



심강이야기

제36호 2018년 01월

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

안녕하십니까?

무술년(戊戌年) 새해가 밝았습니다. 희망찬 새해를 맞아 따뜻한 사랑과 격려로 도움 주시는 모든분들께 진심으로 감사의 말씀드리며, 올 한해에도 가족의 건강과 행운을 기원합니다. 지난 한 해 복지관 운영에 함께 참여해주신 지역 내 장애인분들, 복지관 이용자분들, 자원봉사자 후원을 통해 아낌없이 나눔을 실천하는 착한이웃분들의 관심과 사랑으로 잘 마무리 할 수 있었습니다. 우리 복지관은 많은 사업을 통해 장애인 분들과 이해하고 소통하며 함께하고자 노력하고 있습니다. 그 과정이 어렵고 힘들 때도 있지만 언제나 웃음으로 보답해주는 많은 분들이 있기에 장애인복지에 대한 관심이 점점 많아지고 있다 생각합니다. 그 성원에 보답하여 장애인복지 발전에 이바지 할 수 있는 2018년이 되도록 더욱 더 노력하겠습니다. 무술년(戊戌年) 새해에도 여러분 모두가 행복하고, 바라시는 소망이 모두 이루어질 기원합니다.

감사합니다.

2018년 1월 1일

횡성군장애인종합복지관 관장 백 영 선



들려주고픈 이야기

함께하는 행복

횡성군전통음식연구회 회장 김춘희



횡성군전통음식연구회는 2년 전부터 생신상을 못 받아보신 어르신들께 일 년에 네 번 생신상을 차려드리고 있습니다. 복지관에서 주관하고 준비해 준 재료로 우리 회원, 임원들이 함께 음식을 만들고 부족한 부분은 몇 가지 음식을 보충해서 생신상을 차립니다. 처음엔 연세도 있으시고 불편하신 몸으로 혼자 계신데 열악한 환경에서 고생이 많으시리라 생각했습니다. 대상 가정을 방문하면서 참으로 놀라웠고 감동적이었습니다! 그분들 곁엔 늘 가족이 되어 웃음과 편안함을 선사하는 복지관 선생님들이 계셨습니다. 따뜻한 감동이 물결칩니다.

귀농하자마자 아내분을 하늘나라로 보내시고 교통사고로 불구가 되어 계신 분, 부자가 함께 사시며 형편이 여의치 않으신 분, 수술이 잘못되어 장애가 되신 분 등 많은 사연과 함께 생신을 잊어버리고 사시는 어르신 분들께 작은 웃음이라도 드릴 수 있어 참으로 행복합니다. 처음엔 의무처럼 시작한 일이지만 지금은 그분들의 따뜻한 웃음이 기다려집니다.

내가 도움이 되는 것보다 그분들에게 받아오는 사랑이 더욱 큼니다. 어르신들의 행복한 웃음을 떠올리며 설레는 마음으로 미역국을 끓이고 잡채를 볶고 전을 부치고 장애인분들과 함께하는 이웃이 되어 참 행복합니다. 어르신들 늘 건강하시고 평안하세요.

복지관을 이용하면서...

- 어머니 주현미

서현이를 가져서는 정말 단 한번도 생각지 못했던 장애. 진단을 받고 한동안 인정할 수 없었던 시간들이 지나고 나서야 아이를 위해 서울 이곳, 저 곳 병원을 다니면서 치료를 했습니다.

작년 이맘때쯤, 집안에 일이 생겨 급하게 서울 생활을 정리하고 내려왔을 때 이대로 재활을 쉬면 안 될 것 같은 막막함에 알아본 곳이 횡성군장애인종합복지관이었습니다.

보행은 가능하나 많이 넘어지고 휘청거리는 아이를 볼 때마다 불안하고 초조했는데, 복지관을 다니면서 서현이가 많이 건강하고 튼튼해져 항상 감사한 마음입니다.

처음 횡성을 왔을 때 언어 발달도 매우 느렸었는데 일 년이란 시간을 복지관과 함께 하면서 저희 서현이가 지금은 조금씩 대화가 가능해졌네요. 장애인복지관을 이용하면서 선생님들의 진심어린 보살핌으로 저희 서현이가 많이 나아짐에 너무 감사드립니다.



정도 듬뿍, 사랑도 듬뿍, 행복나눔 김장김치 전달

11월 14일과 15일, 양일간 지역 내 장애인들의 겨울철 식생활 개선을 위한 김장지원이 있었습니다. 배추를 자르고 씻고 절이고, 속을 넣고 포장하고, 처음부터 끝까지 많은 분들의 손을 걸쳐 진행되었습니다. 그렇게 만든 김장김치 118박스는 지역 내 저소득 재가장애인이 가정에 전달하였습니다.

이번 김장지원은 청일면 박삼연님과 둔내면의 조성기님께서 식자재를 후원해 주셨으며, 형성군 여성이용소방대 연합회에서 김장지원을, 군청 가족봉사단 목련회, 소비자교육 봉사단이 김장지원 당시 중식지원에 도움을 주셨습니다, 본격적인 겨울이 시작되기 전 따뜻한 나눔을 실천해 주신 모든 분들께 감사 말씀드립니다.



"2년만의 요리 뽐내기!"

여성장애인의 당당한 요리 경연대회!

2017년 12월 19일(화) 우리 복지관은 1년 동안 배운 요리 실력을 뽐내보는 『여성장애인 당당한 요리 경연대회』를 진행하였습니다. 총 3개의 조가 참여한 이번 대회는 일상에서 즐길 수 있는 애호박크로켓과 등갈비찜을 시간내에 조리하는 방법으로 진행되었습니다. 조명은 1조 "냉장고를 부탁해", 2조 "집밥 손선생", 3조 "화요미식회" 3개조 안에는 지체, 지적, 시각 여성 장애인분들이 참여 했습니다. 심사위원 점수 50%, 복지관 이용자 점수 50%로 심사가 진행되었으며 근소한 차이로 금상을 화요미식회, 은상을 냉장고를 부탁해, 동상을 집밥손선생팀이 수상하였습니다.

참여한 이용자중 한분은 처음으로 상이라는 걸 받고 눈물을 흘리시기도 하였습니다. 2년 동안 요리교실을 진행해주신 김운자 강사님은 "서툴게 잘잘하던게 엇그제 같은데 지금은 다들 혼자서도 요리를 잘 한다. 오늘 심사위원석에서 요리하는 모습을 보니 가슴이 뭉클해진다."고 말씀하였습니다. 요리를 통해 자립심을 키워나가는 우리이용자분들의 당당하고 멋진 첫걸음이었습니다!



온정 가득한 사랑의 난방유 지원

2017년 저소득 재가 장애인 가정에 따뜻한 온정의 손길이 전해졌습니다.

형성 중앙장로교회, 현대오일뱅크, 에스오일, 한국전력 형성지사, 연탄은행에서 난방비 지원을 통해 온정에 참여 해주셨으며 복지관에서도 일일호프 수익금, 일반 후원금으로 조성된 복지기금으로 난방유, 연탄을 구입하여 저소득 재가 장애인 가정에 직접 전달하였습니다. 찬바람이 스미는 겨울을 따뜻하게 보낼 수 있도록 도움주신 후원자 여러분께 감사드립니다.

가족들과 함께 추억을 찍었습니다♡



지난 11월과 12월 지역 내 거주중인 장애 가족 4가구를 대상으로 가족사진 촬영을 진행 하였습니다. 가족사진을 찍을 기회와 여유가 없었기에 이번 촬영은 가족구성원 모두가 가족사진을 통해 행복한 시간을 가질 수 있었습니다. 본 사업은 형성읍 시장 내 고향사진관 사장님께서 사진촬영 및 액자제작에 재능기부를 해주셨습니다. 소중한 재능 재능나눔에 감사 말씀드립니다.

복지관 동정

축하합니다



11월 29일(수) 복지관과 국립형성순수문화원 형성군장애인종합복지관 업무협약 체결하였습니다. 두 기관 서로 협력하여 장애인 분들을 위해 많은 서비스를 교류하길 기대합니다.



2017년도 장애인활동지원사업 평가에서 우리복지관이 첫 평가임에도 불구하고 91점으로 우수 등급을 받았습니다! 정말 축하드립니다.

환영합니다



언어치료사 손다인



정보화교사 이준식



사회복무요원 전보성

수고했어요



사회복지사 송미숙



사회복지사 이경미



언어치료사 허애지



사회복무요원 박종수



사회복무요원 심홍섭

횡성군장애인종합복지관 다시보기



주거환경개선(고연순)

▶ 12월 3일(일) 횡성읍에 거주하시는 고령 여성장애인의 추운 겨울나기를 위한 주거환경개선이 진행되었습니다. 행복나눔 가족봉사단에서 추운날씨에도 많은 분들이 모여 튼튼한 비닐방한벽을 설치해주셨습니다. 감사합니다!



소방합동훈련

▶ 저희 복지관에서는 11월 21일(화) 복지관 직원과 이용자들을 대상으로 소방합동훈련을 실시하였습니다. 이번 훈련은 횡성소방서와 연계하여 이용자들의 안전한 대피 및 시설의 피해를 최소화하기 위해 진행되었습니다. 대피훈련 후 심폐소생술 교육을 통해 응급상황에 대한 대처 방법을 배울 수 있는 유익한 시간이었습니다.



부모교육(기능)

▶ 11월 23일(목), 복지관에는 아이들과의 교감을 이해하고 배우기 위해 보호자분들이 모여 주셨습니다. '감정코칭을 통한 행복플러스' 강의 주제에 맞게 실습을 통하여 자신의 감정을 알아차리는 방법을 배울 수 있어 많은 부모님들이 공감해 주셨습니다.



직원교육

▶ 1월부터 12월까지, 총 3번에 걸친 직원 소양교육을 진행하였습니다. 11월 30일, 직무스트레스 관리 및 보고서 작성법, 12월 11일 해결중심상담법에 관한 교육을 진행하였습니다. 늦은 시간까지 배움의 열정을 보여주신 직원분들 고생하셨습니다.



장애이해교육 (횡성어린이집)

▶ 12월 21일(목) 횡성어린이집 유아들을 대상으로 장애이해교육을 진행하였습니다. 장애를 이해하기 어려운 나이에 팀을 나누어 장애인 마크 찾기를 해보고 휠체어와 시각장애인 체험을 통해 장애인을 이해하는 시간을 가졌습니다. 조금은 어렵지만 적극적으로 체험에 참여해준 친구들~ 정말 고맙습니다!



송년감사행사

▶ 12월 18일(월)에 향교웨딩홀에서 송년감사의 밤 '행복한 나눔' 행사를 진행하였습니다. 2017년 한 해 동안 복지관 운영에 도움을 주신 자원봉사자, 후원자, 지역 내 내빈 분들을 초청하여 감사의 말씀을 전해주었습니다. 식전행사, 자원봉사자 군수 표창, 후원자 감사패 전달, 사업보고로 이루어 졌으며 지역 내 많은 착한이웃께서 참석하여 자리를 빛내주셨습니다.



세라밴드를 활용한 자가운동법

Tip! 선자세 운동을 할 땐

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

“날 따라 해봐요 ~ 이렇게”



※ 운동 시 주의사항 ※

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

〈 팔(이두근) 운동 〉

- ① 밴드의 양 끝쪽을 손에 2번 감은 후 양발을 밴드의 중앙부분을 밟고 치러져서로 서 주세요
- ② 시선은 정면을 향한 뒤, 양팔을 앞으로 천천히 올리며 팔꿈치를 굽혀주세요. 10초를 세고 천천히 내려주세요. 이때 어깨는 움직이지 않도록 주의해 주세요 (10회 씩 3번 반복)



여성장애인 당당한 요리경연대회 우승팀 이름은 무엇일까요?

정답

이름:
연락처:

- ▶ 정답자 3분을 추첨하여 복지관 **아미카페 커피쿠폰**을 선물로 드립니다!
- ▶ 제출은 복지관 1층 아미카페 추첨상자에 넣어 주세요~
- ▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요! (지난 호 퀴즈 정답자 이현모, 최용일, 민현정님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)
- ▶ 관보 퀴즈는 전화를 통해 접수 가능합니다. 033-345-7341~2로 전화하여 성명/연락처/정답을 말씀해 주시면 복지관 직원이 대신 접수해 드립니다.

“착한 이웃을 소개합니다.”



착한이웃 1호점 <승희네 해물나라>

형성을 시장 골목에 위치한 『승희네 해물나라』 홍기옥 대표님은 2010년부터 복지관에 꾸준히 금전후원 및 장애인식개선 캠페인 프로그램을 진행 시 상가 앞을 나누시는 등 많은 지원을 주시고 계십니다. 꾸준한 관심과 사랑에 감사드립니다.
주소: 강원 횡성군 형성을 읍상리 299-1



착한이웃 2호점 <형성장기요양센터>

형성장기요양센터의 오상숙센터장님은 2010년도부터 후원금을 통해 지역 내 사랑 나눔을 실천하고 계십니다. 기쁜 마음으로 나눠주시는 후원금은 사업을 통해 지역 사회에 전달되고 있습니다. 꾸준한 나눔에 감사드립니다.
주소: 강원 횡성군 형성을 앞들서1로 12



착한이웃 3호점 <차이원>

형성을 내아파트 맞은편에 위치한 차이원 김병도 대표님은 2010년부터 한마음걷기대회 중식지원 및 재가장애인 외식지원 등 아낌없는 요리 재능기부를 실천하고 계십니다. 항상 모자라지 않도록 넉넉한 마음을 보여주심에 깊은 감사 말씀드립니다.
주소: 강원 횡성군 형성을 앞들서2로 35

2017년 11 월~12월 『착한 이웃』 명단

일반후원자

고미경, 고연섭, 고은숙, 고지용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명기, 김명화, 김무경, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성기, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정애, 김주영, 김준석, 김진숙, 김진우, 김차남, 김창배, 김필기, 김형옥, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기호, 류기섭, 명필주, 모금함, 문현숙, 민영두, 박동선, 박병대, 박상우, 박중우, 박진동, 박행문, 배윤희, 백영선, 서정원, 송석구, 송춘자, 신경순, 신명균, 신비아, 신인섭, 안신영, 양명모, 양준식, 양진주, 오상숙, 오연근, 오원종, 오태환, 원동규, 원영국, 원종호, 유경순, 유옥자, 유재호, 윤광호, 윤금순, 윤석운, 윤은숙, 이정미, 이계화, 이광모, 이기성, 이기태, 이대균, 이돈희, 이득귀, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이상진, 이술인, 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, 정은갑, 정운석, 정운철, 정혜영, 정호태, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조은숙, 조인숙, 진광선, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 한규호, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 함승희, 해피빈, 허만용, 허애지, 형기순, 홍기옥, 홍명자, 황순란, 황영호, (주)우리은행, (주)강원이앤씨, 강원전기, 강태원복지재단, 동양방재기술사들과환경, 신덕의료재단, 우리치과, 장애인협회, 한국전력공사, 한바이오, 황소해장국, 횡성군민대상모임

물품후원자

(주)대상종가집 횡성공장, 선돌막국수, 파리바게뜨 횡성점, 푸드뱅크, 홈볼트

자원봉사자

강명희, 강인숙, 고경옥, 고연순, 박선영, 김남철, 김동성, 김미순, 김숙자, 김연옥, 김영은, 김정순, 김춘희, 김형선, 김희자, 남진숙, 노상옥, 명필주, 박경옥, 박명은, 박복순, 박수영, 박순자, 박원희, 박효숙, 배영희, 봉현숙, 서신자, 서원주, 송영명, 송영미, 송영미, 신경희, 안광래, 안영순, 안인숙, 양은영, 오길순, 원은혜, 원화순, 이경자, 이경자, 이동명, 이명란, 이명철, 이상순, 이애숙, 이용진, 이인남, 이정림, 이종란, 이혜경, 이혜영, 임영숙, 장남순, 장민숙, 장희선, 전봉순, 정건심, 정금순, 정성자, 정애경, 정운자, 조명희, 조병래, 조영숙, 조우림, 조지영, 조현애, 조혜정, 진옥화, 채봉순, 최기순, 최미향, 최성희, 최연식, 한동순, 한아름, 한정미, 한창수, 한현정, 함재명, 함재택, 허숙희, 허정미, 홍근표, 홍기복, 홍성옥, 홍정숙, 홍진숙, 다까무라나오코, 당터두반, 비케이카비타

※ 복지관 운영에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

후원 종류

- 일반 후원 장애인에 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
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 다가가실 수 있는 개인과 단체, 모두가 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 한방진료, 이미용, 발마사지, 특별활동(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
- ▶방문봉사: 가사지원(밀반찬 조리, 청소, 빨래 등), 방문이미용서비스, 학습지원 (학업지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중수시



사회복지법인 형성사랑
형성군장애인종합복지관
Hoangseong-gun Rehabilitation Center

형성군장애인종합복지관은 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)