

2019
복 많이
받으세요

심장이야기

제42호 2019년 1월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여

언제나 함께하는 곳!

횡성군장애인종합복지관



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

2018 행복 더하기+ 사랑의 김장 나눔

올해는 11월 10일~11일, 11월 13일~14일 총 2회에 걸쳐 지역 내 저소득 장애인의 겨울철 식생활지원을 위한 김장나눔을 진행했습니다. 크고 작은 배추를 잘 다듬어서 4등분으로 자른 후 소금물에 배추를 가득 담아서 잘 간이 배이도록 절여두고, 다음날 갖은 양념을 섞은 속을 골고루 발라 맛있는 김장김치를 만들었습니다. 그렇게 만든 김장김치는 정성껏 포장하여 120명의 저소득 재가장애인 가정에 전달하였습니다.

1차 김장지원은 행복나눔가족봉사단이 직접 재배해서 키운 배추 300포기를 후원을 해주셨으며, 자원봉사센터 직원들과 직접 김장김치를 담가서 배달까지 해주는 수고를 아끼지 않으셨고, 2차 김장지원은 청일면 박삼연님께서 배추(200포기)를 후원해 주셨으며, 횡성군여성의용소방대연합대에서 김장지원을 해주셨습니다. 크고 작은 도움을 주신 모든 분들께 감사 말씀드립니다.



영하 15도의 추위마저 녹이는 따뜻한 사랑 나눔 “난방지원”

11월 26일부터 12월 12일까지 2주 동안 경제적 취약계층 장애인을 대상으로 난방지원을 진행하였습니다. 한우축제 참여를 통한 기금마련 및 지역사회 내 착한이웃의 후원을 통해 지역 내 장애인가정 44가구에 난방비(총900만원)를 지원할 수 있었습니다. 어느 해보다도 춥다는 이번 겨울 횡성정동연탄 및 각 읍면 주유업체에서 도움을 주셔서 더욱 따뜻한 겨울을 보낼 수 있게 되었습니다. 올 한해도 따뜻하게 보낼 수 있겠다며 안도하는 장애인분들의 모습을 보니 많은 보람을 느낄 수 있었습니다. 어려운 이웃을 외면하지 않고 항상 따뜻한 관심과 사랑을 나누어 주시는 많은 착한이웃분들께 감사 말씀을 드립니다.



난방지원 후원 △섬강라이온스클럽 △횡성감리교회 △한국전력공사(횡성지사) △운동장해장국 △사이버게이트pc방 △대박식당
△에쓰오일(한국사회복지협의회) △개인후원자(김진숙)

“초록우산어린이재단 횡성후원회”와 함께 한 주거환경개선사업



11월 25일(일) 장애 아동청소년을 대상으로 주거환경개선을 진행하였습니다. 이번 사업은 초록우산어린이재단 횡성후원회에서 지역 내에 거주하는 장애 아동청소년의 방을 쾌적한 환경으로 바꾸기 위한 주거환경개선사업의 일환으로 우리 복지관과 연계하여 실시하게 되었습니다. 상반기에도 장애학생에게 공부방을 만들어 주어 기쁨을 주었는데, 하반기에도 이 어 우리 아이들의 쾌청한 학습 공간 조성을 위해 힘써주셨습니다. 특히 이번 방문 가정은 아버지가 가정을 꾸리고 있는 한 부모 가정으로 동생들도 장애를 갖고 있는 특별한 가정입니다. 이 사업을 통해 우리 아이들이 행복한 미래를 꿈꿀 수 있길 바랍니다. 다시 한 번 우리 지역의 어려운 아동들을 위해 봉사해주신 초록우산어린이재단 횡성후원회에 감사 말씀을 드립니다.

느티나무 합창단 단원 모집

“합창”에는 보이지 않는 힘이 있습니다. 합창을 하면서 함께 입을 모아 소리를 맞추는 과정을 통해 하나 됨을 느끼고, 화합의 소중함을 몸소 체험할 수 있습니다. 횡성군장애인종합복지관에서는 장애인에 대한 편견을 바꾸고 서로 하나가 될 수 있는 느티나무 합창단 신규단원을 모집합니다! 느티나무합창단 문은 누구에게나 열려있습니다. 관심 있는 분들께선 문의 주세요!



(※ 자원봉사자도 함께 모집합니다.)

TEL.033-345-7341~2

제2회 여성장애인 요리경연대회!



12월 18일(화) 지난해에 이어 '제2회 여성장애인 요리경연대회'를 진행하였습니다. 요리교실 이용자 12명이 3개조로 나뉘어 참가한 이번 요리경연대회의 요리는 "새송이 떡갈비" 지난 해 보다 조금은 어려워진 요리과정인 힘겹지 않을까 우려되었지만 재료선택부터 씻기, 다듬기, 양념계량, 반죽 등 각자 맡은 일들을 척척 해는 모습을 보여주었습니다. 선의의 경쟁 속에 "냉장고를 부탁해" 팀이 최고상을, "집밥손님" 님이 으뜸상, "화요미식회" 팀이 인기상을 수상하였습니다.

누구나 대회에 소홀함 없이 참가하였기에 모두가 수상의 영광을 누릴 수 있었습니다. 열심히 노력하는 그녀들이 함께 했기 때문에 요리하는 즐거움, 먹는 즐거움을 넘어 함께 즐기는 축제 같은 요리경연대회를 성황리에 마칠 수 있었습니다. 내년에도 오감이 즐거운 요리로 찾아뵙겠습니다! 2019년에 만나요!

20개의 치아 80세까지! 건강의 시작은 구강관리부터!

11월 20일(화) 복지관 이용자 분들을 대상으로 틀니 세정, 양치질교육, 불소도포 등의 구강관리 프로그램을 진행했습니다. 매일 이루어지는 양치임에도 불구하고 잘못된 습관으로 병원진료를 받아야 할 분들이 많이 계셨습니다. 빠른 시일 내에 치료를 받아야 하는 분들에게 치료 및 바른 구강관리를 할 수 있도록 안내를 했으나 여전히 불안한 마음이 듭니다. 생각해 보면 건강관리라는 부분이 평소 바른 습관만 갖고 있어도 상당부분 지켜질 수 있는데, 많은 사람들이 바른 습관을 만들지 못하거나 지키지 않기에 고생을 하게 되는 것 같습니다. 일회성이 아닌 정기적인 진행이 필요하다는 생각이 든 만큼 앞으로도 송호대학교의 협조를 받아 지속적인 건강관리가 이루어질 수 있도록 만들어 가고자 합니다. 장애인분들의 건강한 치아관리를 위해 소중한 시간 함께 해준 송호대학교 치위생과 봉사동아리(UNICOM)에 깊은 감사의 마음을 전합니다.



전원★합격신화! 바리스타 실기시험을 하다!



2018년 11월 25일(금) 한국능력평가협회에서 주관하는 바리스타 실기 시험이 송호대학교에서 열렸습니다. 바리스타 프로그램을 운영하는 우리복지관도 커피 바리스타 부문 8명, 핸드드립 마스터 부문에서 1명이 시험에 응시하였습니다. 긴장되는 마음으로 열심히 연습한 결과일까요? 응시생 9명이 전원 합격하는 좋은 소식을 들을 수 있었습니다. 이번 시험은 장애인분들의 직무능력 가능성을 확인할 수 있었기에 더욱 의미가 있었던 것 같습니다. 합격하신 모든 분들 다시 한 번 축하드립니다.

주연도 나! 연출도 나! 우리가 만든 인형극! "양치기 소년"

우리 복지관은 중고등 방과 후 교실 프로그램은 한국장애인복지관협회에서 주관하는 문화예술교육 사업의 지원을 받아 1년 동안 인형극 수업을 받았습니다. 강사님과 연극 대사를 외우고, 공연에 쓰이는 인형도 직접 만들면서 나 스스로의 감정표현도 발전되고, 자신감도 생기는 등 긍정적인 아이들의 변화를 느낄 수 있었습니다. 그 결과 12월 13일(목) 복지관 강당에서 인형극 "양치기 소년" 공연을 성황리에 마무리 할 수 있었습니다. 짧은 공연이지만 준비과정을 통해 예술을 더욱 깊이 경험하고 이해해 보는 뜻깊은 시간이었습니다.



거울을 활용한 자가운동법

"날 따라 해봐요 ~ 이렇게"

※ 운동 시 주의사항 ※

- 의자에 기대지 말고 허릴 곧게 편 상태로 앉으세요.
- 동작을 갑자기 따라하지 마시고, 천천히 따라하세요.
- 동작을 10~15초가량 유지하세요.
- 호흡은 최대한 들이마시고, 내쉬세요.
- 즐거운 마음으로 함께 해주세요.

〈옆구리 스트레칭〉

- ① 숨을 들이마시면서 양손을 각자 끼고 머리위로 팔을 쭉 뻗습니다.
- ② 숨을 내쉬면서 각자 낀 손을 오른쪽으로 당겨 왼쪽 옆구리를 최대한 늘려줍니다.
- ③ 반대쪽도 같은 방법으로 실시합니다.

〈몸통스트레칭〉

- ① 숨을 들이마시면서 양손을 교차하여 상체를 감싸듯이 올려놓습니다.
- ② 숨을 내쉬면서 오른쪽 방향으로 몸통을 천천히 돌려줍니다.
- ③ 반대쪽도 같은 방법으로 실시합니다.



정기 프로그램 방학안내

2019년 더 좋은 모습으로 이용자분들을 맞이하기 위하여 우리복지관은 정기 프로그램 방학에 들어갑니다. 기승하는 추위가 한풀 꺾일 때 만나 뵙겠습니다!

♥ 일시 : 2018.12.31.(월) ~ 2019.02.15.(금)
"복지관 프로그램 방학"

2019년 신규 프로그램

♥ new 네일아트 ♥

알록달록 매니큐어를 활용한 창작활동
대상 : 지역 내 여성장애인

♥ new 영화교실 ♥

스마트폰을 활용한 단편영화 촬영
대상 : 지역 내 20대~40대 장애인

횡성군장애인종합복지관 다시보기

송년 감사의 밤

▶ 12월 14일(금) 향교웨딩홀에서 한 해동안 복지관 운영에 많은 도움을 주신 후원자와 자원봉사자분들을 모시고 송년 감사의밤 "행복한나눔"을 진행하였습니다. 복지관의 자랑 느티나무합창단의 공연을 시작으로 직원공연, 자원봉사자 표창장과 후원자 감사패 전달, 사업보고 순으로 진행되었습니다. 한 해 동안 따뜻한 마음을 실천해주신 자원봉사자와 후원자분들에게 다시 한 번 감사의 말씀 드립니다.



느티나무 합창단 찬조공연

▶ 2018년 11월 6일(화) 전국장애인국악공연에 느티나무합창단이 정원국 지휘자님, 권영미 반주자님과 함께 "숨어오는 바람소리", "우정의 노래" 찬조공연을 하였습니다. 이번 공연은 장애인 여가 문화활동 증진과 장애인에 대한 편견을 바꾸고 서로 하나 되는 화합의 장을 여는 목적으로 진행하였습니다. 나 하나가 아닌 여러사람의 하모니를 통해 하나가 되는 모습을 통해 더욱 발전 할 수 있는 계기가 되었습니다.



장애인식개선캠페인

▶ 2018년 11월 한 달 간 대한적십자사 일일봉사회 회원들과 함께 횡성읍 5일장에서 시장 상인 및 지역주민을 대상으로 장애인식개선 캠페인을 진행하였습니다. 장애인의 이동권 보장, 을 주제로 경사로에 대한 설명을 함으로써 장애인과 비장애인이 함께 행복한 사회를 만들기 위한 한 발자국을 내딛을 수 있었습니다.



직원소양교육

▶ 직원들의 업무능력 향상 및 소양 개발을 위한 직원교육을 진행하였습니다. 11월 28일은 2018년도부터 사회복지종사자의 의무교육으로 선정된 "이동학대 신고의무자 교육"을, 12월 19일과 24일은 "장애인복지법 제11조 제2항에 따른 복지관의 역할과 대응", "논리모델 기반의 사업계획서 작성" 교육을 진행하였습니다. 좀 더 넓은 지식을 탐구하고 한층 더 깊게 배워볼 수 있는 시간이었습니다.



활동지원사 하반기 평가회

▶ 2018년 11월 30(금) 활동지원사님들과 한 해를 돌아보는 시간을 가졌습니다. 활동지원 서비스 이용자와 함께하면서 직면하게 되는 구체적인 어려움과 장애물은 무엇인지, 또한 이 어려움을 극복하기 위한 각자의 노력들을 나누면서 서로가 공감하는 부분도 많았고, 그래서 더욱 힘을 받는 시간이기도 했습니다. 평가회를 통해 선생님들의 평소 삶이 어렵지만 감사하며 이용자들과 함께 하려는 노력들을 공유할 수 있었습니다.



자원봉사자 역량강화교육

▶ 11월 30일(금) 스마트폰 사진 강제는 주제로 자원봉사자 역량강화교육을 진행하였습니다. 대한민국 국민이라면 누구나 가지고 있는 스마트폰을 활용하여 사진을 더욱 멋지고 선명하게 찍는 방법을 배워보는 시간이었습니다. 잘 찍은 사진은 계속 꺼내 보게 되듯, 내가 한 봉사활동도 오래 기억에 남을 수 있게 멋진 사진을 통해 보관해보는 것도 좋을 것 같다는 생각이 들었습니다. 2019년에도 즐겁고 유익한 역량강화 교육을 통해 찾아뵙겠습니다.



섬강이야기 Quiz!

2018년부터 사회복지종사자라면 필수로 들어야 하는 의무교육이 있습니다. 지난 11월 28일 복지관 직원을 대상으로 진행한 이 교육은 무엇일까요? (객관식)

① 장애인학대 신고의무자 교육 ② 아동학대 신고의무자 교육 ③ 노인학대 신고의무자 교육

정답

이 름 :

연락처 :

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



당신을 “착한이웃”으로 임명합니다♡

2018년 12월 28일(금) 복지관 2층 강당에서 『착한이웃 헌관 전달식』을 진행하였습니다. 재능기부, 금품 및 물품후원, 외식 지원 등 다양한 분야에서 도움을 주고 있는 11개의 후원업체를 선정하여, 헌관과 함께 감사의 마음을 전달하였습니다. 지역 내 장애인분들의 착한이웃으로써 깊은 관심과 사랑으로 정기적으로 도움을 주심에 다시 한 번 감사의 말씀을 드립니다.



착한이웃 선정 업체

△주식회사 강원전기 △유한책임회사 사람과 환경 △한국전력공사 횡성지사 △우리치과 △횡성신용협동조합 △대상주식회사 종가집 △(주)홈볼트 △(주)서울에프앤비 △동해푸드 △중합아이스크림&경동연탄 △삼일새마을금고

11월 ~ 12월 자원봉사자 명단

일반후원자

고연섭, 고치용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영미, 김영옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김주영, 김준석, 김지운, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김형옥, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기재, 남기호, 류기섭, 명필주, 박동선, 박상우, 박종우, 박진동, 배영희, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정원, 송석구, 송춘자, 신경순, 신명균, 신비아, 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명모, 양준식, 양진주, 오상숙, 오수근, 오연근, 오원종, 오태환, 오혜인, 원동규, 원영국, 원종호, 유경순, 유제호, 윤광호, 윤금순, 윤석용, 이경미, 이계화, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이상진, 이수정, 이슬인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이일구, 이재용, 이정우, 이종현, 이종재, 이진숙, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태종, 전미경, 전승권, 전영규, 전오현, 전현숙, 정미향, 정병돈, 정병호, 정운갑, 정윤식, 정혜영, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 진광선, 채수형, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 한규호, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 함승희, 허만용, 형귀순, 홍기옥, 황순란, 강원전기, (주)강원이앤씨, 강태원복지재단, 농아인협회횡성군지부, 다인기획, 동양방제기술사들과환경, 사이버게이트PC방, 선덕의료재단, 우리치과, 운동장해장국, 한국전력공사 횡성지사, 황소해장국

물품후원자

푸드뱅크,한정식당,대박식당

자원봉사자

강명희, 강은하, 강주연, 고연순, 고정미, 박선영, 권선녀, 김경란, 김군자, 김남철, 김미순, 김미조, 김미해, 김민정, 김선애, 김숙자, 김숙자, 김영숙, 김영순, 김영옥, 김영은, 김인환, 김주옥, 남은숙, 노연지, 명필주, 문순복, 박경숙, 박수영, 박순자, 박현민, 배영희, 봉현숙, 송미자, 송영미, 송영미, 신경희, 안광래, 안명자, 안윤정, 안인숙, 양은영, 오현오, 우금순, 원정연, 윤예숙, 윤진숙, 이경자, 이명란, 이명철, 이미자, 이상순, 이석훈, 이수연, 이승자, 이승하, 이용진, 이유린, 이인란, 이정림, 이정숙, 이종란, 이평자, 임재옥, 임주현, 장남순, 장석자, 장채린, 장현숙, 장희선, 진봉순, 정금순, 정애경, 정운자, 정이숙, 조경미, 조병래, 조영숙, 조우림, 조천예, 조혜정, 주광자, 최금예, 최명규, 최복순, 최선자, 최선진, 최연식, 최영희, 한아름, 한은정, 한정임, 한창수, 한현정, 허애자, 허재순, 홍근표, 홍미희, 홍성옥, 홍성준, 홍정숙, 홍진숙, 홍채림, 황미라, 황수린

※ 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 사업장등에 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

참여자 학생중학생·고등학생·대학생,주부,직장인,전문가 등 장애인에게따뜻한 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, 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(일반청년 조리, 청소, 빨래 등), 방문이미용서비스, 학습지원 (학업지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중주시



사회복지법인 횡성사랑
횡성군장애인종합복지관
Hoengseong-gun Rehabilitation Center

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