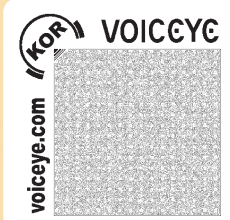


심장이야기

제59호 2021년 11월

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

함께 하는 情, 나누는 情 추석 명절



지난 9월 추석 명절을 맞이하여 횡성군에 거주하고 있는 저소득 장애 가정과 함께 명절 체험을 하고 명절 꾸러미를 지원하였습니다. 명절 체험은 독거 장애인을 주 대상으로 외로운 명절이 아닌 함께 나누는 명절을 만들어 보고자 진행되고 있는 사업으로 강당에 다 함께 모여 명절 놀이, 음식 등을 나누었지만 사회적 상황을 고려하여 각 개인의 가정에 자원봉사자와 방문하여 송편을 함께 만들고 나누는 방법으로 진행해 보았습니다. 혼자 사는 집에 아무것도 없다며 부담스러워하셨던 어르신도 자원봉사자와 함께 떡을 만들고 옛이야기를 나누며 즐거운 시간을 보낼 수 있어 좋았으며 다음에 또 같이 하자고 말씀해 주셨습니다. 명절 지원은 횡성군 거주 저소득 장애 가정 50가구에 명절 음식을 함께 나누었습니다. 횡성군전통음식연구회의 도움으로 모듬전을 만들었고, 섬강라이온스에서 햅쌀을, 향교웨딩홀에서 배, 에스원에서 사과, 횡성한우직매장에서 사골국 등을 후원받아 모듬전, 햅쌀, 과일, 사골국, 불고기, 한과 등으로 꾸러미를 만들어 전달하였습니다. 이날 꾸러미 전달에 횡성청년회의소에서 함께 해 주어 나누는 정을 더 키울 수 있었습니다. 많은 분들의 도움으로 풍성한 한가위를 보낼 수 있어 더 푸근한 추석 명절을 보낼 수 있었습니다.

우리동네 산타가 소망을 이뤄드려요~ ♥

본 복지관 상담사례지원팀에서는 경제적인 요인과 장애특성의 문제 등으로 평소에 이루지 못한 소망이 있는 장애 가정의 작은 소망을 들어줌으로서 희망과 긍정적 에너지 전달하고 자신감, 사회성 향상에 도움을 주고자 소소한 꿈과 소망이룸 프로젝트 「우리동네 산타」 프로그램을 운영하고 있습니다. 지난 9월에는 '우리 가족에 찾아온 세 번째 꼬물이가 태어나기 전 아이들과 함께 즐거운 시간을 보내기를 바라는 엄마가 아이의 장애 특성을 고려하여 소근육발달에 도움이 될 수 있는 장난감을 선물받고 싶다.' 는 소원을 우리동네 산타가 이루어 드렸습니다. "우리 아이들이 집에서 하는 놀이 중에서 가장 좋아하는 놀이가 모래놀이입니다. 아이들과 즐거운 시간 갖게 해 주셔서 감사합니다." 라고 인사와 함께 보내주신 사진 속 아이들의 얼굴이 정말 행복해 보입니다. 장애 때문에 또는 가정환경 때문에 이루지 못했던 소소한 소망을 이룰 수 있도록 우리동네 산타가 함께하겠습니다.



워풍당당 스트라이크~!!



방과후교실 고등부 프로그램이 9월 21일부터 새롭게 시작하였습니다. 학생들의 적극적인 요구와 활동적인 스포츠 종목을 배우고 싶다는 의견을 수렴하여 횡성볼링센터에서 코치님과 함께 볼링 교실을 시작하였습니다. 볼링교실 첫 시간, 진지하게 한걸음 한걸음 스트라이크를 던지기 위해 집중하는 눈망울이 초롱초롱 빛나는 모습을 보면서 볼링교실의 미래를 엿볼 수 있었습니다. 생활스포츠로 널리 알려져 있지만 학생들에게는 지리적 특성 때문에 볼링을 접할 수 있는 기회가 적어 경험이 부족했던 학생들의 전문적인 지도를 위해 횡성볼링센터의 코치님께서 전문강사로 도움을 주고 계십니다. 방과후 여가시간 활용에 어려움을 겪고 있던 학생들에게 의미있는 시간이 되기를 바랍니다.

“2021년 온라인 전국 장애인 요리대회에 참가하다.” 오늘은 내가 쿡(cook)가대표 요리사!

『제20회 온라인 전국 장애인 요리대회』에 이용자 조운정님이 참가하셨습니다. 이번 대회의 주제는 “닭을 활용한 건강식”으로 어떤 음식을 하면 좋을지 고민의 고민 끝에 닭가슴살과 황성의 지역 특산물인 더덕을 활용한 육전을 선택하였고, 대회 참가자 중 대표가 되길 바라는 마음으로 『쿡(cook)가 대표 : 육계전』으로 이름을 정했습니다. 매년 오프라인으로 개최되던 대회가 올해는 사회적 상황에 따라 실시간 온라인으로 진행되어 카메라 앞에서 요리를 진행하셨습니다.

2주간 총 4번의 연습을 하고, 10월 28일(수) 본 대회에 참가한 조운정님은 많이 긴장한 모습을 보였지만 차분하게 요리를 완성하셨습니다. 주어진 1시간 동안 요리를 완성하고, 주최측의 이벤트로 준비된 최현석셰프와 함께 만드는 봉골레 파스타 만들기 체험까지 끝난 후 떨리는 마음으로 심사를 기다린 결과 외식부문상을 수상하셨습니다! 매년 요리대회에 참가하고 수상을 하는 요리교실 이용자분들을 보며 모두가 발전하고 있다는 것을 느낄 수 있었으며, 노력한 만큼 좋은 성과가 얻었다는 것에 기쁨을 느꼈습니다. 대회에 참가한 조운정님에게 무한의 응원과 지지를 보내주신 요리교실 이용자분들과 레시피를 고민하고 열심히 지도해주신 원선옥 요리교실 강사님께 깊은 감사의 말씀을 전합니다.

요리대회를 처음으로 나갔는데 정말 좋았습니다. 처음에는 긴장을 많이 했었는데, 노력한 만큼 좋은 결과가 나서 정말 기분이 좋습니다.
-조운정-



건강을 위한 동행, 이동 건강 검진

지난 9월 9일, 갑천면 외각(대관대리, 전춘리 외)에 거주하고 있는 등록 장애인을 대상으로 건강검진을 희망하는 장애인분을 직접 가정에서 병원까지 모시고 병원 내 건강검진 활동에 동행, 검진 후 다시 가정으로 모셔다 드리는 찾아가는 서비스를 진행하였습니다. 이동 건강검진은 원주 성모병원(구. 조양병원)과 협약하여 이루어 졌으며, 건강검진 문진표 작성, 검진활동 동행 등 병원 직원이 함께 진행에 도움을 주어 전문적인 서비스 지원이 가능하였습니다. 또, 황성군농아인협회의 수어통역사가 농인의 건강검진이 원활하게 진행 될 수 있도록 함께 해 주었습니다. 시범적으로 진행된 이동 건강검진 사업은 장애인분들이 국민 건강보험 건강검진을 놓치지 않고 스스로 건강관리를 할 수 있는데 목적을 두고 진행하였으며, 황성군 외곽에 거주하고 있는 장애인을 대상으로 더 다양한 복지 서비스가 제공 될 수 있도록 노력하겠습니다.



민족사관고등학교 KMLA 오케스트라 공연



지난 10월 30일, 복지관 강당에서 작은 음악회가 열렸습니다.

민족사관고등학교 KMLA 오케스트라 동아리 학생들이 찾아와 음악회를 함께 해 주었습니다.

장애 아동 및 보호자 등이 함께 즐긴 이날 음악회는 매 곡을 시작할 때 마다 곡에 대한 설명을 상세히 해 주어 공연을 관람하는 분들이 연주 할 곡에 대해 쉽게 이해 할 수 있었고, 짧으면서도 평소 익숙하게 들었던 곡들로 구성하여 오케스트라 음악회를 즐기는 데 부담없이 함께 할 수 있었습니다. 함께 연주를 관람한 장애인 및 보호자분들께서 재미있는 공연이었다며 좋아하셨습니다. 연말에는 오케스트라단 전체가 함께하는 공연이 계획되어 있다고 하니, 기회가 닿는다면 좋은 공연을 또 관람할 수 있기를 바랍니다.

[집에서 따라하는 자가 운동법]

- 어깨 근육 풀어주는 <수건 스트레칭> -

- ① 오른손으로 수건 끝을 잡고 어깨 뒤로 넘겨 다른 쪽 끝을 왼손으로 잡는다.
(등을 씻을때의 자세)
- ② 어깨 통증이 있는 경우 먼저 통증이 있는 쪽 팔 아래로 두고 운동
- ③ 오른팔에 힘을 줘서 수건을 끌어 올린 후 10초 유지(왼팔 힘을 빼고 운동)
- ④ 왼쪽 팔에 힘을 줘서 수건을 끌어 내린 후 10초 유지(오른팔 힘을 빼고 운동)
+ 한 세트 10회, 하루 3~4세트정도 반복



* 운동효과 : 어깨의 유연성 향상 / 근육 유착 예방 효과 ※ 주의사항 :無理하지 않고 통증이 없는 범위 내에서 진행합니다.

9~10월 황성장복 다시보기

직업적응훈련실 나들이

지난 10월 13일 직업적응훈련실 이용자분들과 함께 흥천군 소재의 수타사로 일일나들이를 다녀왔습니다. 코로나19로 인해 사회 활동에 많은 제약이 있었지만, 잠깐의 외출로 일상의 스트레스를 줄여볼 수 있는 즐거운 시간이었습니다.



LG생활품 키트 지원

지난 10월 7일 LG생활건강으로부터 약 300만원 상당의 생활품을 지원받아 황성군 거주 장애인 가정 150가구 및 복지타운 내 유관기관에 생활품 꾸러미를 전달하였습니다. 생활품 꾸러미는 화장품, 세제, 치약, 청소용품 등 21종으로 각 가정에서 유용하게 사용할 수 있는 물품들로 꾸러졌습니다. 개인위생이 강조되는 사회적 상황 속에서 후원해주신 물품들이 장애인 가구에 많은 도움이 되었습니다.



우수문학나눔

한국문화예술위원회에서 지원하는 문학나눔 도서보급 사업으로 지난 10월 12일 약 40여권의 도서가 보급되어 본 복지관 자료실에 비치하였습니다. 보급된 도서는 복지관을 이용하는 장애인 및 보호자 등이 도서 대출 혹은 휴식 시간 활용 등 다양하게 이용할 수 있도록 하고 있습니다.



직장 내 장애인 인식개선교육

10월 14일과 21일, 양일에 걸쳐 (주)농협사료 강원지사 근로자 56명을 대상으로 직장 내 장애인 인식개선 교육을 진행하였습니다. (주)농협사료 강원지사의 다양한 직종 근로자가 한 자리에 모여 장애인 고용에 대해 공유하는 소중한 시간이었습니다. 황성군 지역 내 입주해 있는 사업장에 장애인 과 비장애인이 차별받지 않는 고용환경이 만들어 질 수 있도록 노력하겠습니다.



축 하 합 니 다 .

제22회 사회복지의 날을 기념하여 강원도 및 황성군에서 진행된 사회복지대회 유공자 표창 수상을 축하합니다.



제 20회 강원도사회복지대회 강원도의회위원장 표창
상담사례지원팀 과장 김진숙



제8회 황성군사회복지대회 황성군수 표창
가족문화지원팀 사회복지사 김수진



섬강이야기 Quiz!

본 복지관 상담사례지원팀에서 운영하는 프로그램으로 황성군 거주 장애인을 대상으로 소망 이룸 프로젝트를 운영하고 있습니다.
이 프로그램의 이름은 무엇일까요? (객관식)

1) 우리동네 슈퍼맨 2) 우리동네 산타 3) 우리동네 복지관 4) 우리동네 원더우먼

정답

이 름 :

연락처 :

▶ 58호 복지퀴즈 당첨자 : 원용덕, 이병호, 이현모 (추첨 진행은 소식지 발송 다음달 10일입니다.)

- 정답자 3분을 추첨하여 복지관 아미카페 음료쿠폰(5,000원) 또는 모바일 상품권(5,000원)을 상품으로 드립니다. (이름, 연락처 꼭 적어주세요.)
- 퀴즈 정답 제출은 복지관 1층 아미카페 앞 추첨상자에 넣어주세요.
- 방문 응모가 어려운 분은 전화를 통해 접수 가능합니다. 033-345-7341로 연락주시면 도와드리겠습니다.
- 복지관 블로그를 통해서도 응모 가능합니다. 네이버에 “황성군장애인종합복지관”을 검색하고 소식지 게시글에 댓글로 응모해주세요. 함께 추첨 진행합니다.

※ 다양한 문제와 여러 어려움 속에서 살아가고 있는 장애인 가정의 꿈, 소망 또는 평소에 하고 싶었지만 하지 못했던 일들을 지원해 주어 삶의 활력과 동기부여를 제공함으로써 행복한 가정이 유지될 수 있도록 지원하는데 목적

나에게 힘이 되는 복지정보 - 2021년 황성군 자체 인플루엔자(독감) 무료접종 안내-

- 사업기간 : 2021. 11. 2.(화) ~ 약품 소진 시
- 지원대상 : 만 55세 이상 ~ 만 64세 이하 황성군에 주소지를 둔 대상자(1966년 이전 출생)
기초생활수급자, 장애인(심한 장애/(구)1~3급), 국가유공자, 다문화가정 이주 여성
- *지원대상은 주민등록상 출생 연도를 적용, 당해 절기 접종을 사업기간 이전에 받은 경우 제외
- 접종장소 : 황성군보건소, 보건지소, 진료소 (기관별 일정 상이할 수 있으므로 기관별 문의)
- 증빙서류 : 신분증, 기초생활수급자 증명서, 장애인복지카드, 국가유공자신분증, 가족관계증명서(다문화가정 이주 여성)



9~10월 착한이웃 명단

금전후원

고미경 고치용 곽순옥 구분남 구승희 권종순 권혜정 김경미 김길환 김동교 김동규 김동표 김문희 김미숙 김미영
김미자 김상구 김성오 김수진 김숙인 김승태 김시현 김연옥 김준기 김옥남 김완수 김원정 김은숙 김이숙 김정미
김정애 김종곤 김주영 김준기 김준석 김지윤 김진숙 김차희 김창배 김필기 김형옥 김혜령 김혜숙 김혜진 남기석
남기호 남윤서 도학준 류기섭 명필주 문현숙 박동선 박상우 박우홍 박종우 박진동 방옥열 배윤희 백영선 변상덕
서정식 서현식 송석구 신경순 신명균 신미라 신비아 신인섭 안신영 안옥선 양명모 양용석 양진주 오수근 오원종
오원택 오태환 오현경 용강은 원동규 원영국 원종호 유경순 유제호 유현정 윤광호 윤석운 윤은숙 이경미 이계화
이군섭 이기성 이대균 이돈희 이명희 이병남 이병진 이상진 이술인 이승희 이연숙 이영규 이영철 이우섭 이원진
이은숙 이일구 이재용 이정립 이정우 이종현 이중제 이진영 이진옥 이철영 이춘애 이필덕 이현정 장성구 장웅진
장진희 장태종 전미경 전영규 전오현 정병돈 정병호 정영 정운갑 정원주 정윤석 정윤철 정진익 정혜영 정호태
조규식 조만희 조병례 조성목 조원용 조운숙 조인숙 조정원 주금석 채수형 최규만 최동섭 최승연 최승진 최정숙
최정인 하남신 한동순 한문희 한유리 한창수 허만용 허정미 홍기옥 (주)강원이앤씨 강원전기 강태원복지재단
동양방재기술 사람과환경 선덕의료재단 어사촌 오렌지팻 우리전업주식회사 탑모터스 황소해장국 황성해물

물품후원

경동연탄&아이스크림 김민수 도미노피자황성점 에스원원주지점 원주포장 (주)옥두식품 태장형성한우직매장 푸드뱅크
한강협 향교웨딩홀

자원봉사자

강명희 강주연 고연순 구분남 김경란 김경화 김기정 김동민 김명자 김민수 김봉희 김세훈 김숙자 김영채 김옥선
김옥환 김은숙 김정순 김정희 김태순 류민서 명필주 문순복 민복희 박선자 박순자 박주연 배연순 신경희 신은경
안광례 안영순 안윤옥 오유경 유영자 유창용 윤영우 이금순 이명철 이명희 이병남 이상순 이연숙 이연옥 이옥선
이용진 이인남 장진희 전영길 정숙철 정윤자 조광숙 조민지 조서현 조영민 조영숙 최금숙 최명옥 최연식 최영규
최인순 한은정 한정임 한창수 한현정 함재택 허남향 허애자 홍근표 홍기복 홍정숙 홍형기

후원종류

일반 후원 장애인을 위한 전체 복지사업
결연 후원 후원자가 직접 장애인에게 생
활비 및 물품 지원
지정 후원 특별히 지정된 프로그램
운영을 위한 지원
물품 후원 각종 물품 지원
모금함 후원 제작된 저금통을 관내 유관
기관 및 사업장등에 비치

후원계좌

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

자원봉사안내

참여대상 학생 (중학생 · 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, 이마용, 발마사지, 특별활동
(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
▶방문봉사: 가사지원(말반찬 조리, 청소, 빨래 등),
방문이미용서비스, 학습지원 (학습지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중수시



사회복지법인 황성사랑
황성군장애인종합복지관
Hoengseong-gun Rehabilitation Center

황성군장애인종합복지관은
지역내 모든 장애인이 이용할 수 있습니다.
문의 033) 345-7341~2
시간 월~금 (09:30~17:30)

