

심강-이야기

제34호 2017년 08월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

더 큰 내일의 행복을 위하여
언제나 함께하는 곳!
횡성군장애인종합복지관

KOR

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

재능을 발견하고 꿈을 키우는 “직업체험 계절학교”

2017년 7월 24일부터 8월 4일까지 2주간 여름방학계절학교를 진행하였습니다. 이번 계절학교는 직업체험을 통해 장애아동청소년의 흥미, 적성을 탐색하고, 자기이해를 통해 직업 및 장래희망을 설계하는 것을 목적으로 진행되었습니다.

Chapter. 1

숲 체험 활동하기!



국립횡성숲체원의 선생님들과 명찰도 만들고, 직접 숲속에 가서 물과 숲속의 연관체험 활동을 하였습니다. 좋은 공기와 푸른 숲의 기운이 느껴지네요!

Chapter. 2

장갑은 어떻게 만들어 질까?!



횡성군 횡성읍에 위치한 횡성군장애인보호작업장 보람원을 방문했습니다. 장갑 생산과정을 보고 직접 장갑을 포장하는 시간도 가졌습니다. 다들 서둘러 열심히 포장하는 모습이 보기 좋았습니다.

Chapter. 3

제빵사가 되어보자!



원주시에 위치한 포도마을 장애인보호작업장을 방문했습니다. 이곳의 맛있는 빵 냄새에 우리 친구들도 어깨 넘어 제빵을 배워보았는데요~ 처음 하는 것 치곤 다들 잘 하네요~

Chapter. 4

내 꿈은 바리스타!

원주 증증장애인카페 'I got everything'에 다녀왔습니다. 카페 대표님은 우리 친구들에게 바리스타 교육을 해주시고, 아이스크림, 복숭아 아이스티 만들기 등 체험을 통해 바리스타의 꿈을 키워 나갈 수 있도록 도와주셨습니다.



Chapter. 5

재미있는 농부 체험!

농사활동에 대한 경험을 듣기 위해 농촌교육농장 꿈꾸는 동덩이를 방문하였습니다. 농촌생활 설명 후 친구들과 함께 옥수수 따기, 천연미스트 만들기, 썩히떡 만들기, 수세미 만들기 등 다양한 체험을 하였습니다.



안녕하세요.

저는 횡성군장애인종합복지관 입니다!

Q. 자기소개 해 주세요.

A. 안녕하세요. 저는 임선정입니다. 2009년도부터 복지관을 이용하다가 2017년 8월부터 장애인일자리사업(청년형)으로 복지관에서 근무하게 되었습니다.

Q. 장애인일자리 사업(청년형)이란 무엇 인가요?

A. 취업하지 못한 청년 장애인에게 직업훈련 및 적응교육을 할 수 있도록 공공일자리를 통해 직업경험을 지원하는 사업입니다~

Q. 복지관에서 하는 일은?

A. 저는 복지관에 처음 오시는 방문객들에게 제일 먼저 인사를 드리고 있어요. 복지관에 오신 목적을 듣고 그에 맞게 위치를 알려드리거나, 사회복지사 선생님들을 연계해 드립니다.



Q. 안내 도우미를 하니 어떤 점이 좋은가요?

A. 복지관을 찾는 방문객에게 도움이 되는 점이 제일 좋은 것 같아요. 안내를 할 때마다 뿌듯하고 자신감이 생기는 느낌이에요. 안내 데스크에 있다 보니 많은 이용자와 만나고 있는 것도 정말 좋아요. 사람을 제일 많이 만나고 이야기 할 수 있는 것이 제가 하는 일에 가장 큰 매력인거 같아요.

Q. 앞으로의 계획은?

A. 안내 도우미로서 복지관에서의 추억을 쌓으며 근무 할 것 같아요. 일하다 보면 어려운 점도 있겠지만, 다들 기쁜 마음으로 도와주시기에 더 잘 할 수 있도록 노력할 것이며 내년에도 청년형 일자리가 반영되어 지속적으로 근무했으면 합니다.

Q. 마지막으로 한 말씀

A. 복지관에 오시면 중앙현관 안내 데스크에 도우미 임선정을 찾아주세요! 친절하게 안내해 드리겠습니다!

♥ 횡성군장애인종합복지관은 우리 청년들의 미래를 응원합니다! ♥

제10회

원주시시장배장애인탁구대회

2017년 7월22일(토) 제10회 원주시시장배장애인탁구대회가 치악체육관에서 진행되었습니다. 지역 내 25개 클럽 선수 267명이 참가하였으며, 우리 복지관에서도 1년 동안 탁구교실 프로그램을 통해 실력을 갈고닦은 9명선수들이 출전하였습니다. 그동안 열심히 불철주야 노력한 결과 4명의 선수가 8강에 진출하고 TTF12체급에서 금메달(윤기복)을 수상하였습니다. 그 동안 노력했던 시간만큼 좋은 성적을 거둔 9명의 선수들 모두 수고하셨습니다.

출전선수 : 윤기복, 조수홍, 고남재, 최의섭, 김태승, 이현모, 김차남, 이금선, 남기석



친구들이 같이 놀자! 재미있고 즐거운 편&조이!

기능강화지원팀에서는 8월 7일부터 9일까지 즐거운 여름방학을 위한 Fun&Joy(편&조이)를 진행하였습니다. 또래 집단 놀이를 통해 언어능력, 집중력, 상호작용, 운동능력, 협응능력 등 사회성 향상과 발달재활 기능 증진을 위한 프로그램을 준비하였습니다. 첫날은 친구들과의 어색함을 풀어보는 자기 소개시간과 협동 활동을 준비하였고, 둘째 날은 최근 유행하는 액체괴물 만들기과 물총놀이를 하였습니다. 셋째 날엔 자신만의 작품 활동 종이접기와 맛있는 컵케이크 만들기를 하였습니다. 가장 인기 있었던 액체괴물 만들기는 주도해서 만드는 선생님들과 봉사자 학생들도 아이들 따라 동심으로 돌아가 같이 호흡하여 더욱 즐거웠던 활동이었던 것 같습니다. 첫 날의 서로 어색해하던 모습은 어느덧 사라지고, 다함께 즐겁게 놀고, 때론 다투고 화해하며 서로를 이해하는 방법을 배워가는 시간이 되었습니다. 이번 Fun&Joy에도 횡성여자고등학교 이혜민, 김서혜, 오지영, 탁희은, 도유진학생이 자원봉사를 통해 프로그램 진행에 도움을 주었습니다.



〈 좋았던 점 〉

아이들과 활동시간마다 적극적으로 참여하고 친근하게 다가와서 좋았습니다! 아이들이 너무 예뻐요.

〈 아쉬웠던 점 〉

에너지가 많은 친구들 덕분에 체력적으로 좀 힘들었지만, 지금 생각해보면 더 많이 놀아주지 못해 아쉬워요.

〈 소감 〉

작년 봉사할 때 만났던 친구들이 우릴 기억해줘서 고맙웠어요. 짧은 시간 저희도 아이들과 좋은 시간을 보냈습니다.

장애인활동지원 수급자(보호자) 보수교육 실시

지난 8월 17일, 복지관 강당에선 장애인활동지원서비스를 제공받는 이용자 및 보호자를 대상으로 보수교육을 진행하였습니다. 37명의 이용자(보호자)가 참석하였으며 국민연금공단 홍천지사 장애인지원센터 이규환 센터장님께서 교육을 진행해주셨습니다.

이번 보수교육은 장애인활동지원서비스 이해도 향상을 목적으로 사업의 목적과 제공범위, 서비스의 올바른 정착을 위해 보호자들이 본 제도를 어떻게 이용하고 활용해야 하는지에 대한 기본 교육과, 질의응답 시간을 통해 평소 궁금했던 원거리 이동에 따른 유류비 등 민감 사항들에 대한 답변을 들을 수 있었습니다. 이번 교육은 그동안 받기만 했던 서비스에 대하여 알아가고, 서비스 이용자와 활동보조인의 생각을 들어보고 이야기하는 뜻 깊은 시간이었습니다. 앞으로도 교육을 통해 더 나은 서비스를 제공할 수 있도록 노력하겠습니다.



이해하고 배워보자! 자원봉사자 필수교육

8월 31일, 복지관 강당에서 자원봉사자 필수교육을 진행하였습니다. 복지관에서 진행한 자원봉사 필수교육은 「개인정보보호교육」과 「인권교육」으로 자원봉사자의 개인정보 방침 및 보호에 관련된 영상교육 후 복지관의 개인정보 방침을 안내하였고, 장애 이해를 통한 장애인권 교육을 진행하여 봉사 활동 시 참고 및 유의할 점 등을 교육하였습니다. 이 날, 지속적으로 복지관에서 자원봉사를 해주시는 많은 분들이 참여해 주셨으며, 긴 시간의 교육이었음에도 불구하고 집중하는 모습으로 교육에 임해주셨습니다.

앞으로도 자원봉사자의 건식을 넓힐 수 있도록, 심도 있고 즐거운 역량강화교육을 준비할 예정입니다. 많은 자원봉사자 여러분의 참여 부탁드립니다.



세라밴드를 활용한 자가운동법

“날 따라 해봐요 ~ 이렇게”

팔(이두근) 운동

- ① 밴드의 양 끝쪽에 손에 2번 감은 후 양팔을 밴드의 중앙부분을 밟고 차렷 자세로 서서 양쪽 팔꿈치를 90°로 굽혀준 주세요
- ② 그 상태에서 천천히 손을 어깨쪽으로 더 굽혀주었다가 10을 센 후 다시 팔꿈치를 90°로 만들어주세요. (10회씩 3번 반복)



1

2

3

4

※ 운동 시 주의사항 ※

- ① 자신에게 맞는 강도의 세라밴드를 사용하세요.
- ② 운동 시 밴드길이의 3배 이상 잡아당기지 마세요.
- ③ 운동 전 손톱을 잘라주세요
- ④ 날카로운 물건(반지, 약세서리 등)은 치워주세요

Tip! 선 자세 운동을 할 땐

- ① 허리를 곧게 편상태를 유지하세요
- ② 어깨와 엉덩이는 일직선이 되게 서주세요
- ③ 복부는 항상 긴장상태로 유지해 주세요 (배꼽을 쪽으로 당기세요)
- ④ 허리나 다리가 좋지 않은 분들은 무리해서 따라하지 마세요

직원동정

운영지원팀에 김수진 영양사님께서 입사하셨습니다.



"좋은 분들과 함께 일 할 수 있게 되어 정말 기쁘고 감사하게 생각합니다. 앞으로도 더 맛있는 급식제공을 위해 최선을 다하겠습니다."

Congratulation! 축하합니다!



강원장애인IT경진대회
Game(카트라이더) 우수상
이원희



강원장애인IT경진대회
eLifemap 우수상 김미숙



강원기능경기대회
미술부분 동메달 김차남



원주시장애인
탁구대회
TTF12체급 금메달 윤기복

형성군장애인종합복지관 다시보기

방문이미용(보람원)

▶ 매월 첫째주 수요일, 보람원 근로 장애인들을 대상으로 이미용 서비스 지원하였습니다. 매월 도움주시는 송호대학 한현정 봉사자님 감사합니다



제2회 교양강좌

▶ 7월 20일 제 2회 교양강좌가 진행되었습니다. "백세의 건강비결은 웃음이 보약이다"라는 주제로 엄병순 강사님께서 한 시간 동안 즐거운 웃음의 세계를 체험 하였습니다



이동복지관(봉덕)

▶ 7월 28일, 청일 봉덕리로 이동복지관을 다녀왔습니다. 의료상담, 복지상담, 이미용, 청각검사 등 서비스를 제공하고 송호대 치위생과 학생이 치아관리법을 안내하였습니다.



훈련실 보호자 간담회

▶ 7월 17일 직업적응훈련실 간담회를 진행하였습니다. 보호자분들을 모시고 직업적응훈련실의 앞으로의 운영 방향을 논의하는 뜻 깊은 시간을 가졌습니다. 관심을 가지고 참석해주심에 감사드립니다.



활동보조인 월례회의

▶ 8월 24일, 활동보조인 월례회의를 진행하였습니다. 서비스 제공의 특이사항 및 논의사항을 공유하고 이야기 하는 시간을 가졌습니다. 언제나 장애인과 함께하는 모습 멋있습니다!



외식지원(합발식당)

▶ 8월 30일, 자력으로 외식이 어려운 강립면 재가장애인 및 가족 19명을 대상으로 외식지원을 진행하였습니다. 맛있는 불고기를 대접해 주셔서 감사합니다.



훈련실 티볼

▶ 매주 월요일, 금요일! 직업적응훈련생들이 체력증진과 단체스포츠로 인한 협동심을 길러주기 위한 목적으로 티볼 활동을 진행합니다. 이번주에는 기본 동작 케치볼과 타격연습을 하였습니다.



축탁진료

▶ 원주다온재활의학과를 방문하여 재활운동을 통해 진전정도를 확인하고, 현재 건강 상태를 보다 정확하게 점검하여, 앞으로의 재활 방향에 대한 지도를 받았습니다-



정답

이름:

연락처:

섬강이야기 Quiz!

1급~3급의 중증장애인의 자립 및 사회참여증진을 위한 지원 사업으로, 8월 17일 이와 관련된 장애인○○○○사업 수급자(보호자) 보수교육을 진행하였습니다. ○○○○에 들어갈 단어는 무엇일까요?

▶ 정답자 3분을 추첨하여 복지관 **아미카페 커피쿠폰**을 선물로 드립니다!
▶ 제출은 복지관 1층 아미카페 추첨상자에 넣어 주세요~
▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요!
(지나호 퀴즈 정답자 김은지, 이소희, 지윤이님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)

“착한 이웃을 소개합니다.”



[함발식당]

황성군에는 한우요리(육개장, 불고기 등)하면 떠오르는 맛집이 하나 있습니다. 황성읍 섬강길에 위치한 『함발식당』입니다. 함발식당의 김남규 대표님은 2010년도부터 식사초대를 통해 장애인분들과 소통하고 꾸준한 사랑 나눔을 실천하고 계십니다. 항상 부족하지 않은지 확인하시고 음식을 더 나누시는 넉넉한 정에 감사 말씀드립니다.



2017년 7월~8월 『착한 이웃』 명단

일반후원자

고미경, 고연섭, 고은숙, 고지용, 구승희, 권준순, 김경미, 김길환, 김나현, 김덕주, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김무경, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김상호, 김성기, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김어숙, 김정애, 김주영, 김준석, 김진숙, 김진우, 김차남, 김창배, 김필기, 김형욱, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기호, 류기섭, 명필주, 문현숙, 박동선, 박병대, 박상우, 박종우, 박진동, 박행문, 배윤희, 백영선, 서정원, 송석구, 송춘자, 신경순, 신명균, 신비아, 신인섭, 안신영, 양명모, 양준식, 양진주, 오상숙, 오연근, 오원종, 오태환, 원동규, 원영국, 원종호, 유경순, 유옥자, 유제호, 윤광호, 윤석운, 윤은숙, 이정미, 이계화, 이광모, 이기성, 이대균, 이돈희, 이득귀, 이명희, 이미경, 이병남, 이병완, 이병진, 이상진, 이슬인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이일구, 이정우, 이종현, 이종제, 이종철, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태중, 전미경, 전승권, 전영규, 전현숙, 정미향, 정병돈, 정병호, 정영, 정운갑, 정원주, 정윤석, 정혜영, 정희정, 조만희, 조병래, 조완경, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 진광선, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 한규호, 한동순, 한문희, 한승화, 한유리, 한창수, 함승희, 허만용, 허예지, 형귀순, 홍기옥, 홍명자, 황순란, 황영호, 해퍼빈, (주)왕원이엔씨, KMLA오케스트라, 강원전기, 강태원복지재단, 동양방재기술, 사람과환경, 선덕의료재단, 포도청해장국, 한바이오, 황소해장국

물품후원자

갑천기름집, 대상에프엔에프, 맹순이, 보람원, 섬강디자인, 시각장애인협회, 에스원원주지점, 종로약국, 킹마트, 푸드뱅크, 향교웨딩홀, 황성농협협동조합, 황성민속5일장상인회, 홈볼트

자원봉사자

강명희, 고연순, 구분남, 권유지, 김남철, 김동성, 김민수, 김서혜, 김성미, 김수빈, 김숙자, 김영숙, 김유진, 김정숙, 김형선, 김홍기, 김희자, 남정연, 남정현, 노상옥, 도유진, 명필주, 박경옥, 박선자, 박수영, 박순자, 박연아, 박창현, 배영희, 봉현숙, 송영미, 송영미, 송주철, 안광래, 안영순, 양성영, 엄예진, 오지영, 우상준, 우옥자, 위재명, 이경자, 이경자, 이명철, 이민자, 이상순, 이애숙, 이용진, 이우빈, 이인남, 이정림, 이지형, 이현수, 이혜민, 임종숙, 장민숙, 장은선, 장정순, 장한별, 전지현, 정경자, 정금순, 정윤자, 조병래, 조연교, 조영숙, 조우림, 최광우, 최광에, 최기순, 최연식, 최자은, 탁희은, 한동순, 한정임, 한창수, 한현정, 함재령, 홍근표, 홍기복, 홍성옥, 홍진숙

※ 복지관 운영에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

후원 종류

- 일반 후원 장애인에 대한 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 사업장등에 비치

후원 계좌 안내

예금주 황성군장애인종합복지관
농협 301-0019-4889-21 신협 131-014-321594
농협(장학계좌) 301-0034-2613-11 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 다가갈 수 있는 개인과 단체, 모두 가능합니다.
- 참여방법** 전화나 방문 또는 인터넷으로도 신청 접수가능 합니다.
- 활동영역**
- ▶노력봉사: 관내 운동보조, 식사 및 주방보조, 방과후교실, 계절학교방학중, 직업훈련 작업보조, 특별활동 지도, 자료실 자료정리, 행정업무지원, 치료보조 등
 - ▶전문봉사: 양방 및 한방치료, 이미지, 발사지, 특별활동(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
 - ▶발문봉사: 가사지원(밀반찬 조리, 청소, 빨래 등), 방문이미용서비스, 학습지원(학업지도, 컴퓨터지도)
- 모집기간** 연중수시



사회복지법인 황성사랑
황성군장애인종합복지관
Hwangseong-gun Rehabilitation Center

황성군장애인종합복지관은 지역 내 모든 장애인과 보호자가 이용할 수 있습니다.
복지관이용, 상담 및 접수예약은 전화나 내방하시면 됩니다.
문의 (033) 345-7341~2 시간 월~금 (09:30~17:30)