섬강이야기

제41호 2018년 11월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여
언제나 함께하는 곳!
횡성군장애인종합복지관

voiceye.com VOICEYE

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

더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라! 2018년 추석 명절지원

9월 18일(화) 우리 복지관은 한가위를 맞이하여 명절체험 「송편빚기」를 진행하였습니다. 점점 잊혀져가는 우리 명절 분위기를 다 함께 느끼고 체험해보고자 진행된 이번 행사는 복지관 이용자 및 지역주민(아동)이 참여하였습니다. 옹기종기 모여서 이야기도 나누고 함께 송편을 빚어 맛있게 쪄 먹다보니 어느새 명절이 코앞으로 다가온 듯 설렘이 가득하였습니다. 식사 후 요즘엔 보기 어려운 전래놀이를 함께 하였습니다. 명절이 오기만을 기다리며 잠 못 이루던 그 때의 추억이 새록새록 떠올라 행복한 기분이 들었습니다.

9월 20일과 21일은 지역 내 식생활에 어려움이 있는 분들에게 명절음식을 전달하는 명절지원을 진행하였습니다. 20일, 횡성군 전통음식연구회에서 지역 내 장애인분들이 풍요로운 추석을 보낼 수 있도록 불고기와 모듬전을 맛있게 조리해 주셨으며, 21일 군청 가족봉사단 목련회가 준비된 모듬전, 불고기, 한과, 과일을 멋스럽게 포장해 주셨습니다. 옛날 이웃과 함께 이야기하며 웃고 행복해하던 그때처럼 즐거운 마음으로 준비하였고, 물품 하나하나 준비가 끝날 때마다 명절이 다가옴을 느낄 수 있었습니다. 정성을 다해 만든 명절음식은 복지관 직원들이 직접 방문하여 안부인사와 함께 전달해 드렸습니다. 복지관에서 찾아오니 비로소 명절이 오는 것이 느껴진다며 항상 감사하다고 말씀해 주셨습니다. 명절지원을 통해 긴 연휴 즐거운 기억으로 가득하였길 바래봅니다. 올해 마지막 명절, 지역사회 어려운 장애인분들을 위해 따뜻한 관심과 사랑을 나누어 주신 착한이웃님들에게 감사 말씀을 전합니다.

△ 자원봉사 : 횡성교육지원청 동동놀이지원단, 군청가족봉사단 목련회, 횡성군전통음식연구회

△ 후원 : ㈜에스원 원주지사, 국민연금공단 홍천지사, 횡성군어린이집연합회, 운동장해장국, 횡성해물, 미래축산, 정병돈(개인)

"당신의 감사한 마음! 제가 대신 전해드립니다!"

민족대명절 추석을 맞이하여 우리 복지관에서는 명절지원 기념 이벤트 『한가위 럭키박스(Lucky Box)』를 진행하였습니다. 복지관 명절지원에 사용되는 음식들을 포장한 럭키박스를 평소 전하지 못했던 감사함을 담아 대신 전해주는 이번 이벤트는 장애인분들이 사연자가 되어 더욱 특별함을 더했습니다. 총 5명의 사연을 통해 지역 내 6명의 당첨자에게 선물을 나누어 드렸습니다. 사연을 보내주신 모든 분들이 "정말 고마워요, 매번 감사한 마음을 어떻게 표현해야할지 몰랐는데 이번 기회로 조금이나 전달할 수 있었어요."라고 말씀하셔서 전달하는 담당자도 매우 가슴이 뭉클해지는 시간이었습니다.

이것만은 꼭 지켜주세요! "생활 속 지켜야하는 법규!"

장애인 주차구역은 일반 주차구역에 비해 공간도 넓고 이동이 편의하여 일부 비양심 운전자들이 장애이니 주차구역에 불법주차를 하는 경우가 많습니다. 정부에서는 이를 막고자 일반 주차위반 2.5배인 과태료를 부과하고 있습니다. 장애인분들이 편하게 승하차 할 수 있도록 장애인 주차구역은 꼭 비워주세요!

※ 차주가 장애인이어도 장애인 등록차량 표시가 없다면 위반 사항이 되니 장애인분들은 꼭 장애인 차량등록을 하시기 바랍니다.

12월 1일부터 고속도로뿐만 아니라 일반도로에서도 차량 뒷자석 탑승자가 안전띠를 매지 않으면 단속에 적발됩니다! 9월 28일 도로교통법이 개정되어 2개월간의 계도 기간을 거쳐 12월 1일부터는 본격적인 단속이 진행된다고 하네요. 뒷자석 안전띠를 매지 않으면 사고 시 앞으로 튕겨 나가는 위험이 최대 5배까지 높아진다 하니, 버스나 택시 탈 때도 무조건 안전띠 매는 거 잊지 마세요! 안전띠는? 생명줄! **"뒷자석 안전띠 미착용 시 벌금 3만원! 13시 이하는 6만원!"**

voiceye.com VOICEYE

세상을 하나로 만드는 희망의 목소리♬

제16회 강원장애인하나되기 합창경연대회가 10월 24일 화요일 인제군 인제체육관에서 개최되었습니다. 강원도에서 주최하고 인제군이 주관하는 이번 합창대회는 장애인과 비장애인으로 구성된 도내 17개 시군대표 합창단이 참가하였으며 자유곡(2곡)으로 멋진 경연을 보여주었습니다. 횡성군 느티나무합창단은 "숨어오는 바람소리", "우정의 노래" 2곡을 열창하였습니다. 대회 전 10월 한 달 동안 매주 2회 연습을 진행하며 경연대회 준비를 하였고 열심히 노력한 결과 장려상을 수상 할 수 있었습니다. 경연대회에 참가한 팀 중 가장 적은 인원임에도 우리의 목소리가 많은 분들에게 전달된 것 같아 매우 행복한 마음이었습니다. 이번 경연대회 참가를 통해 횡성군 장애인들의 여가문화 활동 증진과 화합을 하며 장애인들의 예술성을 널리 알리는 계기가 된 것 같습니다. 횡성군 유일의 장애인 합창단! 느티나무 합창단의 아름다운 하모니를 기대해 주세요~

"장애인복지사업 기금마련을 위해 『한우축제장』으로 출동!"

전국의 가을축제 중 손에 꼽을 수 있는 우리지역의 대표적인 "제14회 횡성군 한우축제"에 복지관 선생님들이 5일간 "미니카페"를 운영하였습니다. 장애인분들의 겨울 난방비를 마련하고자 시원한 음료와 횡성군에 하나밖에 없는(개인적인 관단) "커피콩빵"을 판매하였습니다. 한우보다 맛있는 "커피콩빵"을 찾아주시는 많은 분들 덕분에 오전 8시부터 저녁10시까지 5일간의 축제가 어떻게 지나갔는지도 모를 정도로 빠르게 지나갔습니다. 가끔씩 들리는 가수들의 공연을 보지 못하고, 소리만 들을 수 있었기에 아쉬운 부분도 있었지만, 모든 분들의 관심과 참여 속에 마련된 수익금을 통해 장애인분들의 추운겨울을 조금이라도 따뜻하게 보내실 수 있도록 준비 할 수 있어서 몸도 마음도 뿌듯했던 한우축제였습니다!

지역주민을 복지관으로 초대합니다.

9월 11일(화) 횡성빛고을로타리클럽을 대상으로 복지관에 대한 참여와 이해의 정도를 높일 수 있도록 유관기관 또는 단체를 초대하여 복지관에서 진행하는 다양한 사업과 이해의 폭을 넓히고자 초청견학을 진행하였습니다. "횡성군빛고을로타리클럽"은 장애인식개선캠페인 및 이동복지관 등 장애인복지에 관심을 가지고 있는 봉사단체입니다. 평소 잘 알고 있는 프로그램을 제외한 복지관에서 진행하고 있는 생애주기별 서비스와, 여가문화 활동을 위한 평생교육프로그램, 지역으로 나가서 활동하는 재가서비스의 다양한 활동 같은 대한 이해를 높일 수 있었으며, 무엇보다 중요한 장애인복지관의 역할과 봉사자로서의 활동이 얼마나 중요하고 의미가 있는지 공유할 수 있는 시간이었습니다.

관내견학 문의 ☎ 033-345-7341 기획 · 지역연계팀

원거리에 거주하시는 장애인분들을 찾아갑니다!

복지관의 접근성이 어려운 지역을 대상으로 찾아가는 이동복지관을 진행하고 있습니다. 많은 프로그램을 가지고 갈 수는 없지만 매번 이미용, 치매상담, 혈압 및 혈당검사, 청력검사와 복지상담 등을 진행하고 있으며, 9월 1일(토) 강림면 복지회관에서 진행한 이번 이동복지관은 주말에 진행하는 관계로 이미용, 전동스쿠터 및 실버카 수리, 한방진료를 중심으로 진행하였습니다. 1년 만에 찾은 방문이었음에도 기억 해주시고, 반겨주시는 어르신들의 반가운 모습과, 휴일이었음에도 장소(복지회관)를 대여해주신 덕분에 어르신들의 건강을 돌봐드릴 수 있었고 한 동안 듣지 못했던 소식 또한 들을 수 있었기에 매우 행복한 이동복지관 이었습니다.

△ 한방진료 : 횡성군빛고을로타리클럽 △ 이미용 : 가위사랑봉사단

거울을 활용한 자가운동법

"날 따라 해봐요 ~ 이렇게"

※ 운동 시 주의사항 ※

- 운동을 시작하기 전 간단한 목 스트레칭으로 얼굴주변근육을 풀어주세요.
- 의자에 기대지 마시고 바른 자세로 앉아서 따라해 주세요.
- 무리하게 따라하지 마시고 개인에 맞게 반복해주세요.

〈 턱 운동 〉

▶ 턱관절과 주변근육을 강화시키는 동작입니다.

① 볼펜이나 칫솔 등을 가로로 부드럽게 입에 물니다. 이때 치아를 이용하여 물어주세요.

② 이 동작을 한 번에 5분 정도 유지하며, 하루 동안 몇 번 반복합니다.

〈입술운동〉

▶ 입술 주변근 강화와 침 흘림 저하에 도움을 줍니다.

① 종이의 한쪽 끝을 입술만을 이용하여 입술 사이에 물니다.

② 이 동작을 20초간 유지하며, 하루 동안 몇 번 반복합니다.

voiceye.com VOICEYE

"우리 오늘 마니또 하는 사이, 2018 자원봉사자 단합대회"

9월 28일(금) 자원봉사자들의 단합 및 관계형성을 단합대회를 진행하였습니다. 이번 단합대회의 목적지는 화암동굴로 총 36명의 자원봉사자분들께서 함께해 주셨습니다. 동굴에 입장하기 전 서로를 알아보는 시간을 갖기 위해 진행한 "마니또"는 처음해보는 분들도 많았지만 서로를 알아가기엔 충분했던 것 같습니다. 동굴도 체험하고 정선 스카이워크에서 인생사진도 찍으며 마무리 된 자원봉사자 단합대회! 아쉬움은 뒤로 하고 다음에 또 만나자는 기약과 함께 내년에도 즐거운 추억 만들 수 있도록 준비하겠습니다.

횡성군장애인종합복지관 다시보기

자원봉사 단체장 간담회

▶ 9월 10일(월) 복지관에서 활동하는 자원봉사단체장을 대상으로 간담회를 진행하였습니다. 간담회를 진행하며 다양한 고충들을 접수하였으며, 안건에 대한 논의를 통해 해결 방안을 찾아보는 뜻깊은 시간이었습니다. 간담회를 진행하며 자원봉사자들의 사회복지에 대한 이해가 매우 높고 장애인복지에 대한 관심이 크다는 것을 느낄 수 있었습니다.

종사자 워크샵

▶ 9월 4일(화)~5일(수) 한국장애인복지관협회 강원도협회에서 주최/주관한 장애인복지관 종사자 워크샵을 다녀왔습니다. 교육을 통해 개인의 역량을 강화할 수 있었으며, 조별 미션으로 서로에 대해 알 수 없었던 다른 기관의 종사자와 업무도 공유하고 추억을 만들었던 뜻깊은 시간이었습니다.

외식지원

▶ 9월28일(금), 10월16일(화) 2회에 걸쳐 재가복지장애인을 대상으로 외식지원을 진행 하였습니다. 횡성관내 맛집으로 소문이 나있는 대박식당(16일), 한정식당(28일)에서 식사를 대접해 주셨습니다. 맛있는 식사와 함께 따뜻한 정을 나누는 추억을 만들었습니다. 부담 없이 많이 맛있게 먹으라고 말씀해 주시는 사장님들께 감사의 뜻을 전합니다.

직원연수

▶ 10월 19일(금) 복지관 종사자 20명을 대상으로 직원연수를 진행하였습니다. 이번 연수장소는 "곤지암 화담숲"과 "하남스타필드 스포츠 몬스터"로 경기도권에 위치해 있습니다. 단풍이 절정인 시기에 맞춰 찾은 곤지암 화담숲은 매우 아름다웠고, 조별활동을 위해 찾은 스포츠 몬스터는 클라이밍, vr게임 등 액티비티 활동을 할 수 있는 최적의 공간이었습니다. 단 하루지만 그동안의 업무 스트레스를 해소하고 재충천할 수 있는 즐거운 시간이었습니다.

훈련실 나들이

▶ 10월 25일(목) 직업적응훈련생들과 일일나들이를 다녀왔습니다. 이번 나들이는 지난해 나들이 만족도에서 나온 결과로 바다를 보고 싶어 하는 훈련생들이 많았기에 강릉 경포대와 마법학교를 다녀왔습니다. 강릉에서 귀가하는 중 들렸던 평창 허브나라 농원에 아름다운 자연경관을 보며 그 동안의 직업적응훈련으로 인한 스트레스 해소 할 수 있는 즐거운 나들이였습니다.

교양강좌

▶ 10월 12일(금) 복지관 2층 강당에서 제3회 교양강좌를 진행하였습니다. 이번 교양강좌의 주제는 "환경교육 : 착한 미생물 EM"으로 EM환경센터 김명선 대표님께서 강연해주셨습니다. 우리에게 생소한 미생물을 일상생활에서 어떻게 사용하는지 알아보는 유익한 시간이었습니다.

하반기 성인이용자 재활교육

▶ 10월 25일(목) 복지관 성인 장애인을 대상으로 '얼굴근육 강화를 위한 안면운동 및 자가 스트레칭'을 주제로 하반기 성인이용자 재활교육을 진행하였습니다. 안면운동과 스트레칭법을 저희 복지관 치료사들의 강의와 지도로 이용자들이 가정에서도 재활을 연계할 수 있도록 하였습니다. 다양한 동작과 표정을 따라해 보면서 함께 몸도 마음도 건강해지는 시간이었습니다.

정보화교육실

▶ 2018년 10월 26일(금)정보화 교육실은 홍천 알파카랜드로 일일나들이를 다녀왔습니다. 교육생들의 문화 체험 및 관람을 통해 교육 동기를 제공하는 것을 목적으로 진행된 이번 나들이는 알파카, 거북이, 뱀, 사막여우 등 다양한 동물들을 보며 추억을 함께 만들었습니다.

섬강이야기 Quiz!

우리 복지관 "○○○○합창단"은 지난 9월 24일 강원장애인하나되기 합창경연대회에서 장려상을 수상하였습니다. 횡성군 유일의 장애인으로 구성된 이 합창단의 이름은 무엇일까요?(객관식) 1) 느티나무 2) 느릅나무 3) 사과나무 4) 은행나무

정답

이 름 :

연락처 :

▶ 정답자 3분을 추첨하여 복지관 아미카페 음료쿠폰을 선물로 드립니다. ▶ 제출은 복지관 1층 정수기 추첨상자에 넣어 주세요~

▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요! (지난호 퀴즈 정답자 김준기, 이남석, 황복순님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)

▶ 관보퀴즈는 전화를 통해 접수 가능합니다. ☎ 033-345-7341로 전화하여 성명/연락처/정답을 말씀해 주시면 복지관 직원이 대신 접수해 드립니다.

"따뜻한 후원소식!"

횡성군청 가족봉사단 『목련회』에서 복지관에 스테인리스 반찬통 120개를 후원해 주셨습니다. 2015년부터 주 1회 꾸준히 반찬지원 봉사를 하고 있는 목련회는 박수영 회장님의 제안을 통해 반찬통을 구입해주셨는데요, 평소 복지관을 오시는 장애인분들을 위해 어떤 좋은 일을 하면 좋을까 많은 고민을 하셨다고 합니다. 전해주신 따뜻한 마음은 반찬통에 멋진 반찬과 담아 지역 내 재가장애인분들께 전해드리겠습니다.

지난 10월 25일(목) 청일면 봉명로에 거주 하시는 박인준님이 횡성군장애인종합복지관을 찾아 현금100만원을 전달해주셨습니다. 박인준님은 정년퇴직 후 노후를 보내며 조금씩 모은 돈을 지역 내 장애인분들의 재활에 도움이 되길바란다며 흔쾌히 건내 주셨습니다. "큰 액수는 아니지만 유난히 추울 것으로 예상되는 겨울을 따뜻하게 보냈으면 한다."고 말씀하셨는데요, 전해주신 후원금은 지역 내 장애인분들을 위해 소중히 쓰도록 하겠습니다!

2018년 9월~10월 『착한 이웃』 명단

일반후원자

고연섭, 고치용, 구승회, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김무경, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성오, 김수진, 김승태 김시현, 김연옥, 김영미, 김영옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정애, 김주영, 김준석, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김형욱, 김혜령, 김희자 남기석, 남기재, 남기호, 류기섭, 박동선, 박상우, 박인준, 박종우, 박진동, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정원, 손다인, 송석구, 송춘자, 신경순, 신명균, 신비아 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명모, 양준식, 양진주, 오상숙, 오수근, 오연근, 오원종, 오태환, 오혜인, 원동규, 원영국, 원영석, 원종호, 유경순, 유제호, 윤광호 윤금순, 윤석윤, 윤은숙, 이경미, 이계화, 이군섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이상진, 이술인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이원진 이은숙, 이일구, 이정우, 이종헌, 이중제, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태종, 전미경, 전승권, 전영규, 전오현, 전현숙, 정미향, 정병돈 정병호, 정 영, 정운갑, 정원주, 정윤석, 정진억, 정혜영, 정호태, 정희정, 조만희, 조병례, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 진광선, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 하남신, 한규호, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 허만용, 형귀순, 홍기옥, (주)강원이엔씨, 강원전기, 강태원복지재단, 동양방재기술, 미래축산, 사람과환경, 선덕의료재단, 용진건설, 운동장해장국, 해피빈, 황소해장국, 횡성군어린이집연합회

물품후원자

권종순, 김민수, 국민연금공단홍천지사, 대상에프엔에프, 세명개발, 에스원원주지점, 킹마트, 푸드뱅크, 홈볼트

자원봉사자

강명희, 강은하, 고복란, 고연순, 고정미, 구분남, 김금순, 김남철, 김남학, 김동성, 김명하, 김미정, 김민경, 김민수 김선예, 김성미, 김성원, 김숙자, 김순자, 김순자, 김연수, 김영순, 김영옥, 김영자, 김예린, 김운자, 김정래, 김정순 김정희, 김춘희, 김칠성, 남은숙, 남진숙, 노상옥, 명필주, 문순복, 박경숙, 박군자, 박수영, 박순자, 박재혁, 박준혁 박현민, 방순자, 배영희, 봉현숙, 송숙현, 송영미, 송영미, 신경희, 안광례, 안명자, 안인숙, 양용석, 오분자, 오현오 우금순, 우영옥, 원은혜, 원정연, 유영애, 윤미선, 윤순경, 이경자, 이경자, 이경환, 이명란, 이명철, 이상순, 이수연 이애숙, 이연숙, 이용진, 이인남, 이정림, 이정숙, 이정옥, 이현선, 임재옥, 임춘자, 장남순, 장민서, 장민숙, 장혜성 정경자, 정금순, 정보민, 정복선, 정순희, 정아현, 정애경, 정윤자, 조규녀, 조병례, 조영숙, 조혜정, 최금숙, 최금예 최기순, 최미숙, 최선진, 최연식, 최영희, 최옥희, 최윤철, 최인순, 한은정, 한정임, 한창수, 한현정, 함봉자, 함분숙 함재택, 허애자, 허정미, 홍근표, 홍기복, 홍미희, 홍성옥, 홍성준, 홍정숙, 홍정애, 홍진석, 홍진숙, 황미라, 황순희

※ 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

참여대상 학생(중학생 · 고등학생 · 대학생),주부,직장인, 전문가 등 장애인에게따뜻한 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(밑반찬 조리, 청소, 빨래 등), 방문이미용서비스, 학습지원 (학업지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중수시

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)