

심장이야기

제29호 2016년 11월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

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

횡성최초! 『슬링운동』 Start!

횡성군장애인종합복지관 재활운동실에서는 장애로 인해 일상생활에 어려움을 겪는 관 내 장애인들에게 좀 더 다양한 의료 혜택의 기회를 제공하고자 슬링운동치료 프로그램을 진행하오니 많은 관심과 문의 바랍니다.

슬링운동이란?

슬링운동이란 흔들리는 줄을 이용하여 각종 통증과 장애로 무너진 몸의 균형을 잡아 주는 치료로 중력이 제거된 상태에서 움직임을 점진적으로 증가 할 수 있어 근육의 안정성과 기능회복에 도움이 되는 운동입니다. 또한 능동적으로 운동할 수 있어 재활에 대한 동기부여가 되고 즐거운 마음으로 치료에 임할 수 있습니다.

슬링운동 적용 대상

- ▶ 뇌신경 장애 및 소아발달 장애
- ▶ 척추 측만증, 일자 목 등 변형된 자세교정
- ▶ 관절 수술 후 재활(허리, 무릎, 어깨 등)
- ▶ 균형 능력이 떨어지는 노인 장애인



슬링운동 효과

- ▶ 뇌신경 장애 및 소아발달 장애 등으로 손상된 기능 회복, 수행 능력 향상
- ▶ 근지구력 및 운동조절능력 향상
- ▶ 체간의 안정성과 균형능력을 향상시켜 낙상 등의 2차 장애 발생 최소화
- ▶ 근골격계 장애로 인한 통증 조절

문의 및 상담 물리치료사: 김경미 (070-4612-9760)

『아미카페 (Ami cafe) 오픈!』



드디어 장애인바리스타들의 자리가 마련되었습니다.

복지관 바리스타교실은 14년도 장애인복지기금지원으로 교육을 시작해 15년도 공동모금회 통한 기능보강으로 커피 관련 기자재 마련 후 전문적인 직업훈련을 진행한 결과, 16년도 자립이 가능한 이용자를 선발하여 복지관 내 1층 작은 카페를 오픈하였습니다.

“Ami”는 프랑스어로 친구처럼 편안한 이라는 뜻으로 Ami cafe는 복지관을 이용하는 모든 분들의 친구처럼 편안한 커피로 다가 가겠다는 좋은 의미를 가지고 있습니다. 현재 장애인 바리스타 두 분이 교대로 도와주고 계시며, 카페 활동을 통해 실전 경력을 쌓아 취업 가능한 교육생으로 만들기 위해 노력하고 있습니다.

저희 Ami cafe는 신선한 원두를 사용하며, 저렴한 가격으로 복지관을 찾아오는 분들에게 향긋한 커피를 제공하고 있습니다. 앞으로도 발전하는 모습을 약속드리며 추위되는 늦가을, 따뜻한 커피가 생각나실 땐 복지관 Ami cafe를 이용해주세요.

문의 및 상담 가족문화지원팀장 : 김길환(070-4612-9750)

신명나는 풍물놀이 교실 『두드림(Do Dream)』

9월 6일 복지관에선 가슴 두근거리는 풍물놀이 교실 『두드림(Do Dream)』이 시작 되었습니다. 이 프로그램은 성인장애인의 여가 활동을 위하여 개설 되었으며 10명의 대상자들이 적극적으로 참여하고 있습니다. 처음은 장구로 시작하였는데 궁채, 열채, 별달거리 장단, 덩덩-콩덕콩 등 생소한 용어들 사이 회원 한 사람 한 사람의 열정을 더 해 배워 나가고 있습니다. 매주 화요일 오후 1시가 되면 2층 강당에서 울려 퍼지는 소리는 국악의 세계로 빠져 들기에 충분한 것 같습니다. 아직은 시작 단계지만 곧 4개의 악기(쟁과리, 장구, 징, 북)가 화음을 이루며 신명나는 풍물놀이 한판이 펼쳐지리라는 기대를 해 봅니다.

풍물놀이에 관심이 있으시거나, 배우고 싶은 마음이 있으신 장애인 분께선 아래 번호로 연락을 주시면 두드림과 함께 하실 수 있습니다.

문의 및 상담 사회복지사: 양진주 (070-4612-9761)





과 늦은 시간까지 도와주신 여러 선생님들께 감사의 인사를 드립니다.



놀이 한번 배워봅시다♡



10월 26일 수요일 기능강화지원팀에서는 하반기 부모교육을 실시하였습니다. 부모님들이 항상 궁금해 하셨던 아이들과 놀아주는 방법에 대해 어떻게 하면 더 재미있고 쉽게 알려드릴 수 있을까 고민한 끝에 체험 위주의 부모교육을 준비하기로 했습니다.

이번 교육은 말로만 전달하는 것이 아닌 하나의 놀이감을 통해 다양한 놀이를 즐길 수 있다는 것을 몸소 느끼는 것에 초점을 맞추어 도깨비바늘, 스티커 북, 과자 구조물, 포스트잇 등 가정에서도 쉽게 구할 수 있는 재료로 준비 하였습니다.

차근차근 교육 자료를 준비하며, 뭔가 빠진 것 같은 불안함을 느꼈지만 교육 시간 동안 부모님들과 이용자들이 자유로운 분위기를 조성하고 의견도 내 주시는 등 적극적으로 참여해 주셔서, 준비 기간 동안의 걱정은 잊고 서로 함께하는 시간이 될 수 있었습니다. 이번 교육을 통하여 자녀와 함께하는 시간이 많아지길 바라며, 내년에 도 더욱 알찬 정보를 드릴 수 있도록 준비하겠습니다.

정보화교실 나들이

『서울 속 랜드마크! 63빌딩 찍고 전쟁기념관』



10월 12일, 정보화 교실 대상자와 함께 서울나들이를 다녀왔습니다. 기존 정보화 나들이 사전조사에서 가장 많은 의견이 나왔던 서울 구경이기에 다들 설레는 맘을 감추지 못했습니다. 설레는 마음을 품고 서울로 출발~ 63빌딩에 도착하여 아쿠아플라넷의 특이하고 신기한 물고기들과 예쁜 인어쇼를 관람하고, 빌딩 스카이라이프에 올라 서울 전경을 감상 하였습니다. 고소공포증으로 무서워 하셨던 분도 있고, 여유 있게 관람하시던 분도 계셨습니다. 각각 다른 반응이지만 서울의 랜드마크인 63빌딩의 모습은 다들 좋아하셨습니다. 이어 전쟁기념관을 방문해 한반도의 전쟁 역사를 천천히 돌아봤습니다. 학창시절 역사책에서 배웠던 것들을 복습하는 재미가 쏠쏠하기도 했지만 어르신들에게엔 아픔과 아련한 추억을 돌아보는 사진 같기도 하였습니다.

돌아오는 길에 잠깐이나마 러시아워(혼잡한 출퇴근 시간)를 체험해보니 그래도 황성이 좋더라는 결론에 다들 함박웃음을 지었습니다. 예정시간 보다 늦게 도착 했지만 그만큼 추억도 늘어난 즐거운 나들이였습니다.

『직원동정』



축하합니다! 『Congratulation! 축하합니다!』

- 제 4회 황성군사회복지대회에서 가족문화지원팀 양진주 선생님이 군수 표창을 받으셨습니다. 축하드립니다.



『Welcome! 환영합니다!』

- 육아휴직 복직 / 기능강화지원팀 전미경 팀장님
- 신입직원 / 가족문화지원팀 이일구 선생님

다시 한 번 새겨봅시다! 『장애인권교육』

9월 20일 지역 내 장애인복지시설 종사자들을 대상으로 한 장애인권교육을 진행하였습니다. 인권강사 양성과정을 이수한 장애인복지관의 남기석 팀장님이 강의해 주셨으며, 황성군장애인협회를 비롯한 많은 시설 및 단체에서 교육에 참석해 주셨습니다.

10월 27일은 중증장애인을 대상으로 돌봄 서비스를 제공하는 우리 복지관 활동보조인들에게 교육을 진행하였습니다. 항상 장애인과 많은 시간을 함께하는 활동보조인에게 이번 인권교육을 통하여 그동안의 서비스가 어땠는지, 나 자신이 장애인권 침해하고 있지는 않았는지 되돌아보는 계기를 마련할 수 있었습니다.

2회에 거친 이번 교육은 장애인권침해이란 무엇이고 어떤 종류가 있는지, 다양한 사례를 통해 본인과 타인의 인권침해를 배워 보았던 의미 있는 시간이었습니다. 오늘 하루 나 자신이 한 행동이 인권침해를 하지 않았을까 고민해 보는 것은 어떨까요? 생각해 보는 것만으로도 누구나 인권지킴이가 될 수 있습니다.



『장애인식개선교육』

매년 실시하는 장애인식교육은 황성군 내에 위치해 있는 초,중,고등학교 학생을 대상으로 총 14회기로 4월부터 실시하여 어느덧 11월에 실시할 2회(황성여자고등학교, 둔내초등학교)를 제외하고 인식개선교육을 마친 상태입니다. 올해는 특히 외부에서(황성군종합사회복지관, 원주시노인종합복지관) 먼저 요청한 교육이 많았는데, 평상시와 다른 열림으로 마주하곤 합니다.

교육은 이론과 체험으로 나누어 진행을 하고 있습니다. 이론은 장애의 종류, 장애의 원인, 현재 등록된 장애인의 수, 장애인에 대한 에티켓 등 큰 주제를 정하고 이에 대한 부연 설명 후 동영상 보여 주어 간접적인 경험을 할 수 있도록 합니다.

체험수업은 '시지각협의회'와 전맹에 관한 시각체험을 하고 있습니다. 거울을 보면서 작성해나가는 '시지각협의회'는 쉽게 도전을 하지만 하다보면 어렵다고 말하는 친구들이 다반사입니다. 전맹체험은 안대로 눈을 가리고 과자와 요구트를 먹는 체험입니다. 장애의 어려움을 체험하는 것이 중점인데 학생들이라 점에 많은 포인트를 두다보니 조금은 아쉬움이 남기도 합니다^^;

언제나 떨리는 마음으로 장애인식개선교육을 진행하지만 내용을 받아들이는 학생들의 반응은 천차만별입니다. 그 안에 장애인에 대한 인식을 변화하고 긍정적으로 받아들이는 학생들이 있기에 이 사회가 더욱 따뜻해 질 것이라는 기대감이 가득 합니다.

시지각협의회

시각과 지각에 어려움이 있는 장애인체험, 역으로 기록된 내용물을 거울을 보면서 작성한다.



장애인 파크골프 「홀 in 원」이용자 모집!

“나이스 샷~~~!!”

과거의 골프라고 하면 고급 취미생활로 여겨졌으나 지금은 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 대중 스포츠로 변화하고 있습니다. 오늘은 장애인이나 고령층이 접할 수 있는 파크골프라는 종목을 소개하고자 합니다. 파크골프는 Park(공원) + Golf(골프) = ParkGolf(커뮤니케이션 스포츠)의 합성어로 어린이부터 장애인 노인까지 가족, 연인, 직장인 등 누구나 공원에서 즐길 수 있도록 재편성한 커뮤니케이션 스포츠입니다. 현재 강원도내 원주, 평창, 홍천 등에서 선행되어져 있고 전국적으로 확산되어 지는 가운데 우리 복지관도 장애인 스포츠 참여 확대를 위해 신규 사업으로 본 파크골프를 시작하게 되었습니다. 파크골프는 일반 골프처럼 이동이 많지 않아 누구나 쉽게 이용할 수 있고, 한 가지 장비로 계속 게임에 임하여 유지비용도 저렴하며, 도

심 공원에서 쉽게 이용할 수 있는 것이 장점이 있습니다. 2017년부터 진행하게 될 파크골프에 여러분의 참여를 부탁드립니다. 관심 있으신 장애인분께서는 아래 번호로 문의하시기 바랍니다.



©대한장애인골프협회 사진인용

문의 및 상담 가족문화지원팀장 : 김길환 (070-4612-9750)

2016년 9~10월 자원봉사자 명단

9~10월 일반후원자

강성희, 강현호, 고미경, 고연섭, 고지용, 구승희, 권종순, 김경미, 김기용, 김길환, 김나현, 김덕주, 김동교, 김동규, 김동표, 김무경, 김문희, 김미숙, 김미영, 김상구, 김성기, 김성오, 김수진, 김승태, 김서현, 김연옥, 김완수, 김원정, 김은숙, 김주영, 김준석, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김현진, 김형욱, 김혜영, 김희자, 남기석, 남기호, 도승란, 류기섭, 명필주, 문현숙, 박동진, 박병대, 박상우, 박정순, 박종우, 박진동, 박행문, 배유희, 백영선, 서정원, 송석구, 송주철, 송춘자, 신경순, 신구선, 신명관, 신비아, 신인섭, 안신영, 양명모, 양준식, 양진주, 임선익, 오상숙, 오연근, 오원종, 오태환, 우연재, 원동규, 원영국, 원종호, 원팔언, 유옥자, 유제호, 윤광호, 윤금순, 윤석운, 윤은숙, 이경미, 이계화, 이광모, 이기성, 이대균, 이돈희, 이득귀, 이명희, 이미경, 이병남, 이병환, 이병진, 이상진, 이슬인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이영준, 이원미, 이원진, 이은숙, 이종현, 이종재, 이종철, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 임덕수, 장성구, 장유진, 장태종, 전미경, 전승권, 전현숙, 정미향, 정병돈, 정병호, 정영, 정운갑, 정운석, 정진, 정혜영, 조만희, 조병래, 조완경, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 진광선, 진기영, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 한규호, 한동순, 한만진, 한문희, 한승화, 한유리, 한창수, 허만용, 허재, 형귀순, 홍기옥, 홍명자, 황영호, (주)강원이앤씨, 해피빈, 강원전기, 강태원복지재단, 도담디자인, 동양방제기술, 사람과환경, 선덕의료재단, 코사엔마트, 퍼스, 포도청해장국, 한바이오, 현대시스템, 황소해장국

후원 종류

- 일반 후원 장애인에 대한 전체 복지사업
- 경연 후원 후원자가 직접 장애인에게 생활비 및 물품 지원
- 자정 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 다가설 수 있는 개인과 단체, 모두 가능합니다.
- 참여방법 전화나 방문 또는 인터넷으로도 신청 접수가능합니다.
- 활동영역 ▶노력봉사: 관내 운동보조, 식사 및 주방보조, 방과후교실, 계절학교(방학중), 직업훈련 작업보조, 특별활동 지도, 자료실 자료정리, 행정업무지원, 치료보조 등
- ▶전문봉사: 양방 및 한방진료, 미용, 발마사지, 특별활동(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
- ▶방문봉사: 가사지원(밀반찬 조리, 청소, 빨래 등), 방문이메일서비스, 학습지원 (학업지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중수시

9~10월 물품후원자

59쌀피자황성점, 김민수, 대상에프엔에프, 미래축산, 뽕곰은사람들, 씨티디자인, 운동장해장국, 푸드뱅크, 황성축협, 황성해물

9~10월 자원봉사자

강금례, 고복란, 고연순, 구금자, 구분남, 권순덕, 권오찬, 김남철, 김다영, 김명선, 김민수, 김숙자, 김영숙, 김영순, 김영자, 김용숙, 김정숙, 김정희, 김춘희, 김형선, 김희자, 남진숙, 명필주, 민선영, 박선주, 박성준, 박수영, 박정현, 박창현, 송영명, 송영미, 송주철, 안광래, 양용석, 양준식, 우금순, 원은혜, 윤영자, 이경숙, 이계숙, 이명철, 이상순, 이상분, 이애숙, 이용진, 이인남, 이정림, 이춘화, 이희도, 임영숙, 임종숙, 장혜성, 정보민, 정윤자, 조미자, 조병래, 조영숙, 최금예, 최미숙, 최성희, 최슬일, 최연식, 최윤철, 최자운, 한동순, 한정미, 한창수, 한현정, 함재택, 허정미, 홍근표, 홍기복, 홍성옥

※ 복지관 운영에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.



사회복지법인 황성사랑
황성군장애인종합복지관
 Hoengseong-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)