

심장이야기

제39호 2018년 07월

재활·희망·미래로의 동행

오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여
언제나 함께하는 곳!
형성군장애인종합복지관



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

제4회 소중한 나! 사랑스러운 너! 함께하는 나들이



5월 11일(금) “소중한 나! 사랑스러운 너! 함께하는 나들이”라는 주제로 이용자 전체나들이를 다녀왔습니다. 올해 4회째를 맞이한 이번 나들이는 복지관 이용자 및 그 가족과 장애인복지 유관기관 근로자 등 총 288명이 참여하였으며, 장소는 “서울 어린이 대공원”으로 가까운 거리에 위치하여 시간에 쫓기지 않고 여유 있게 다닐 수 있었습니다. 담백한 오리고기와 매콤한 주꾸미 중 본인이 먹고 싶은 메뉴를 직접 선택하여 더욱 맛있는 점심식사를 하였고, 5인 1조 적은 인원끼리 공원 내 놀이기구와 여러 시설을 이용하면서 즐거운 시간을 보낼 수 있었습니다. 뜨거운 햇살을 피해 쉬고 싶을 땀 뚝자리를 펴고 휴식하며 이야기를 나누는 몸도 마음도 여유로웠던 즐거운 나들이였습니다. 이번 이용자 전체 나들이는 많은 후원자분들과 유관기관 및 단체, 자원봉사자께서 도움을 주셨습니다. 지역 내 거주하는 장애인분들의 문화여가생활지원에 관심을 가지고 도움을 주심에 감사 말씀 드립니다.

금전후원 △라파참안마원 △섬강디자인 △오렌지팻 △우렁이마을 △원시스템 △원영엘리베이터 △주대한전기공사 △주엘지인포시스 △현대시스템 △형성 BYC △형성5일장 △형성해물 △개인 후원자(이영숙, 이필만, 정병돈)

물품후원 △보람원 △오렌지마트 △주에스원 △한국시각장애인연합회 횡성군지회장 △형성군한우리보조작업장 △형성시장상인회 △형성시장조합 △개인후원(김치남)

자원봉사 △목련회 △자유총연맹 △누리스타 △적십자연합 △코리아독도녹색운동형성지부 △형성군전통음식연구회 △개인자원봉사(6명)

2018 찾아가는 산림복지서비스 “숲 속 이야기”

2018년 6월 9일부터 30일까지 국립횡성숲체원과 연계하여 2018 찾아가는 산림복지서비스를 진행하였습니다. 복지관 이용자를 대상으로 진행한 이번 교육은 숲 치료를 통해 정신적 스트레스를 해소하고 정서순화 도움을 주며 건강한 신체활동을 할 수 있는 기회를 제공하기 위한 목적으로 진행되었습니다.

◆ 1주차 편백이 숲속



편백 톱밥을 활용한 나만의 향기주머니를 만들어 보았습니다. 집에 걸어두면 피톤치드 성분이 나와 살균작용의 효과가 있다고 합니다. 외부로 나와 여러 가지 식물의 잎을 활용한 도토리 볼물찾기, 도토리 생태계, 변화 자연 놀이를 위한 숲속 운동회를 진행하였습니다.

◆ 2주차 숲을 품은 티셔츠



염색제를 활용해 티셔츠 안에 숲을 담아보는 시간을 가졌습니다. 장애인분들 모두 정성스럽게 자신만의 티셔츠를 만들었습니다. 직접 만든 티셔츠를 입고 국립횡성숲체원에서 자연을 교구를 활용한 릴레이 게임 형식의 숲 교육을 함께하니 더욱 건강해지는 느낌입니다.

◆ 3주차 숲의 생활사, 꽃 액자 만들기



산림치유사로부터 식물이 꽃을 만드는 이유와 꽃의 구조 설명을 듣고 각자 마음에 드는 꽃을 따 예쁜 액자를 만들어 보았습니다. 예쁜 꽃과 그 안에 멋진 추억이 깃든 사진이 있으니 바라만 봐도 좋은 기분이 들 거 같네요.

◆ 주차 다육이 안성! 나만의 액자 만들기



일찍 찾아온 장마철로 마지막은 복지관 강당에서 진행하였습니다. “다육이 찰칵! 다육이를 통해 액자 만들기”를 진행하였습니다. 다육식물을 사용하여 저마다 개성 넘치는 액자를 만들어 서로에게 보여주며 자랑하는 시간을 가졌습니다.

※ 피톤치드는 스트레스 해소, 심폐기능 강화, 살균작용의 효과에 도움을 줍니다.

“지역 내 장애인분들의 건강은 우리가 지킨다!”



우리복지관은 지난 5월 16일(수) 오후 2시부터 30분간 안전대피훈련을 진행하였습니다. 이번 훈련은 복지관에서 발생할 수 있는 화재 및 각종 안전사고에 대비하여 이용자들의 안전을 보장하기 위해 진행되었습니다. 지난 3월에 진행된 화재대피훈련은 갑작스러운 훈련 상황에 복지관 선생님과 이용자분들이 많이 당황하는 모습을 보였는데, 이번 진행된 훈련은 더 신속하고 안전하게 대피하는 모습을 보여주셔서 매우 뿌듯하였습니다. 언제 닥칠지 모르는 재난으로부터 우리 이용자분들을 보호하기 위해 앞으로도 정기적인 대피훈련을 실시하여 부족한 부분을 보완하도록 하겠습니다.

6월 20일(수) 횡성군보건소와 연계하여 “이용자 응급상황 대처교육”을 진행하였습니다. 지역 내 복지시설 종사자를 대상으로 실시한 이번 교육은 “뇌병변 질환의 재활 및 관리”, “당뇨병 이해 및 저혈당 예방과 관리”라는 주제로 강원도재활병원 박희원 원장님과 횡성군보건소 김은자 간호사님께서 강의해주셨습니다. 1교시는 흔히 간질이라는 뇌전증의 대한 이해 및 쇼크 대처 메뉴얼을 알아보고, 크게 뇌졸중이라는 질환에 관하여 원인과 발생, 재활치료까지 심도 있게 배워보았으며, 2교시는 당뇨의 종류와 합병증, 그로 인해 오는 장애, 예방방법 등을 알아 보았습니다. 이번 교육을 계기로 지역 내 장애인분들의 건강을 위해 더욱 더 노력하는 복지관이 되겠습니다!

화요미식회, 전국 장애인 요리 경연대회 참가!

5월 12일(토) 사랑의 복지관에서 주관하는 제 17회 전국 장애인 요리 경연대회에 참가하였습니다. 전국 장애인 요리 경연대회는 발달장애인의 가사능력 향상을 통한 자립능력 배양을 목적으로 개최되고 있는 유서 깊은 대회입니다. 우리 복지관에선 여성장애인복지증진사업 요리교실 프로그램 이용자 세분이 참가하였습니다. 팀명은 화요미식회, 메뉴는 "감자채 불고기 피자 & 과일 샐러드"로 스스로 요리를 할 수 있을 때까지 연습에 연습을 더한 집중 트레이닝을 진행하였습니다. 그 결과! 이번 경연대회에서 인기상을 수상하였습니다!!!

대회가 시작하자마자 관계자 외 출입금지 물로 인하여 인솔자들은 밖으로 쫓겨나서 걱정만 한가득 하고 있었는데, 우리 이용자들이 너무나도 멋지게 또 예쁘게 요리해서 감동이 두 배! 인기상 수상하여 기쁨이 세 배! 연습한 만큼 거둔 좋은 성과에 수고했다고 말씀드리고 싶습니다! 그동안 트레이닝을 위해 수고해주신 요리교실 원선옥 강사님과, 고정미, 한정임 봉사자님께 감사 말씀을 드립니다. 앞으로도 많은 지도 부탁드립니다!



노력과 경험과 재미가 만난! 즐거운 대회 참가기

◆ 강원도장애인IT경진대회 ◆



6월 9일(토), 춘천 한림성심대에서 열리는 제14회 강원도장애인 IT경진대회에 참여하였습니다. 6개 종목(문서작성, ITQ한글, 정보검색, 바리스타, 모두의 마블, 카트라이더) 14명이 참가하여 그동안 연습했던 솜씨를 뽐냈습니다. 생각지도 못한 문제가 나와 당황스럽기도 했지만, 차근차근 배웠던 과정을 떠올리며 문제를 해결해 나갔습니다! 그 결과 3종목에서 최우수상을, 1종목에서 우수상을,

그리고 장애극복특별상을 수상하였습니다. 정말 축하드립니다! 오늘을 위해 매일 매일 연습해주신 우리 이용자 분들 너무 자랑스럽습니다! 최고입니다~

◆ 장애인생활체육대회 ◆



6월 27일부터 29일까지 진행된 제11회 강원도장애인생활체육대회에 우리 복지관 탁구교실과 파크골프 이용자분들께서 참여하였습니다. 파크골프는 첫 출전으로 다들 열심히 하셨지만, 경력의 부족일까요? 예선에서 탈락하고 말았습니다. 하지만 첫 술에 배부르랴! 내년은 본선진출을 목표로 열심히 연습해 보자며 다짐하였습니다. 그리고 복지관 효자종목 탁구에서는 지체 스탠딩과 지적부

에서 금메달을 획득하였습니다! 옷이 땀으로 젖을 때까지 노력하신 두 분의 노력이 있었기에 이처럼 좋은 결과가 나온 것 같습니다. 금메달 획득을 진심으로 축하드립니다!

◆ 지방장애인기능경기대회 ◆



6월 진행된 지방장애인기능경기대회에 우리 아미카페도 참가하였습니다. 두 분께서 이번 대회를 위해 연습에 연습을 더하며 열심히 노력하였습니다. 하트를 그리는 라떼아트도 열심히 하였지만 긴장 때문인지 대회 날은 만족할만한 결과가 나오지 않았습니다. 오늘을 경험삼아 내년은 더욱 잘 할 수 있다 서로 격려하며 대회를 마무리 하였습니다. 복지관 1층 아미카페에서는 저렴한 가격으로 기분

좋은 원두향과 멋진 바디감을 가진 커피는 맛보실 수 있습니다. 많이 이용해 주세요! 아미카페 하이팅!

“몸도 얼굴도 쪽쪽쪽~ 집에서 할 수 있는 스트레칭!”



6월 28일(목) 복지관 이용 성인장애인을 대상으로 “안면운동 및 자가 스트레칭”이라는 주제로 성인이용자 재활교육을 진행하였습니다. 가정에서도 쉽고 효과적으로 따라 할 수 있는 것을 목적으로 물리치료사 김경미 선생님과, 물리치료사 신비아 대리님께서 각각 기초스트레칭과 안면운동을 강의해 주셨습니다.

몸도 가벼워지고 기분도 좋아지는 기초 스트레칭을 시작으로, 얼굴 비대칭 및 연하작용 촉진에 좋은 얼굴근육운동을 진행하였습니다. 어려운 동작들은 선생님들의 지도하에 함께 배워보았습니다. 크게 웃기를 포함하여 평소 자주 사용하지 않아 굳어 있던 얼굴 근육을 풀어줌으로써 표정들이 한결 부드러워졌습니다.

가정에서도 따라 하실 수 있도록 유인물과 운동에 필요한 소도구들도 함께 나누어 드렸습니다. 모두 모두 열심히 운동하셔서 몸도 마음도 건강해지시길 바랍니다.

거울을 활용한 자가운동법

〈얼굴자극운동〉

▶ 이번에 따라할 동작은 얼굴 전체와 목의 근육이완 및 강화에 도움을 주는 동작입니다.

① 눈,코,입을 최대한 크게 벌립니다.

② 눈,코,입을 포함한 얼굴 전체를 최대한 수축시킵니다.(5회 반복)

“날 따라 해봐요 ~ 이렇게”



시작자세



끝자세

※ 운동 시 주의사항 ※

- 운동을 시작하기 전 간단한 목 스트레칭으로 얼굴주변근육을 풀어주세요.
- 의자에 기대지 마시고 바른 자세로 앉아서 따라해 주세요.
- 얼굴 자극 시 너무 세게 힘을 주지 마시고, 동작을 크게 따라해 주세요.
- 무리하게 반복하지 마시고 개인에 맞게 반복해주세요.

♥♥♥ 횡성군장애인종합복지관 이용자 모집 ♥♥♥

| | | | | |
|------|------|------|---------|------|
| 노래교실 | 수중운동 | 풍물놀이 | 느티나무합창단 | 재활운동 |
| 서예교실 | 요리교실 | 파크골프 | 손뜨개질교실 | 슬링운동 |
| 종이공예 | 바둑교실 | 하모니카 | 커피바리스타 | 언어치료 |
| 한글교실 | 실버요가 | 탁구교실 | 미술교실 | 작업치료 |

☎문의전화 : 033) 345-7341~2

횡성군장애인종합복지관 다시보기 🔍

기능강화지원팀 재활의학과 진료

▶ 5월 14일 복지관 물리치료실, 재활운동실에서는 원 주 다온재활의학과 의료진의 방문으로 9명의 재활 진료가 있었습니다. 대상자들의 보행과 균형 능력 정도를 평가하고, 손기능에 적합한 보조기구 추천과 강 직 조절을 위한 적절한 치료 방법 추천, 뇌성마비 아 동의 관리에 관한 상담 등이 이루어졌습니다.



자원봉사자 필수교육

▶ 6월 19일(화) 기존 자원봉사자를 대상으로 자원봉 사자 필수교육을 진행하였습니다. 23명의 자원봉 사자가 참여해주셨으며 개인정보보호교육 및 복지 관 개인정보처리방침, 그리고 장애인 인권교육을 진행하였습니다. 많은 자원봉사자께서 교육을 집 중해 주셨으며, 특히 장애인 인권교육의 경우 이해 를 동반한 공감을 통해 좀 더 장애인, 또한 모든 인권에 관하여 생각해 볼 수 있는 뜻깊 은 시간이었습니다.



위생교육

▶ 6월 28일(목) 급식소 조리종사원을 대상으로 식음 위생안전교육을 실시하였습니다. 조리사, 보조 조 리원 등 2명이 참석했으며, 지난 6월 21일(목) 보건 소에서 진행한 <식중독예방 특별교육> 주제로 교 육을 진행하였습니다. 조리종사원 위생교육은 정 기적으로 매월 1회 실시하고 있으며 식중독 사고를 미연에 방지하고자 노력하고 있습니다.



성교육

▶ 5월 30일, 6월 4일, 6월 7일 3일간 직업적응훈련생들 을 대상으로 성희롱 및 성폭력 예방 교육을 하였습니 다. 이번교육은 남녀의 신체와 정신적으로 다른 점을 알려주고 다름을 인정하는 과정에서 가정과 사회에서 성에 대한 인식을 고취시킬 수 있는 시간이었습니다.



어린이날 행사

▶ 지난 5월 5일 제96회 어린이날 기념행사에 우리 복지관도 수제비누&달고나 만들기 체험부스를 운영하였습니다. 알록달록 비누 만들기과 얇마, 아빠와 추억을 고스란히 나눌 수 있는 달고나 체 험은 그야말로 몰아성을 이뤘습니다. 아이와 부 모 모두 단순 체험이 아닌 추억을 공유하며 즐거 워 할 수 있는 체험이었기에 더욱 의미 있는 시간이었습니다.



제1회 교양강좌

▶ 5월 29일(화), 복지관 2층 강당에서 제1회 교양강 좌를 진행하였습니다. 2018년 첫 교양강좌는 마 인드 강연으로 문혜진 강사님께서 <괜찮아~ 이거 아무문제 안돼!>라는 주제로 이야기를 나눠주셨습 니다. 스스로 마음먹기에 따라 장애는 사회생활에 있어 장애물이 되지 않고, 사회구성원으로써의 삶 을 충분히 살아갈 수 있음을 '나'를 통해 보여주신 감명 깊은 이야기였습니다.



중간관리자 워크숍

▶ 5월23일부터 24일까지 양일간 삼척 읍비치리조 트에서 한국장애인복지관협회 강원도협회의 주 최로 진행된 '2018년 중간관리자 워크숍'에 복지 관 5명의 중간관리자가 참가 하였습니다. 슈퍼비 전에 대한 의미, 필요성 및 진행과정 등에 대하여 배워 볼 수 있는 시간이었습니다.



주거환경개선

▶ 6월 23일(토) 둔내면에 거주하시는 지적장애인 가정에 주거환경개선 집수리(도배)를 진행하였습 니다. 이용자가 요청한 현관과 거실의 노후된 벽 지는 행복나눔 가족봉사단의 도움으로 교체 하 였습니다. 깨끗해진 집안을 보고 매우 만족해 하 셧습니다.



간질장애는 잘못된 용어는 아니지만 사회적 편견이 심하고, 간질이라는 용어가 주는 사 회적 낙인이 심하기 때문에 ○○○이라는 용어로 변경되었습니다. 6월 20일에 진행한 " 이용자 응급상황 대처교육"에서 ○○○에 대한 대처 매뉴얼을 배워보았는데, ○○○ 에 들어간 단어는 무엇일까요? ① 뇌출혈 ② 뇌전증 ③ 뇌졸중

정답

이 름 :
연락처 :



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

“착한 이웃을 소개합니다.”



이학정의 따뜻한 외식지원

황성읍 공설운동장에 위치한 이학정 김순희 대표님께서 황성읍 장애인분들을 초청하여 맛있는 음식을 대접해 주셨습니다. 다양한 음식들이 준비된 뷔페식으로 풍성한 요리에 다들 좋아하셨습니다. 지역 내 장애인분들의 기분 좋은 추억을 남겨 주셔서 감사드립니다.



요즘엔 감자가 제철! 감사 감사합니다.

고향주부회 김선애 회장님과, 한우리요양원 윤진숙 원장님께서 맛있는 감자200kg을 복지관에 전달해주셨습니다. 두 분께서는 장애인 복지에 관심을 가지고 자원봉사 및 후원금을 통해 나눔을 실천하고 계십니다. 변함없는 관심과 사랑에 감사 말씀드립니다.



받은 사랑, 지역 내 다시 나눠요!

황성로타리클럽 신홍순 회장님과 황성빛고을로타리클럽 이상순 회장님께서 회장 이·취임식에서 받은 쌀화환 1,200kg을 우리 복지관에 전달해 주셨습니다. 많은 분들에게 받은 사랑, 지역 내 장애인분들께 다시 전하고 싶다는 두 분의 따뜻한 마음에 감사드립니다.

2018년 5월~6월 「착한 이웃」 명단

일반후원자

고연섭, 고치용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김무경, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성기, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정애, 김주영, 김준석, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김형옥, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기호, 류기섭, 박동선, 박병대, 박상우, 박종우, 박진동, 박행문, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정원, 손다인, 손순락, 송석규, 송춘자, 신경순, 신명균, 신비아, 신영선, 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명모, 양준식, 양진주, 오상숙, 오연근, 오원종, 오태환, 원동규, 원영국, 유경호, 유경순, 유옥자, 유제호, 유광호, 유금순, 윤석운, 윤은숙, 이경미, 이계화, 이군섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이상진, 이슬인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이일구, 이정우, 이종현, 이종재, 이종철, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성규, 장유진, 장태중, 전미경, 전순권, 전영규, 전현숙, 정미향, 정병돈, 정병호, 정영, 정운갑, 정원주, 정운석, 정혜영, 정호태, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 진광선, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 한규호, 한동순, 한문희, 한송화, 한우리, 한창수, 해피빈, 허만용, 형귀순, 홍기욱, (주)강원이앤씨, (주)엘지인포시스, SK세발우천주유소, 강원전기, 강태원복지재단, 대한전기안전공사, 동양방제기술, 사람과환경, 선덕의료재단, 원영엘리베이터 황소해장국, 황성BYC

물품후원자

송춘자, 대상에프엔에프, 동해푸드, 삼성웰스토리(주), 삼성전자(주), 푸드뱅크, 홈볼트

자원봉사자

고연순, 고정미, 김금자, 김남철, 김동성, 김명하, 김미정, 김민경, 김민수, 김성원, 김숙자, 김정래, 김종근, 김주옥, 김희자, 남은숙, 남진숙, 노상옥, 명필주, 문순복, 박경숙, 박경옥, 박순자, 박종환, 박준혁, 박현민, 방옥열, 배덕주, 배영희, 봉현숙, 송영미, 송영미, 송주철, 신경희, 안광래, 안영순, 안인숙, 양용석, 원은혜, 위재명, 유영애, 윤미선, 윤영자, 이경자, 이경자, 이경화, 이명자, 이명철, 이병남, 이상순, 이성호, 이애숙, 이용진, 이인남, 이자용, 이정림, 장남숙, 장민숙, 장혜성, 전미숙, 정금순, 정보민, 정순희, 정애경, 정은자, 조남국, 조병래, 조영숙, 조우림, 조인식, 조혜정, 주광자, 최금숙, 최금에, 최상필, 최선진, 최성기, 최윤철, 최은진, 최재순, 최재희, 한동순, 한정민, 한창수, 한현정, 함재택, 허송희, 허윤옥, 허정미, 홍근표, 홍기복, 홍성옥, 홍성준, 홍진석, 홍진숙, 황미라

※ 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 황성군장애인종합복지관
농협 301-0019-4889-21
신협 131-014-321594
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 가능합니다.
- 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 (학습지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중수시



사회복지법인 황성사랑
황성군장애인종합복지관
Hoangseong-gun Rehabilitation Center

황성군장애인종합복지관은 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)