)
- ▶ 관보퀴즈는 전화를 통해 접수 가능합니다. ☎033-345-7341로 전화하여 성명/연락처/정답을 말씀해 주시면 복지관직원이 대신 접수해 드립니다.

‘착한이웃’을 소개합니다.

승희네 해물나라



2010년부터 정기후원

- ◆분류 : 식품판매업체
- ◆전화번호 : 342-2472
- ◆주소 : 횡성군 횡성을읍읍서로 12

횡성장기요양센터



2010년부터 정기후원

- ◆분류 : 노인요양시설
- ◆전화번호 : 033-343-5355
- ◆주소 : 강원 횡성군 횡성을읍읍서로 15번길 12

대성병원



2010년부터 정기후원

- ◆분류 : 지역사회 의료기관(응급실 운영)
- ◆전화번호 : 033-343-0901
- ◆주소 : 횡성군 횡성을읍읍서로 275

1월 ~ 2월 착한이웃 명단

일반후원자

강명희, 고광열, 고치용, 구분남, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김문화, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영기, 김영선, 김옥남, 김원수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정애, 김준근, 김주영, 김준기, 김준서, 김지윤, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김현철, 김형욱, 김해령, 김해숙, 남기석, 남기호, 류기섭, 명필주, 문현숙, 박동선, 박상우, 박종우, 박진동, 방옥열, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정식, 서정원, 손상희, 송석구, 송춘자, 신경순, 신명균, 신미라, 신비아, 신인섭, 신하숙, 안신영, 안옥선, 양명모, 양용석, 양준식, 양진주, 어사춘, 오수근, 오원종, 오태환, 오혜인, 원동규, 원영국, 원종호, 유경순, 유제호, 유현정, 윤광호, 윤석윤, 윤은숙, 이경미, 이계화, 이군섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이상순, 이상진, 이수정, 이수현, 이술인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이영철, 이원진, 이은숙, 이일구, 이재용, 이정우, 이종현, 이종제, 이진영, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태중, 전영규, 전오현, 정병돈, 정병호, 정영, 정문갑, 정원주, 정윤석, 정윤철, 정진익, 정혜영, 정희정, 조만희, 조병례, 조원용, 조운숙, 조인숙, 주금식, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최상기, 최승연, 최승진, 최정인, 최혜영, 하남신, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 허만용, 허정미, 현정자, 홍기옥, (주)강원이앤씨, 강원전기, 강태원복지재단, 동양방제기술, 사람과환경, 선덕의료재단, 선돌막구수, 해피빈, 황소해장국, 횡성군청년지도자연합, 횡성청년회의소, 횡성해물

물품후원자

명품주유소, 에스원원주지점, 푸드뱅크, 홈볼트

자원봉사자



강명희, 강정길, 고연순, 고현정, 구분남, 김경임, 김경화, 김광식, 김기정, 김명옥, 김명자, 김봉희, 김세훈, 김숙자, 김숙자, 김옥선, 김운자, 김인자, 김재현, 김정례, 김정순, 김지희, 김춘희, 김태순, 김한결, 김형선, 남정연, 노정란, 도유진, 명필주, 문순복, 민복희, 박기연, 박군자, 박상우, 박숙자, 박순자, 박영옥, 박예찬, 박한솔, 박현민, 배연순, 서병강, 서현식, 석순근, 손덕주, 송숙경, 송이진, 송주철, 송현숙, 신경희, 안광례, 안명자, 안민섭, 안영순, 안윤옥, 양은영, 유영애, 유영자, 유창용, 이경자, 이경환, 이금순, 이나연, 이동희, 이명철, 이명희, 이병남, 이상순, 이연숙, 이연옥, 이예린, 이옥선, 이옥선, 이용진, 이유성, 이인남, 이정림, 이정숙, 이주호, 이준민, 이창자, 이푸른, 이현옥, 이홍영, 장서영, 장진희, 전귀자, 전성호, 전영길, 전지현, 정금순, 정명희, 정숙철, 정윤자, 정의명, 정호임, 조광숙, 조영민, 조영숙, 최금숙, 최나연, 최명옥, 최복연, 최서윤, 최성기, 최연식, 최인순, 추홍근, 한규리, 한동순, 한창수, 한현정, 함봉자, 허남향, 허정순, 홍근표, 홍말금, 홍정숙, 홍형기

※ 복지관 운영에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

후원 종류

- 일반 후원** 장애인을 위한 전체 복지사업
- 결연 후원** 후원자가 직접 장애인에게 생활비 및 물품 지원
- 지정 후원** 특별히 지정된 프로그램 운영을 위한 지원
- 물품 후원** 각종 물품 지원
- 모금함 후원** 제작된 저금통을 관내 유관기관 및 사업장 등에 비치

후원 계좌 안내

예금주 횡성군장애인종합복지관
농협 301-0019-4889-21
신협 131-014-321594
우체국 200162-01-006284
후원문의 전화 033) 345-7341~2(운영지원팀)

자원봉사 안내

- 참여대상** 학생중학생·고등학생·대학생, 주부, 직장인, 전문가 등 장애인에게 따뜻한 나눔의 마음으로 다가설 수 있는 개인과 단체, 모두 가능합니다.
- 참여방법** 전화나 방문 또는 인터넷으로도 신청 접수가능 합니다.
- 활동영역** ▶노력봉사: 관내 운동보조, 식사 및 주방보조, 방과후교실, 계절학교(방학중), 직업훈련 작업보조, 특별활동 지도, 자료실 자료정리, 행정업무지원, 치료보조 등
- ▶전문봉사: 양방 및 한방진료, 이미용, 발마사지, 특별활동(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
- ▶방문봉사: 가사지원 및 방한 조리, 청소, 빨래 등, 방문이미용서비스, 학습지원 (학습지도, 컴퓨터지도)
- 모집기간** 연중수시



사회복지법인 횡성사랑
횡성군장애인종합복지관
Hoengseong-gun Rehabilitation Center

횡성군장애인종합복지관은 지역 내 모든 장애인이 이용할 수 있습니다.
복지관 이용, 상담 및 접수예약은 전화나 내방하시면 됩니다.
문의 033) 345-7341~2 시간 월~금 (09:30~17:30)