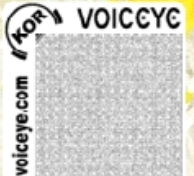


심장이야기

제40호 2018년 09월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여
언제나 함께하는 곳!
황성군장애인종합복지관



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

“동네방네 들썩들썩! 싱글빙글 장애인복지관!”

8월 24일(금) 복지관의 개관을 기념하고, 다양한 문화체험의 기회를 갖고자 올해도 신나는 예술여행을 통해 많은 분들과 함께 했습니다. 한국장애인문화예술단의 공연으로 진행된 미술 및 노래공연은 단체의 이름에서 느껴지듯이 장애인으로 구성된 전문예술단입니다. 스타킹에도 출현했었던 가수 분이 노래를 하는 동안 우리들의 마음과 몸은 자연스럽게 리듬을 타기도 하고 흥이 더욱 올라간 분들은 앞으로 나와 이색한 듯 자연스러운 막춤을 추기도 했습니다.

TV가 아닌 1미터 앞의 눈앞에서 펼쳐지는 미술! 휴지가 국수로 바뀌고, 빈 상자에서 비둘기가 나오기도 하며, 불이 장미꽃으로 변하는 등 가까워서 봐도 신기하고 궁금한 미술! 사기인 듯! 아닌 듯! 모두를 흥미의 시간으로 만들기에 충분한 시간이었습니다. 미술에서 말하는 “사기”는 사람을 사귀는 기술이라고 하던데 그 말처럼 우리 모두 순식간에 미술사의 말과 행동에 동여되며 가까워 질 수 있는 시간이었습니다.

그 보다 더 신기한 변검술사! 우리의 손을 잡고 바로 앞! “찰라의 순간”에 가면이 바뀝니다. 흥미진진한 리듬과 춤! 우리들 사이를 오가는 변검술사의 순간적인 동작에 연이어 여러 가지 색으로 가면이 바뀌어 갑니다. 우리 발달장애인 한분은 낚을 잃고 바라보며 시선을 떼지 못했고, 우리 또한 한 순간이라도 놓치기 싫은 마음에 함께 소리치며 즐거운 시간을 함께 했습니다. 끝으로 이용자 참여마당에서는 “김이숙”님이 “멋진인생”을 멋지게 불러 주셨습니다. 모두의 환호 속에서 춤추며 오랜 시간 기억에 담고 이야기를 나눌 수 있는 즐거운 문화공연을 마무리 했습니다.



2018년 여름방학계절학교 “내일로 가는 길”



우리복지관은 7월 30일(월)부터 8월 10일(금)까지 2주간 지역 내 장애아동청소년 및 일반학생 30명을 대상으로 여름계절학교 “내일로 가는 길”을 진행하였습니다. 여가활동 찾기 프로젝트 “일상 속 작은 습관”라는 주제로 드론, 과학로봇, 지역축제 참가, 보드게임, 영화관람, 고관화박물관 및 대전중앙국립 박물관 견학, 토우공방, 쿠키아트 등 다양한 프로그램을 진행하였으며, 사전 진행한 프로그램 육구조사를 반영하여 아이들이 더욱 즐겁고 적극적으로 참여할 수 있었습니다.

이제 때 보다 길게 느껴졌던 여름방학동안 또래 친구들과 다양한 체험활동을 통해 추억을 만들고, 보람이 느껴지는 알찬 방학을 보낼 수 있도록 2주간 도와준 자원봉사자 친구들에게 감사 말씀을 전합니다. 시간이 지나 겨울에 또 다시 만난 날을 기대합니다.

자원봉사자후기

내 생애 가장 보람찬 여름방학!



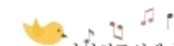
이번 방학은 봉사를 해 보자는 마음가짐으로 봉사활동을 찾아보다 황성군장애인종합복지관의 계절학교를 알게 되었습니다. 장애아동청소년들의 스트레스 해소와 여가생활능력을 키워주는 프로그램으로 보자마자 해보고 싶은 마음이 생겼습니다.

처음 계절학교에 참여하는 날, 친구들을 잘 도와줄 수 있을지, 함께 프로그램을 잘 할 수 있을지 걱정이 되었습니다. 하지만 괜한 걱정인걸 알았습니다. 우리 친구들은 처음 온 저에게 친하게 다가가 먼저 인사도 해주어 괜한 걱정을 했다는 생각이 들었습니다. 2주간 다양한 프로그램을 보조하며 많은 일이 있었습니다. 즐거운 일이 가득했고, 또래 친구들과 혹은 선생님과의 갈등도 있었습니다. 하지만 아이들의 따뜻하고 순수한 마음과 대화를 통해 서로의 입장을 이해하는 모습은 당사자와 옆에서 지켜보는 우리 모두가 한층 성장하는 계기가 된 것 같습니다.

저에게 방학은 학업으로 인해 스트레스를 푸는 기간이었습니다. 자원봉사를 해 보니 나에게는 여태까지 방학을 너무 무의미하게 보낸 것이 아닐까 하는 생각이 들었습니다.



문소연



작업치료실에서의 치료봉사는 작업치료학과를 다니고 있는 저에게 많은 도움이 되었습니다. 치료실에서 사용하는 치료도구들이나 각 아이를 파악하고 대해야 하는 방법 등을 알아 갈 수 있어서 참 재미있었습니다. 좋은 실력은 아니었지만 직업 작업치료에 도움이 될 만한 자료들을 만들어 보고 찾아보는 것 또한 좋은 경험이었습니다. 생각지도 못한 페이지 토이나 한글 따라 쓰기 등도 치료 도구라는 것이 놀라웠습니다.

2주간의 치료실(언어치료&작업치료) 봉사를 통해 아이들의 눈높이에 맞춰 이야기 하는 법이나 어떤 방식으로 아이들을 대해야 하는가, 실제 치료실에서 쓰이는 치료 방식은 무엇인가를 눈으로 직접 볼 수 있어서 좋았습니다.

조금은 낯설고 힘들었지만, 아이들과 더욱 가까워지면서 잠시 잊은 동심과 순수함을 느낄 수 있었습니다. 복지관 봉사는 단순히 남을 돕는 행위가 아니라 제 곁에 더욱 가까워지는 배움의 지름길이었습니다.



배순주

신나는 여름방학을 위한 특별한 즐거움! fun&joy

유난히도 더웠던 8월 우리 복지관은 장애아동청소년 및 비장애아동청소년이 함께 활동하는 즐거운 협력활동 편안조이(fun&joy)를 진행하였습니다. 8월 13일(월)부터 15일(수)까지 진행된 이번 프로그램엔 12명의 친구들이 참여하였습니다.

첫째 날! 처음 만나는 친구들과 친해질 수 있도록 뽑기를 통해 레드팀과 블루팀으로 나누고 팀별 일인경기 동물소리 퀴즈를 시작하였습니다. 들려오는 소리만으로 동물을 맞추고 장애물을 통과하여 퍼즐 맞추기까지 모든 친구들이 협력하여 게임에 참여해주는 모습이 매우 보기 좋았습니다. 오후에는 "사랑하는 나의 가족"이라는 주제의 미술치료 활동을 하였습니다. 앞에 나가서 발표도하고 서로를 더 알아갈 수 있는 시간이었습니다.

둘째 날에는 팀별 협동과제를 구성했습니다. 서로 힘을 합쳐 공도 옮겨보고 후프를 통과해 결승선까지 가기도 하고 오후에는 손으로 만질 수 있는 신기한 비눗방울 놀이도 하였습니다.

셋째 날, 팀 구분 없이 함께할 수 있는 협력활동으로 구성하였습니다. 부부젤라, 빨대피리, 정전기 북 등 악기를 만들어 연주회도 해보고 오후에는 톡톡블록으로 좋아하는 캐릭터를 만든 후 친구들에게 선물하는 시간도 가졌습니다.

3일간 아주 즐겁고 행복한 시간이었길 바라며 우리친구들 만나서 정말 반가웠습니다.



승리를 향한 날선 스매싱! 원주시장애배장애인탁구대회!

7월 21일(토) 원주시장애인종합복지관에서 주최하는 제11회 원주시장애배장애인탁구대회가 진행되었습니다. 이번 대회는 전국 21개 지역 237명의 선수들이 참가하였고, 우리 복지관은 탁구교실 이용자 7명이 대회에 참가하였습니다. 1년 동안 프로그램 강사님께 레슨을 받고 각자 개인연습을 통해 대회를 준비한 결과 단체전은 8강 진출, 개인전에서 동메달 2개, 은메달 1개를 획득하였습니다! 작년보다 좋은 성적을 거두어 다들 기뻐하셨습니다. 노력은 절대 배신하지 않는다는 것을 다시 한 번 증명한 이번 대회는 모두의 가슴속에 멋진 기억으로 남을 것 같습니다. 다들 수고하셨습니다.



여름바람 솔솔~ 사랑은 ktx를 타고♥



8월 31일 여름을 마무리하는 8월의 마지막 날에 제가장 애인 문화체험을 다녀왔습니다. 계획 후에도 계속 비가 와서 걱정을 하였는데 다행히도 당일엔 날씨가 화창하고 바람도 시원하게 불어서 날들이 가기엔 좋은 날이 되었습니다. 아침부터 제가장애인과 그 가족분들, 인솔을 도와주시는 자원봉사자들과 함께 횡성역에서 KTX를 타고 강릉으로 향하였습니다. 강릉에 도착하여 안목해변에서 가족끼리 바람도 쐬고 산책도 다니는 모습이 즐거워 보였습니다. 점심식사는 해물탕을 먹었는데 음식점 사장님께서 음료수도 주셔서 더 맛있게 느껴졌습니다. 서비스 주신 사장님 정말 감사드립니다. 식사 후 경포 아쿠아리움으로 이동하였습니다. 가족들이 바다생물들과 함께 사진 촬영도 하고 수달과 펭귄이 재롱부리는 모습도 구경하며 즐거운 시간을 보내며 하루를 마무리 하였습니다.

비록 하루였지만 가족 간의 즐거운 시간을 보낼 수 있는 뜻깊은 하루였습니다. 날들이 내내 제가장애인분들과 소통하며 도움을 주신 자원봉사자분들에게 감사 말씀 드립니다.

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.

〈뒤쪽 목 스트레칭〉

- ① 양손을 깎지 끼고 뒤통수에 대고 숨을 들이마십니다.
- ② 숨을 내쉬면서 고개를 앞으로 숙이며, 마지막에 깎지 낀 손으로 살짝 눌러줍니다.



전



후

〈옆쪽 목 스트레칭〉

- ① 오른쪽 손으로 왼쪽 머리를 잡고 숨을 들이마십니다.
- ② 숨을 내쉬면서 오른쪽 방향으로 손을 당겨 옆쪽 목 근육이 늘어나도록 합니다.



전



후

환영합니다!



운전기사 전오현



영양사 김영미

그동안 수고하셨습니다!



운전기사 이중제



영양사 김수진

횡성군장애인종합복지관 다시보기

신규자원봉사자 집합교육

▶ 8월 21일(화) 복지관 다목적실에서 활동 전 교육을 이수하지 못한 자원봉사자를 대상으로 집합교육을 진행하였습니다. 자원봉사란 무엇인가 라는 주제로 자원봉사의 필요성, 특징, 마음가짐 및 봉사 태도, 장애인에 대한 예티켓 등을 교육하였습니다. 전달해 드린 내용이 봉사활동에 도움이 되길 바랍니다.



나눔의 숲 1박2일 캠프

▶ 7월 24일부터 25일까지 1박 2일동안 국립횡성숲체원에서 진행되는 나눔의 숲 캠프를 방학을 맞은 방과 후 교실 학생 및 직업적응훈련실 훈련생들과 다녀왔습니다. 첫째 날은 다짐패 만들기, 팀워크카 프라 프로그램을 진행하였고 둘째 날은 미션임파서블 숲체원 프로그램을 통해 공동체 활동으로 사회성이 되었습니다.



장애이해교육

▶ 횡성관내 초·중·고등학교 재학생을 대상으로 장애 이해 및 인식개선 교육을 진행하였습니다. 신청학교에 한하여 직접 방문하여 교육을 실시하고 있으며 이번 교육의 주제는 시각장애의 이해입니다. 호기심 반 두려움 반 가득한 눈빛으로 장애 체험을 하는 학생들의 모습이 전지합니다.



교양강좌

▶ 7월 11일(화) 복지관 강당에서 지역주민 및 지역 내 등록 장애인을 대상으로 길에서 만난 인권 을 주제로 강원도장애인종합복지관 채경미 선생님이 강의를 진행해주셨습니다. 하루에도 수십 번씩 쉽게 자나는 길 위에서 장애로 인해 쉽게 지나치 못하는 모습에 대해 생각해 볼 기회였으며, 장애인권 신장을 위해 각 보호기관 등의 유용한 정보를 공유하였습니다.



생신상지원

▶ 7월 10일, 8월 9일, 두 차례 독거장애인 가정에 방문하여 생신상을 지원해 드렸습니다. 1년 중 단 한 번뿐인 소중한 생일을 같이 보내고자 복지관 직원과 횡성군전통음식연구회 봉사자들이 참여로 즐거운 하루를 보냈습니다. 생신상 음식은 횡성군전통음식연구회 봉사자들이 손수 집에서 만들어 오셨습니다. 즐거운 생신날 좋은 추억을 같이 만들어 주셔서 감사드립니다.



취업자 동아리

▶ 7월 20일(금) 장애인일자리 취업자동아리에서는 에버랜드로 외부활동을 다녀왔습니다. 비록 더운 날씨였지만 썸머 페스티벌을 하고 있어 시원한 마음으로 다닐 수 있었습니다. 그동안 줄이 길어 못 타던 놀이기구도 많이 타고 사진도 모처럼 없이 찍으며 즐거운 하루를 보냈습니다.



훈련실 나들이(민들레카)

▶ 8월 29일, 직업적응훈련실은 한우리직업상담소와 함께 한국도시가스협회 차량지원사업 '민들레카' 버스를 지원받아 춘천으로 나들이를 다녀왔습니다. 레일바이크와 소양강댐 유람선 등 다양한 체험활동을 하였습니다. 8월의 마지막 주말치고 즐거운 추억을 가득 만들어온 행복한 나들이였습니다.



활동지원사 법정 의무교육

▶ 8월 22(수) 복지관 활동지원사를 대상으로 "건강한 소통 행복한 직장"이라는 주제로 성희롱 예방교육을 진행하였습니다. 한국인권강사협회장 이택재 강사님께서 막연하게 생각했던 성희롱의 종류와 구분을 잘 알아들을 수 있도록 교육해 주셔서 앞으로 활동지원사로서 활동에 도움이 되었다고 많은 분들이 말씀해주셨습니다. "건강한 소통 행복한 직장"의 기본은 상호 존중과 배려임을 다시금 인식하는 시간이었습니다.



8월 31일 진행된 재가장애인 문화체험은 강릉으로 다녀왔습니다. 이동수단으로 는 ○○○로 횡성역에서 탑승하였는데요, 초고속열차인 이것은 무엇일까요?

① LED ② ITX ③ KTX ④ S-train

정답

이름 :
연락처 :



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

복지관 모금함(저금통) 설치 현황

CU(갑천점), CU(둔내IC점), CU(둔내성우점), CU(서원점),
CU(횡성대로점), CU(횡성점), CU(횡성대동점), CU(횡성태기로점),
CU(횡성한우점), 갑천농협, 갑천면사무소, 공근농협, 공근면사무소,
군청종합민원실, 농협군지부, 둔내농협, 둔내면사무소, 롯데리아,
미니스톱(둔내), 삼일새마을금고, 서원농협, 서원면사무소,
세븐일레븐(둔내), 안흥농협, 안흥면사무소, 안흥하나로마트,
우천농협, 우천면사무소, 차이원, 청일면사무소, 축협하나로마트,
김마트, 횡성단위농협, 횡성읍사무소, 횡성이삭토스트



2018년 7월~8월 「착한 이웃」 명단

일반후원자

고연섭, 고치용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김무경, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영옥, 김옥남, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정애, 김주영, 김준석, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김형욱, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기호, 류기섭, 명필주, 박동선, 박병대, 박상우, 박종우, 박진동, 방은애, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정원, 손다인, 송석구, 송춘자, 신경순, 신명균, 신비아, 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명도, 양준식, 양진주, 오상숙, 오연근, 오원종, 오태환, 원동규, 원영국, 원종호, 유경순, 유옥자, 유제호, 윤광호, 윤금순, 윤석운, 윤은숙, 이경미, 이계화, 이군섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이상진, 이슬인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이일구, 이정우, 이종현, 이종재, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태중, 전미경, 전승권, 전영규, 전현숙, 정막래, 정미향, 정병돈, 정병호, 정영, 정운갑, 정원주, 정윤석, 정혜영, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 진광선, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 한규호, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한장수, 해피빈, 허만용, 형귀순, 홍기옥, 황순란
(주)강원이앤씨, KMLA오케스트라, 강원도사회복지공동모금회, 강원전기, 강태원복지재단, 동양방제기술, 사람과환경, 선덕의료재단, 제일공업사, 황소해장국

물품후원자

대상에프엔에프, 만선장어, 삼성웰스토리(주), 원주포장, 이모네식당, 이학정, 이호근, 푸드뱅크, 함발식당, 홈볼트

자원봉사자

고복란, 고연순, 고정미, 김남철, 김동성, 김미라, 김민수, 김선예, 김성미, 김숙자, 김영옥, 김정순, 김진호, 김춘희, 김형선, 김희자, 남은숙, 노상옥, 명필주, 문소연, 문소복, 박경숙, 박경자, 박수영, 박순자, 박정해, 박종환, 박지희, 박진성, 박현민, 배순주, 배영희, 봉현숙, 손다인, 송미자, 송숙현, 송영미, 송영미, 송주철, 신경희, 안광래, 안영순, 안인숙, 양은영, 원상민, 위재명, 유영애, 이경자, 이경자, 이명섭, 이명철, 이상순, 이승훈, 이애숙, 이용진, 이윤희, 이인남, 이정림, 이지형, 임재옥, 장민숙, 장석자, 장한별, 전지현, 정금순, 정윤자, 조병래, 조영숙, 조우림, 조혜정, 최금숙, 최금예, 최선진, 최연식, 최영희, 최윤철, 한동순, 한순일, 한정임, 한장수, 한현정, 함분숙, 함영숙, 허순복, 허승희, 허애자, 홍근표, 홍기복, 홍복순, 홍성옥, 홍성준, 홍정숙, 홍진숙, 황미라 (동명이인 포함)

※ 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)

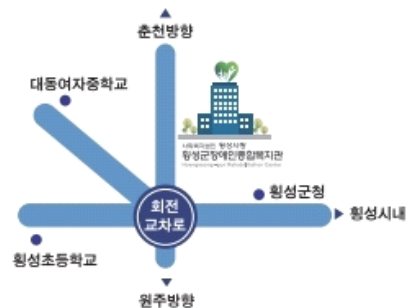
자원봉사 안내

참여자 학생중학생·고등학생·대학생, 주부, 직장인, 전문가 등 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, 이미용, 발마사지, 특별활동(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
▶방문봉사: 가사지원(말바탕 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)