

심강이야기

제35호 2017년 11월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

더 큰 내일의 행복을 위하여
언제나 함께하는 곳!
횡성군장애인종합복지관

(KOR)

● 발행인 : 백영선 ● 발행처 : 횡성군장애인종합복지관(강원도 횡성군 횡성을 한우로 223) ● www.hsrehab.kr ● TEL : 033-345-7341~2 ● FAX : 033-345-7388

함께하여 즐겁고, 다같이 나누어 행복한 Day

『착한이웃과 함께하는 일일HOPE(희망)』

우리 복지관은 9월 13일(수) 『착한이웃과 함께하는 일일HOPE(희망)』을 진행하였습니다. 올해로 2회째 진행되는 이번 행사는 장애인복지기금마련을 목적으로 소머리국밥, 해물과전, 식혜, 커피 등 맛있는 먹거리와 동대문에서 직접 가져온 의류를 저렴하게 판매하고, 통기타, 하모니카, 우리소리, 색소폰 연주 등 재능기부 공연팀의 도움으로 행사장을 찾으신 분들에게 다양한 볼거리를 제공하였습니다.

이번 일일호프에는 지역 내 많은 장애인분들, 유관기관, 지역주민들의 관심과 장애인복지에 힘써 주시는 후원자, 자원봉사자, 재능기부자 등 착한이웃의 참여로 성황리에 마무리 할 수 있었습니다. 언제나 장애인복지에 관심을 가지고 지켜봐주시는 분들께 감사 말씀을 드립니다.

△ 후원 : 횡성해물, 횡성축협, 횡성우체국, 횡성농협중앙회, 김옥선(개인)

△ 자원봉사 : 고향주부회, 목련회, 소비자교육 봉사단, 코리아독도녹색운동 횡성지부, 횡성군전통음식연구회,

△ 재능기부 : 다인기획, 횡성군시각장애인협회 우리가락 배우기, 여성회관 기타반, 둔내 주민자치센터

하모니카, 팬텀, 밴드홀릭, 송아(지역가수)



일상생활에서의 역전만루홈런 !

야구에 역전만루홈런은 9회 말 마지막 라운드에 2아웃을 당하고 있는 팀이 역전만루홈런을 통해 승리를 쟁취하는 것을 의미합니다. 보통 사람들은 역전만루홈런을 보면 승리의 기쁨을 만끽하지만 우리에게서는 더 큰 의미가 있습니다. 일반적인 상황에서는 대부분 포기하거나 좌절하고 도망치고 싶은 마음이 앞설 때 조금 더 인내하고 노력하며 앞으로 나아가고자 애쓰는 우리들의 마음과 같기 때문입니다.

9월 8일 개관기념일을 맞이하여 준비한 연극 『역전만루홈런』은 한 여성 장애인이 오디션 프로그램을 통해 자신이 가지고 있는 가수의 꿈을 찾아가고자 최선을 다하는 내용을 담고 있습니다.

이번 공연에 참여한 연극배우8명 중 4명이 중증장애인이었습니다. 시각, 지체, 뇌병변 등으로 구성된 배우들은 각자의 최선을 다해 각자의 역할로써 세상에 대한 도전과 할 수 있다는 메시지를 전달하고자 용기종기 모여 앉은 저희 장애인분들에게 소리를 내고 있었습니다. 어색한 발음, 중심 잡은 자세, 경직된 표정으로 무대를 만들어 가고 있는 그 분들을 보며, 지부하다고 하시는 분들도 계셨지만 누가 뭐래도 그 분들은 무대에서 있는 순간 이미 자신의 삶을 찾고 만들어 가고 있는 멋진 사람이었습니다.

연극을 통해 모두가 공감할 수는 없지만 장애인분들이 무대에서 만들어가는 변화를 보며 짧은 시간 모두에게 자신감을 심어 줄 수 있는 기회가 되었기를 바라고, 우리들의 가슴에도 잔잔한 변화의 파도가 퍼져기를 기도합니다.

평소 복지관을 이용 하시는 분들과 장애, 교통, 환경 등의 이유로 쉽게 외출하기 힘들었던 재가장애인분들이 함께 할 수 있었기에 이번 역전만루홈런은 더욱 더 의미 있는 공연이었습니다. 신나는 예술여행의 지원을 받아 장애인문화예술관과 함께한 배우 분들께 깊이 감사드립니다.

직원동정

축하합니다



제18회 사회복지대회에서 기획·지역연계팀의 남기식 팀장님께서 『횡성군의회 의장표창』을 수상하였습니다. 진심으로 축하드립니다.

반갑습니다



2017년 10월 10일부터 복지관에서 근무하게 된 사회복지무원 이태범입니다. 하루하루 보람되고 의미 있는 일을 하고 있는 것 같아서 기분이 매우 좋습니다. 앞으로도 잘 부탁드립니다!^^

TIP! 장애인전용주차구역, 주차가능표지 이렇게 바뀝니다!

주차가능표지의 디자인이 변경되었습니다. 기존 사각형의 주차가능 표지는 사용할 수 없으며, 기존 표지를 사용하여 장애인 주차구역에 주차 시 10만원의 과태료가 부과됩니다. 교체 기간이 12월 31일까지 연장됨에 따라 교체하지 않으신 장애인분들께선 신속히 읍, 면사무소에 방문하여 신청하시기 바랍니다. 장애인 본인 외 가족 등이 대리 신청할 수 있으며, 교체 시 사용하던 주차가능 표지는 반드시 반납하셔야 합니다.(복지카드 지참)

※주차불가 녹색표지만 발급받았던 분들은 굳이 변경할 필요가 없으며, 차량 교체 등, 사유가 있을 때만 변경하면 됩니다.

구분	현재	변경	
		본인 운전용	보호자 운전용
장애인전용 주차구역 주차표지 (주차가능)			
장애인 사용 자동차 등 표지 (주차불가)			

더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라! 함께하여 더 즐거운 명절지원

9월 26일 우리 복지관은 한가위를 맞이하여 『착한이웃과 함께 하는 송편빚기』 행사를 진행하였습니다. 장애인과 지역주민이 함께 송편을 만들고 산가지 놀이, 윷놀이 등 전래놀이를 통해 서로 간의 유대감과 친목을 형성하여 잊고 있었던 우리 명절의 즐거움을 알려주는 것을 목적으로 진행되었습니다.

이번 행사는 복지관 요리교실 이용자 및 재가장애인 11명과 큰빛어린이집 아동 15명이 참가하였으며, 명절날 찾아온 손주처럼 한복을 곱게 차려입은 아동친구들의 모습에 참여한 모든 장애인분들도 즐거워하였습니다. 아동들은 할머니 혹은 언니 오빠들과 함께 송편을 빚으면서 장애인에 대한 인식도 변화시키고, 다함께 직접 빚은 송편을 먹으며 나눔을 배워보는 뜻 깊은 자리였습니다. 송편 빚기 행사는 황성군전통음식연구회와 황성교육지원청 동돌놀이지원단의 자원봉사로 진행되었습니다. 항상 도움을 주셔서 감사합니다.

9월 28일과 29일 이틀간 재가장애인 50가구를 대상으로 명절음식을 전달하였습니다. 풍족한 먹거리를 전달해드리고자 불고기, 과일(사과, 배), 한과, 모듬전(동태전, 호박전, 고지전), 기증떡 등 다양하게 구성하였으며, 많은 봉사자분들이 정성을 담아 조리과 포장을 진행해 주셨습니다. 길지만 풍족한 명절을 보내길 바라는 마음으로 준비한 음식은 복지관 직원들이 직접 방문해 추석인사와 함께 전달해 드렸습니다. 고령의 어르신께서 손을 꼭 잡으며 "넉넉도 몸이 성치 않아 걱정인데 복지관에서 도와주니 정말 고맙다"며 몇 번이나 말씀해주셨습니다. 이번 명절지원은 황성군전통음식연구회에서 음식조리를, 목련회에서 음식포장을 진행해주셨습니다. 항상 지역 사회의 따뜻한 관심과 나눔을 실천해 주셔서 감사합니다.



가을바람타고 떠나는 춘천 여행기

"쪽뽕은 나무사이 싱그러운 가을 향기"



울긋불긋 가을빛이 한창 물들어 가던 지난 10월 17일(화), 재가장애인분들을 모시고 춘천 남이섬으로 문화체험을 다녀왔습니다. 가족문화체험 프로그램은 부부, 자매 등 가족단위로 참여하거나 증증장으로 인해 단체활동이 어려운 분들이 함께 모여 소규모 문화체험 형식으로 진행되었으며 총 15명의 재가장애인이 참여하였습니다.

신작장에서 배를 타고 남이섬까지 이동, 남이섬 도착 후 유니세프 나눔열차를 타고 남이섬 중앙역까지 이동하여 메타세쿼이아길과 은행나무길을 배경으로 남이섬의 가을 분위기를 한껏 느껴보았습니다.

참가자 중 한 분은 지체 1급 장애로 전동휠체어를 이용해야만 이동 가능하여 "배를 타야한다고 해서 휠체어는 어떻게 하나 걱정을 많이 했는데 휠체어에서 내릴 필요 없이 배를 타고 내릴 수 있어 너무 좋았다."며 문화체험에 참여한 소감을 말씀해 주셨습니다.



"오늘따라 실제 아닌 실제 같은 너~ 가상현실 체험기"

10월 26일 목요일, 정보화 교육실 이용자 19명은 춘천 일대로 나들이를 다녀왔습니다. 이번 나들이는 2017년 디지털문화에서 가장 대두되고 있는 가상현실(Virtual Reality)을 알아보고 직접 체험해 보기 위함이었는데요, 고충빌딩 사이를 걷고, 마스코트 타이슨과 맘이 홈백 나돌록 복싱도 하고, 마치 전투기를 조종하는 비행사가 되어 보기도 하였습니다. 1시간 30분이 너무 짧게 느껴질 정도로 많은 이용자들이 즐겁게 VR체험을 하셨습니다.

체험을 마치고 소양강저녁의 여운을 느낄 수 있는 스카이라이프와 아름다운 조각과 풍경이 살아있는 공지천을 돌아보며, 여유를 만끽하였습니다. 짧지만 여운은 길게 남는 그런 여행이었길 바랍니다.



빵 굽는 향기가 솔~솔~

당찬 여성들의 제빵왕 도전기!

9월 28일부터 카페 자연미(열린사회서비스센터 운영)에서는 황성군 양성평등기금지원사업 『꿈빵』이 진행되고 있습니다. 여성 장애인의 능력 향상과 사회활동 참여에 대한 기회 제공을 목적으로 한 이번 사업은 지역 내 여성장애인 8명이 참여합니다.

오리엔테이션 때 서로 낯설었던 사람들이 이제는 서로 같은 꿈을 꾸고 달려가는 동지가 되었습니다. 식빵부터 스위터틀, 프랑스빵, 소보로빵, 소세지빵 등 다양한 베이커리제품을 만들기 시작하면서 제빵실력과 함께 나도 할 수 있다는 자신감도 쑥 쑥 커지고 있습니다.

오로지 목표는 제과제빵 자격증 취득! 그 꿈을 위해 오늘도 열심히 수업에 임하는 참여자 분들의 열정에 감사드립니다! 하나부터 열까지 적극적으로 알려주고 계십니다. 황성군장애인종합복지관은 제빵사를 꿈꾸는 여러분을 응원합니다! 8분 모두 파이팅!



세라밴드를 활용한 자가운동법

< 후면 삼각근 운동-어깨 뒤쪽 운동 >

- ① 밴드의 양 끝쪽을 손에 2번 감은 후 양팔을 밴드의 중앙부분을 밟고 차렷자세로 서주세요
- ② 시선은 정면을 향한 뒤, 양팔을 굽히지 않고, 뒤쪽으로 천천히 앞으로 들어 올린 후 10초를 세고 천천히 내려주세요 이때 팔목이 굽히지 않도록 주의해 주세요 (10회 씩 3번 반복)

"날 따라 해봐요 ~ 이렇게"



※ 운동 시 주의사항 ※

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

Tip! 선 자세 운동을 할 땐

- ① 허리를 곧게 편 상태를 유지하세요
- ② 어깨와 엉덩이는 일직선이 되게 서주세요
- ③ 복부는 항상 긴장상태로 유지해 주세요(배꼽을 배꼽으로 당기세요)
- ④ 허리나 다리가 좋지 않은 분들은 무리해서 따라하지 마세요

횡성군장애인종합복지관 다시보기

가족캠프

▶ 9월 30일(토), 대관령 나눔의 숲 캠프에 다녀왔습니다. 장애아동청소년 가족 3팀이 참가하였으며 산림지도사와 산림치유 교육을 진행하였습니다. 산림치유 교육을 통해 정서적인 스트레스를 해소 하고 건강하고 행복한 가족이 되도록 도움을 줄 수 있었습니다.



장애인식개선캠페인

▶ 10월 16일(화성터미널 앞)부터 11월 20일(화성경찰서 도로변)까지 지역 주민들을 대상으로 총 10회 장애인식캠페인을 진행하였습니다. 장애인 무엇인가, 장애의 종류, 장애별 특징 및 원인 등을 전시물을 통하여 안내하였습니다.



강원장애인하나되기 합창대회

▶ 9월 14일(목), 양구군 문화체육관에서 진행되는 강원 장애인하나되기 합창대회에 우리 느티나무 합창단도 참가하였습니다. 아름다운 화음으로 횡성군을 대표하는 느티나무합창단의 위상을 양구군에 뽐내고 왔습니다.



취업자 간담회

▶ 10월 27일(금), 장애인복지일자리 참여자와 보호, 일반고용으로 취업한 분들을 대상으로 근로 능력을 향상시키고 취업자들이 함께할 수 있도록 다양한 주제를 만들어 가는 간담회를 진행하였습니다.



한우축제

▶ 10월 19일부터 23일까지, 지역 내 최고 축제인 횡성한우축제에 저희 장애인복지관도 참여하였습니다. 질 좋은 의류를 저렴한 가격에 판매하는 '행복 나눔 바자회'를 통해 재활기금 마련 및 지역 주민들에게 복지관을 소개하고 소통할 수 있는 시간이었습니다.



국민행복IT경진대회

▶ 10월 20일(목), 국민행복IT경진대회에 우리 복지관 정보화교실 교육생들도 참여하였습니다. 1년 동안 갖고 닦은 실력을 마음껏 뽐내는 자리였습니다. 본선대회에 이용자 김미숙씨가 진출했습니다. 입상하지 못하여도 교육생들의 의지를 향상시킬 수 있었던 좋은 경험이었습니다.



자원봉사단체 간담회

▶ 10월 17일(화), 횡성군사회복지협의회 2층 강당에서 자원봉사단체 간담회를 진행하였습니다. 이 날 자원봉사활동의 고충과 활동 개선 방안에 관하여 다들 적극적으로 의견을 내 주셨습니다. 언제나 따뜻한 나눔을 실천해 주셔서 감사합니다.



자원봉사자 단합대회

▶ 10월 31일(화), 자원봉사자 38분을 모시고 단양 일대로 단합대회를 다녀왔습니다. 하늘에 달을 듯 말 듯 한 스카이워크 위로 다시 한 번 봉사에 한 뜻을 같이하자는 파이팅 소리와 함께 하나가 될 수 있었던 하루였습니다!



<장애인복지사업 기금 마련 행사 운영현황>

사업명	항목	내역	금액	총액	운영수입
착한이웃과 함께하는 일일HOPE(희망)	수입	티켓판매	12,270,000	15,853,000	8,514,090
		현금수입	3,583,000		
	지출	행사준비	1,431,100	7,338,910	
		식재료 등	5,867,810		
		기타지출	40,000		
행복나눔 바자회(한우축제)	수입	의류판매	7,035,000	7,035,000	7,035,000
	지출	-	-	-	

지난 9월 13일 진행한 '착한이웃과 함께하는 일일HOPE(희망)'과 10월 19일부터 23일 동안 진행한 '행복나눔 바자회(한우축제)'를 통해 많은 지역주민과 착한이웃의 도움으로 장애인복지사업기금을 마련하였습니다. 이 수입금은 재가장애인 겨울철 난방비지원 및 김장지원 등 그 외 복지사업을 통하여 지역 내 장애인분들에게 사용될 예정입니다.



복지관 개관기념일이자 장애인분들이 직접 연기하여 더 감동적이었던 연극 "역적만루홍련"이 공연되었던 날짜는 ()월 ()일입니다.
괄호 안에 들어간 숫자를 적어 주세요.

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 남효정, 박옥희, 서강원님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)

“착한 이웃을 소개합니다.”



〈(주)대상증가집 횡성공장〉

횡성읍 목계리 농공단지에 위치한 『(주)대상증가집 횡성공장(대표 임정배)』은 2015년 9월부터 장애인무급식 사업운영을 위해 월 1회 정기적인 물품(김치)을 후원해주고 계십니다. 항상 지역 내 장애인복지에 관심을 가지고 따뜻한 나눔을 실천해 주시는 마음에 감사 말씀 드립니다.

* 주소 : 횡성군 횡성읍 청룡길 15

〈굿피플안경원〉

횡성읍 회전교차로에 위치한 『굿피플안경원』의 신영하 대표님께서 경제적으로 어려운 상황에 처한 장애인분에게 안경을 후원해 주셨습니다. 정보화 교육생인 이용자분은 잘 보이지 않았던 모니터가 잘 보인다고 매우 흡족해 하셨습니다. 어려운 부탁에도 좋은 일이라며 흔쾌히 도움을 주신 대표님께 다시 한 번 감사 말씀 드립니다.

* 주소 : 횡성군 횡성읍 한우로 283-2



2017년 9월~10월 『착한 이웃』 명단

일반후원자

고미경, 고연섭, 고은숙, 고지용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김명화, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성기, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김진애, 김주영, 김준석, 김진숙, 김진우, 김차남, 김창배, 김필기, 김형옥, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기호, 명필주, 문현숙, 박동선, 박병대, 박상우, 박진동, 박행문, 배윤희, 백영선, 서정원, 송석구, 송준자, 신경순, 신명관, 신비아, 신인섭, 안신영, 양명도, 양준식, 양진주, 오상숙, 오연근, 오태환, 원동규, 원영국, 원종호, 유옥자, 유제호, 유근순, 윤석운, 윤은숙, 이정미, 이계화, 이광모, 이기성, 이대균, 이돈희, 이득귀, 이미경, 이병남, 이병완, 이병진, 이상진, 이승희, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이정우, 이종현, 이종재, 이종철, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태종, 전미경, 전승권, 전영규, 전현숙, 정미향, 정병돈, 정병호, 정영, 정운갑, 정원주, 정윤석, 정혜영, 정호태, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 진광선, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최혜영, 하남신, 한규호, 한동순, 한문희, 한승화, 한유리, 한창수, 허애지, 홍기옥, 홍명자, 황영호, (주)강원이앤씨, 강원전기, 강태원복지재단, 동양방제기술, 사람과환경, 선덕의료재단, 건흥진횡성한우, 한바이오, 황소해장국, 해피빈, 횡성해물

물품후원자

2nd엘로우얼스, 국민연금공단홍천지사, 굿피플안경원, 대상에프앤에프, 푸드뱅크, 현대오일뱅크이퍼센트나눔재단, 횡성축협,홈플러스

자원봉사자

강명희, 고복란, 고연순, 고정미, 곽혜련, 구분남, 권순덕, 김경란, 김금련, 김남철, 김동성, 김명옥, 김미정, 김민수, 김선애, 김숙자, 김순자, 김영옥, 김영옥, 김용숙, 김운자, 김정순, 김정희, 김철성, 김태순, 김형선, 김홍기, 김희자, 남정현, 노상옥, 명필주, 박경옥, 박군자, 박선자, 박수영, 박순자, 배영희, 봉현숙, 송숙현, 송영명, 송영미, 송영미, 심예순, 안광래, 안명자, 안영순, 양은영, 오길순, 우금순, 우영옥, 유경범, 윤영순, 윤진숙, 윤향숙, 이경자, 이경자, 이경환, 이명란, 이명철, 이상순, 이석훈, 이수연, 이애숙, 이용진, 이인남, 이정림, 이준연, 이진영, 이춘녀, 이필덕, 이혜영, 영숙, 임재옥, 임찬례, 장민숙, 장석자, 장현숙, 정경자, 정금순, 정미숙, 정복선, 정윤자, 조병래, 조영숙, 조혜정, 주광자, 최금숙, 최금애, 최기순, 최미숙, 최성희, 최연식, 최은진, 최태식, 추홍근, 한동순, 한정임, 한창수, 한현정, 함봉자, 함분숙, 함재령, 홍근표, 홍성옥, 홍정숙, 홍진숙, 황순덕

※ 복지관 운영에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

후원 종류

- 일반 후원 장애인에 대한 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, 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 한방치료, 이마용, 발마사지, 특별활동(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
- ▶ 방문봉사: 가사지원(일반청, 조리, 청소, 빨래 등), 방문이미용서비스, 학습지원(학업지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중수시



사회복지법인 횡성사랑
횡성군장애인종합복지관
Hwangseong-gun Rehabilitation Center

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