

# 심장이야기

제47호 2019년 11월

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

## 횡성군장애인종합복지관 개관10주년을 맞이하며...

처음 횡성에 장애인복지관이 생긴다 할 땐 내가 다닐 줄 몰랐는데, 탁구교실, 합창교실 등 프로그램도 참여하다보니 복지관과 끈끈한 정이 많이 들었습니다. 2014년도에는 자조모임 리더로써 활동도 했고, 그 이후에는 여성장애인들을 대상으로 비누, 샴푸 등을 만드는 프로그램 강사로도 활동했습니다.

탁구대회에 출전하여 첫 메달을 받았을 때, 느티나무합창단으로 최우수상을 탔을 때가 많이 기억납니다. 처음은 모든 것이 서툴렀는데 점점 자리를 잡아가는 내 모습이 참 자랑스러웠습니다.

무엇이든 할 수 있을 것 같고, 항상 저는 자신이 있었습니다. 그럼에도 삶은 호락호락하지 않았고, 어느 때와 같이 힘든 일도 찾아오곤 했습니다. 그때마다 가족처럼 도움과 조언을 아끼지 않은 백영선 관장님과 22명의 복지관 직원들, 그들의 따뜻한 마음이 하루하루를 즐겁게 살아가는 마음을 만들어 준 것 같아 감사한 마음입니다.

강산도 변한다는 10년이 훌쩍 지난 오늘, 복지관 데스크에 앉아 지난 시간을 추억해 봅니다. 복지관 이용자로 이 복지관에 들어와 후원자로 강사로 그리고 지금은 직장인으로 다니고 있는 제 모습을 보니 참으로 멋진 나와 복지관의 10년이 아닌가 싶습니다. 감사합니다. 그리고 진심으로 축하합니다. 횡성군장애인종합복지관과 나 김이숙의 10년이며.

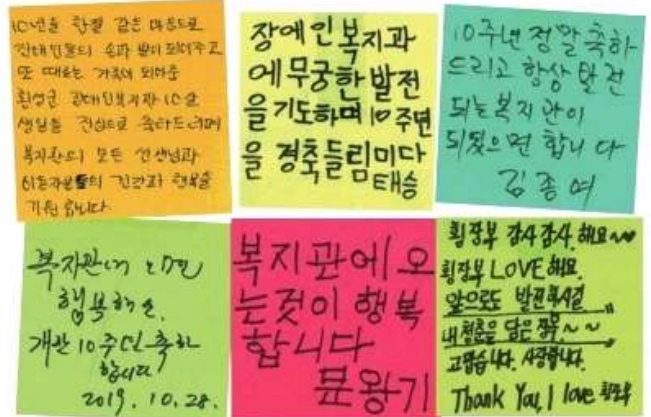
w.김이숙



개관10주년을 맞이하여 복지관을 찾아주시는 장애인, 자원봉사자, 그 외 유관기관 종사자 83분께서 멋진 축하 메시지를 남겨 주셨습니다.

♥ 지난 10년 복지관에 애정을 가지고 지켜봐주심에 감사드립니다 ♥

## 복지관 개관 10주년 축하메세지



### 횡성군장애인종합복지관 개관10주년 기념행사

- ▶ 일시: 2019.11.27(수) 10:30 ~ 12:00
- ▶ 장소: 횡성종합운동장 실내체육관
- ▶ 내용: 기념행사 및 기념품 증정
- ▶ 문의: 횡성군장애인종합복지관 345-7341



## 더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라! 2019년 착한이웃과 함께 하는 추석 명절지원

9월 9일(월) 횡성군장애인복지관에서는 최대 명절인 한가위를 맞이하여 「착한이웃과 함께 하는 추석맞이 송편빚기」 행사를 진행하였습니다. 복지관 이용자분들과 횡성군사회복지대학봉사단분들이 모여서 함께 조를 이루어 송편을 빚었으며, 송편을 찌는 동안 “횡성교육지원청 동동놀이지원단”과 추석에 이루어지는 전통놀이를 함께 하였습니다. 집중하여 전통놀이에 참여하다 보니 2시간이 후딱 지나 아쉬운 마음이 들었습니다. 이번 체험은 서로간의 유대감과 친목 형성 및 그리고 있고 있었던 우리 명절의 즐거움을 알아보는 유익한 시간이었습니다. 9월 10일(화)은 저소득장애인 가정을 위해 정성을 다하여 부치고, 찌지고 데치면서 음식을 만들었습니다. 매년 도움을 주시는 횡성군전통음식연구회 회원분들은 올해도 변함없이 이른 아침부터 복지관에 나오셔서 지역 내 장애인분들이 행복한 추석을 보낼 수 있도록 불고기과 모듬전(동태전, 호박전, 꼬치전)을 맛있게 조리해 주셨습니다. 이런 모습에 명절이 다가오는 것을 느낄 수 있었습니다. 9월 11일 정성스럽게 준비된 음식들은 직원들과 개별봉사자님, 소비자교육 봉사자님들이 즐거운 명절을 보내길 바라는 마음으로 예쁘게 포장하였습니다. 아침부터 바쁘게 움직이다 보니 어느 듯 포장이 끝나고 복지관 직원들이 대상자 가정에 직접 방문하여 명절을 잘 보내시라는 안부와 함께 음식을 전달해 드렸습니다. 특히 독거어르신들은 받으시면서 이맘때만 되면 더 쓸쓸하고 외로웠는데 이렇게 매번 잊지 않고 찾아주니 고맙다고 활짝 웃으셨습니다. 명절지원은 지역사회의 착한이웃의 따뜻한 관심과 사랑 속에 진행되었습니다. 도움을 주신 모든 분들께 감사 말씀 드립니다.

- 후원 - △주에스원 원주시지사, △국민연금공단 홍천지사, △횡성군어린이집연합회, △운동장해장국, △횡성해물, △미래축산, △정병도님(개인후원)



### 신나는 예술여행 “푸른 하늘 은하수”



“언니! 저 달에는 누가 살아?”, “글쎄 오늘 밤에 같이 놀러 가 볼까?” 연극을 보며 우리는 박수치고 노래하며 함께 동심의 세계에 함께 빠져들었습니다. 9월 23일 진행된 보여주는 음악극 “푸른 하늘 은하수”를 위해 공연 전날 내려와 무대와 공연준비를 위해 구슬땀을 흘리는 극단 선생님들의 모습에서 열정을 보았고, 평소 복지관을 이용하시는 분들을 초대하고, 거동이 불편해서 원거리 이동이 어려운 계가장애인, 그리고 근로작업장에 근무하고 있는 장애인분들과 함께하기 위해 최선을 다하는 저희 복지관 선생님들의 모습도 보았습니다. 그리고 무엇보다 배우들과 호흡하며 연극에 빠져들며 즐거워하는 관객의 밝은 얼굴을 볼 수 있었습니다. “푸른 하늘 은하수” 연극을 통해 잠시나마 동심의 세계에서 함께 춤추고 노래하며 참여 할 수 있도록 도와주신 모든 분들께 감사드리는 마음 전하고 싶습니다. 내년에도 즐거운 공연을 통해 다시 만날 수 있도록 준비하겠습니다.

### 2019년 활동지원 수급자 나들이 “우리끼리는 처음이에요!”



9월 25일(수) 활동지원 수급자 나들이를 처음으로 진행하였습니다. 평소 중증장애인이 경험하기 어려운 동물탐험을 주제로 경기도 광명시에 소재한 광명동물로 24명이 다녀왔습니다. 여행을 통해 활동지원사와 함께 하면서 서로를 알아가는데 도움이 된 시간이었습니다. 중증장애인을 위한 장애인 특장차로 한우리 작업장 버스를 대여하여 휠체어에 타고 버스에 오르내릴 수 있어서 참여하시는 장애인들도 마음이 편히 나들이를 즐길 수 있었습니다.

#### 축하합니다



상담사례지원팀의 이재용  
횡성군사회복지협의회회장상 수상

#### 수고하셨습니다



기능강화지원팀  
언어치료사 오혜인

#### 반갑습니다



가족문화지원팀  
사회복지사 이준섭



기능강화지원팀  
언어치료사 류현정



기획·지역연계팀  
정보보호사 이수현

#### [집에서 따라하는 자가 운동법]

#### 의자에 앉아서 하는 “발목 운동”

1. 등받이에 등을 펴고 바로 앉아 양손으로 의자를 잡습니다.
2. 오른발을 오른쪽으로 옮기며 엄지발가락이 바닥을 집도록 합니다.
3. 오른발을 왼쪽으로 옮기며 새끼 발가락이 바닥을 집도록 합니다.
4. 세 번 반복 후 다른 쪽 발도 같은 방법으로 반복합니다.

\*시선은 발을따라 움직이고, 엉덩이가 많이 움직이지 않도록 주의합니다.

※운동의 효과 : 발과 발목에 도움이 되고 의자에 앉아서하기 때문에 힘들이지 않고 다리운동을 하실 수 있습니다.





## 우리들자랑



안녕하세요! 저는 장애인복지관 탁구교실 이용자 '윤기복' 입니다. 지난 「39회 전국장애인체육대회」에 출전하여 복식 동메달, 단체전 동메달을 획득했습니다! 전국대회는 첫 출전이었는데 메달을 따서 너무 행복합니다! 저는 앞으로도 많은 대회에 출전할 계획입니다. 제가 잘 할 수 있도록 많은 분들의 응원 부탁드립니다!

## 횡성군장애인종합복지관 다시보기

### 법률구조공단 무료상담

▶ 복지관에서는 9월 5일 대한법률구조공단과 함께 찾아가는 이동법률상담을 진행 하였습니다. 복지관 이용자분들에게 무료로 진행된 이번 상담을 통해 평소 갖고 계셨던 법에 대한 궁금증을 해결할 수 있는 시간이었습니다. 법률구조공단은 저소득층에게 무료로 법률구조를 해준다고 하니 잊지 말고 꼭 기억해 주세요~



### 소방안전훈련(지진대피)

▶ 저희 복지관에서는 10월 30일 민방위훈련과 연계된 지진대피훈련을 실시하였습니다. 전국적으로 실시된 이번 훈련에서는 지진상황 발생 시 이용자들이 안전하게 대피할 수 있는 방법을 훈련하였으며, 대피훈련 후에는 심폐소생술 방법에 대한 교육도 함께 진행하였습니다. 앞으로도 복지관 이용자들의 안전을 위한 지속적인 훈련을 진행하겠습니다.



### 이동복지관(화동)

▶ 둔내면 화동2리 마을회관을 찾아 이동복지관을 진행했습니다. 구강관리, 이미용, 귀지관리, 전동스쿠터 수리 등을 진행했으며, 반갑게 맞아 주시는 참여자 부들과 의미 있는 시간을 가졌습니다. 특히 화동2리에 있는 양로시설을 알게 되었으며, 시설에 계시는 장애인 및 어르신들을 위해 이미용을 위해 봉사단을 연계해 드리기도 하였습니다. 봉사일로 바쁘신 와중에 참여해주신 모든 분들께 감사드립니다.



### 주거환경정리(F&B/사회복지대학)

▶ 9월 6일과 9월 26일 상담지원팀에서는 총 4건의 주거환경정리를 실시하였습니다. 9월 6일은 사회복지대학봉사단에서 9월 26일은 서울F&B 직원분들께서 3개조로 나누어 재가장애인 집청소를 해주셨습니다. 청소를 통해 조금씩 깨끗해지는 환경을 보며 "이래서 봉사를 하는구나."라며 다음에 또 기회가 주어지면 함께 하고 싶다고 하였습니다. 한 가정의 청결한 환경개선을 위해 노력해주신 두 봉사단체에 감사말씀 드립니다.



### 제3회 교양강좌

▶ 10월 18일 가족문화지원팀에서는 횡성군 등록 장애인과 지역주민을 대상으로 교양강좌를 실시하였습니다. 이번 교양강좌는 금융교육을 주제로 금융감독원 금융교육센터에서 진행해 주었습니다. 일상생활에서 쉽게 일어나는 금융사고 및 예방법 등을 쉽게 풀어 설명해 주어 이해하기 좋았고 실생활에 직접 적용가능하리라 기대해 봅니다.



### 성인이용자 재활교육

▶ 2019년 10월 31일(목) 기능강화지원팀에서는 복지관 성인 이용자를 대상으로 하반기 성인이용자 재활교육을 실시하였습니다. 상반기 재활교육과 마찬가지로 균형 감각 향상 및 발목안정화 운동을 주제로 도구를 추가하여 좀 더 난이도가 높은 운동을 교육하였습니다. 의자에 앉아서 할 수 있는 운동을 주로 교육하였는데, 집에서 적어도 하루에 한 동작씩 무리하지 않게 따라하실 수 있도록 꼼꼼하게 알려드렸습니다.



관보퀴즈 : 무료로 법률상담을 해 주고 저소득층에겐 무료 법률구조를 해 주는 이 기관의 이름은 무엇일까요?(객관식)

1) 건강보험공단 2) 국민연금공단 3) 장애인고용공단 4) 법률구조공단

정답

이름 :  
연락처 :



▶ 정답자 3분을 추첨하여 복지관 **아미카페 음료쿠폰**을 선물로 드립니다. ▶ 제출은 복지관 1층 정수기 추첨상자에 넣어 주세요~  
▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요! (지난45호 퀴즈 정답자 다계시마 구미고, 김준기, 방옥열님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)  
▶ 관보퀴즈는 전화를 통해 접수 가능합니다. ☎ 033-345-7341로 전화하여 **성명/연락처/정답**을 말씀해 주시면 복지관 직원이 대신 접수해 드립니다.



## ‘착한이웃’을 소개합니다.

### 함발식당

9월 27일 함발식당에서 장애인들에게 음식을 대접해 드렸습니다. 올해 두 번째 진행된 외식지원원은 평소 외출을 하지 않고 전화로만 안부를 묻고 계신 이용자님도 참석해서 더욱 맛있는 불고기 백반을 먹을 수 있었습니다. 건강상 외부활동이 어려운 분들에게 도움을 주신 함발식당 사장님께 진심으로 감사를 드립니다.



### 이학정

10월25일 이학정에서 장애인들에게 음식을 대접해드렸습니다. 뷔페식 식당이라 이용자 분들께서 각자 좋아하는 반찬을 직접 가져다가 먹을 수 있어서 좋았다고 하셨습니다. 식사 후 식당을 나가는 저희에게 사장님께서 너무 안온다며 따뜻하게 말씀해 주셨습니다. 마음 편히 드시라며 신경써주시는 마음에 더욱 감사한 마음이 들었습니다.



## 9월 ~ 10월 착한이웃 명단

### 일반후원자

고광열, 고치용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영미, 김영옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정미, 김정애, 김종곤, 김주영, 김준기, 김준석, 김지윤, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김현철, 김형옥, 김혜령, 김혜숙, 김희자, 남기석, 남기재, 남기호, 류기섭, 맹순이, 문현숙, 박동선, 박상우, 박종우, 박진동, 방옥열, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정식, 서정원, 손성희, 손수지, 송석구, 송춘자, 신경순, 신명균, 신비아, 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명도, 양용석, 양준식, 양진주, 오수근, 오원종, 오태환, 오병인, 원동규, 원영국, 원종호, 유경순, 유민경, 윤광호, 윤석훈, 윤은숙, 이정미, 이계화, 이근섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이상순, 이상진, 이수정, 이슬인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이영철, 이원진, 이은숙, 이일구, 이재용, 이정우, 이중현, 이중재, 이진영, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태종, 전승권, 전영규, 전오현, 정미향, 정병돈, 정병호, 정영, 정운갑, 정원주, 정윤석, 정진익, 정혜영, 정호태, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 허만용, 허정미, 현정자, 홍기옥, (주)강원이앤씨, KMLA오케스트라, 강원전기, 강태원복지재단, 동양방제기술, 사람과환경, 선덕의료재단, 포도청해장국, 해피빈, 황소해장국

### 물품후원자

박건남,대상에프엔에프,삼성웰스토리(주),솔비상사,이학정,푸드뱅크,함발식당,홈플러스

### 자원봉사자

김명희, 강주연, 고연순, 고정미, 고현철, 구분남, 권두성, 권명주, 김경임, 김경화, 김군자, 김남철, 김명옥, 김명자, 김봉희, 김상민, 김선에, 김성도, 김성희, 김숙자, 김숙자, 김순영, 김영옥, 김옥선, 김옥선, 김운자, 김은희, 김인자, 김장수, 김정례, 김정순, 김정열, 김정희, 김지희, 김춘희, 김태근, 김태순, 김형선, 김혜란, 김혜숙, 김홍중, 노정란, 명필주, 문순복, 박경숙, 박광식, 박상우, 박수영, 박숙자, 박순자, 박인수, 박제임, 박현민, 방옥열, 변순옥, 석순근, 성창환, 송미자, 송영미, 송이진, 송주철, 신경희, 신대인, 안광래, 안명자, 안영순, 안윤옥, 안인숙, 안정근, 임태연, 오영옥, 원정연, 유기혁, 유영애, 유영자, 유옥래, 윤순경, 이경자, 이경환, 이금순, 이나연, 이대선, 이대우, 이명철, 이병남, 이상순, 이석길, 이석훈, 이선정, 이수연, 이순덕, 이순희, 이옥선, 이윤진, 이유나, 이유성, 이인남, 이재록, 이정림, 이정자, 이필덕, 이혜정, 임수영, 임춘자, 장석자, 정경자, 정귀준, 정금순, 정민혁, 정복선, 정숙철, 정운자, 조규너, 조기용, 조성현, 조영숙, 조우림, 주태우, 최금숙, 최명옥, 최복순, 최복연, 최선자, 최성기, 최연식, 최영희, 최옥희, 최인순, 최정숙, 최정옥, 추홍근, 한동순, 한정임, 한창수, 한현정, 함봉자, 함분숙, 허남향, 허애자, 허재강, 홍근표, 홍복순, 홍성옥, 홍정애

※ 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

**참여대상** 학생(초·중·고·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 직업보조, 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 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)