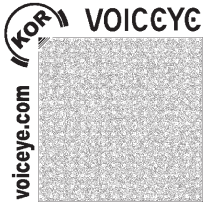


심장이야기

제52호 2020년 09월

재활 · 희망 · 미래로의 동행
오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여
언제나 함께하는 곳!
횡성군장애인종합복지관

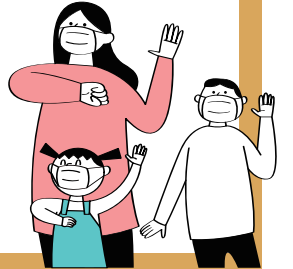


● 발행인 : 백영선 ● 발행처 : 횡성군장애인종합복지관(강원도 횡성군 횡성읍 한우로 223) ● www.hsrehab.kr ● TEL : 033-345-7341~2 ● FAX : 033-345-7338

횡성군장애인종합복지관 휴관 8.24.(월) ~ 별도의 안내 시까지



코로나19 지역확산에 따라 횡성군장애인종합복지관은 개별서비스에 한해 부분 운영중입니다.
3인 이상의 집단 프로그램은 중단되었지만 코로나19 상황에 맞추어
단계적으로 개방할 예정이니 이용에 참고해 주시기 바랍니다.



내 안의 행복을 찾아서! 2020년 여름방학 계절학교

2020년 8월 18일~ 21일, 1주 동안 여름 계절학교를 진행하였습니다. 이번 계절학교의 주제는 '내 안의 행복을 찾아서' 로 자아존중감 향상 및 미래계획을 중점으로, 이를 통해 미래에 대한 꿈을 꿀 수 있도록 다양한 체험들을 준비하였습니다. 코로나 예방을 위한 마스크와 비누를 만들어 보기도 하였고, 학생들이 가장 좋아하는 여가 활동 볼링장에서 스포츠 활동도 하였습니다. 격주수업으로 집에 있을 때 콩나물을 나눴는데, 스스로 기르면서 성취감과 할 수 있다는 자신감이 생겼으면 좋겠네요. 2주차의 프로그램 [마리모 만들기, 보석비즈공예, 손소독제 만들기, 보드게임, 횡성한우체험, 계절학교 추첨박스]는 사회적 거리두기 2단계로 진행 하지 못하였지만 또래 친구들과 즐거운 추억을 쌓았습니다.



아이들과 함께 지내면서 많은 것을 느낀 것 같다. 아이들을 돌봐주면서 얻는 마음의 평화도 좋았지만 지금 생각해 보면 내가 아이들을 봐준 것이 아니라 아이들이 내 마음을 편안하게 있을 수 있게 도와준 것이라는 생각이 든다.

처음에는 조금 힘들었지만 시간이 지나고 나니 먼저 다가가는 법을 알게 되었다. 비록 짧은 시간이지만 어울려서 활동하는 좋은 시간이었다.

제일 크게 기억에 남는 것은 아이들이 용기를 가지고 두려움 없이 무대에 올라 노래 부르고 춤추는 것이 가장 인상 깊었다. 오히려 봉사자들은 부끄러워하기 바빴지만 아이들은 그렇지 않아서 이 친구들에게 배워야 할 점이라고 생각했다.

"사회복지 실습생을 응원합니다."

코로나로 인해 많은 프로그램들이 정상적으로 진행되지 못함으로써 더욱 힘든 시간을 보내고 있습니다. 코로나 이후 더욱 복잡하고 어려운 환경이 나타나지 않을까 많은 고민이 되지만, 우리는 이대로 주저앉아 포기하면 안 된다는 것을 잘 알고 있습니다. 그렇기에 지금 바로 여러분을 만나 함께 고민을 나누기는 어렵지만 여러분들과 함께 할 사회복지사를 양성하고자 사회복지 실습을 진행했습니다. 학교에서의 이론수업과 현장의 체험을 통해 사회복지사로 성장하고자, 프로그램 참여, 접수 및 상담, 재가서비스 참여 등 다양한 경험들을 했으리라 생각합니다. 그리고 무엇보다 각자의 관심영역을 찾기 위해 노력한 만큼 이번 실습이 조금이나마 도움이 되었으면 하는 바람입니다. 지난 4주 동안 고생 많으셨고요, 졸업이후가 아닌 지금부터 지역에 대한 관심 및 주위에 계신 분들과 함께하는 시간을 가져보시기를 바라며, 조만간 현장에서 함께 경쟁하는 사회복지사로 만나기를 기대하겠습니다. 수고 많으셨습니다.



실습 후기

한○선 : 경험이 부족하고 알아야 할 것이 많아 힘들었지만 복지의 영역은 넓다는 생각이 들었습니다. 사회복지사는 이용자 중심에서 서비스 제공을 한다는 것과 고민을 많이 해야 하고 멘탈 관리가 필요한 직업이라는 것을 알게 되었습니다.

송○리 : 팀장님께서 저희에게 다양한 주제로 많은 이야기를 해주셔서 좀 더 저의 배경지식이 넓어질 수 있었습니다. 나의 시야가 생각보다 좁다는 것을 깨닫게 되어서 열린 시각으로 바라볼 수 있도록 노력해야겠다는 생각이 들었습니다.

명○은 : 실습은 저에게 사회복지사가 가져야 할 자세는 무엇인지 생각하는 시간이었습니다. 수업의 이론이 현장에서 어떻게 적용되고 사회복지사의 역할에 대해 새로운 관점으로 느낄 수 있었습니다.

김○현 : 실습 전반적인 과정에서 160시간의 한계 때문에 깊이 있게 배우지 못하고 잠깐 맛만 본 것이 아쉬웠지만, 다양하고 정기적인 슈퍼비전이 가장 좋았던 것 같습니다. 많은 슈퍼바이저 선생님들이 실습생에게 무언가 하나라도 더 알려주고, 생각해보게 만들려고 노력하는 모습이 좋았습니다.

김○상 : 복지관에서 지금까지 접해보지 못한 부분들을 배우고 실습을 하고 나니 점수나 잘 받아서 사회복지사가 되겠다던 처음의 마음을 크게 반성하게 되었고, 이제부터라도 바른 태도와 바른 정신을 가진 사회복지사가 되어야겠다고 다짐했습니다.

심○은 : 프로그램 진행 참관하게 되면서 프로포절 작성, 대상자 방문 등 사회복지사가 되기 위한 실습과정을 배웠습니다. 시간이 지날수록 인권에 대해 많은 생각이 들었고 사람을 대하는 직업이다 보니 조심해야겠다는 마음이 생겼습니다.

‘생활 속 거리두기’에 맞추어 진행된 7~8월 프로그램



네일아트



모듬북교실



미술교실



바둑교실



바리스타



보드게임



서예교실



손뜨개교실



요리교실



탁구교실



파크골프



한글교실

[집에서 따라하는 자가 운동법]

- 목 돌림근 스트레칭

- ① 의자에 앉아 허리를 바르게 세운 후 오른손은 쇄골 아래쪽에 놓고, 왼쪽 팔은 몸통 뒤쪽으로 뻗는다.
- ② 시선은 정면에서 고개를 오른쪽으로 돌리면서 8~10초간 자세를 유지한 후 천천히 처음자세로 돌아온다.
- ③ 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

* 운동효과 : 목 관절가동범위 증가 및 거북목자세 완화



2020~2021절기 인플루엔자 무료 예방접종 안내



지원내용 ▶ 인플루엔자 4가 백신 예방접종 1회

접종기관 ▶ 지정의료기관 및 황성관내 보건소, 보건지소, 보건지료소
※ 지정의료기관은 예방접종도우미 누리집 또는 앱에서 확인가능(보건소는 방문 전 확인 필수)

지원대상 ▶ 생후 6개월~만 18세 어린이

(2002.1.1.~2020.08.31.출생아)
* 만 14세~18세 어린이는 코로나19 유행으로 한시적 지원 확대
- (2회접종) 2020. 9.8.(화)~2021.4.30.(금)
- (1회) 2020.9.22.(화)~2020.12.31.(목)

[어린이 대상자 집중접종기간]

- 만7세~12세(초등학교) : 10.19.(월)~10.30.(금)
- 만13세~15세(중학교) : 10.5.(월)~10.12.(월)
- 만16세~18세(고등학교) : 9.22.(화)~9.29.(화)

▶ 의료 취약계층 접종기간

- 만 19세~만 61세 중 장애인,
※ 장애인증, 신분증, 수급자증, 국가유공자증 필히 지참

▶ 만62세 이상 어르신

(1958.12.31. 이전 출생자)
* 만세 62세~64세 어르신은 코로나19 유행으로 한시적 지원 확대

- 만 75세 이상 : 10.13.(화) ~ 12.31.(목)
- 만 70~74세 : 10.20.(화) ~ 12.31.(목)
- 만 62~69세 : 10.27.(화) ~ 12.31.(목)



함께해서 2배 더 맛있는 외식 나들이

7월 28일 둔내면 '화수목'과 7월 31일 횡성읍 '운동장해장국'에서 지역 내 장애인을 대상으로 외식지원을 진행하였습니다. 코로나19로 인해 경제상황이 좋지 않음에도 장애인분들을 위해 따뜻한 점심식사 대접해 주셨습니다. 두 식당의 사장님들께서는 많은 인원을 수용할 수 있도록 좋은 자리를 내 주셨고, 어려움 없이 식사 할 수 있도록 각자 스타일에 맞추어 음식을 내주셨습니다.

외식이 유난히 더 어려운 요즘 기쁜 마음으로 나눔을 실천해 주신 둔내 '화수목'과 횡성 '운동장해장국'에 감사 말씀드립니다.



생각을 바꾸면 장애도 사라집니다! 직장 내 장애인 인식개선 교육



우리 복지관은 지역 내 사업체를 대상으로 직장 내 장애인 인식개선교육을 진행하고 있습니다. 올해는 횡성교육지원청 특수교육지원센터의 협조를 통해 수백초등학교, 춘당초등학교, 공근중학교 교직원 선생님을 대상으로 교육을 진행하였습니다.

교육은 일상생활 속 편의시설을 기본 주제로 하여 손쉽게 사용해 온 물건 혹은 시설물들이 노약자 및 장애인 등의 편의를 위해 고안되었고, 법정으로 지정된 숨은 내용들을 함께 찾아보며 장애인식의 전환이 멀리 있는 것이 아닌 주변에 항상 함께 숨 쉬고 있음을 알 수 있도록 하였습니다. 또한, 장애와 장애인 인권에 대한 다양한 해석을 함께 공유하고 생각해 봄으로써 사회의 한 구성원으로써의 역할을 할 수 있는 장애인에 대한 인식의 전환의 기회를 만들고자 노력하였으며, 생활 속에서 흔히 범하게 되는 실수 등에 대해 바로잡을 수 있도록 장애 관련 에티켓을 함께 설명함으로써 장애에 대한 이해를 한층 높일 수 있었습니다.

우리가 장애를 이해하고 장애인에 대한 편견을 줄인다면, 나와 함께 일하게 될 직장 동료는 보다 행복한 사회를 꿈꿀 수 있습니다.

직장 내 장애인 인식개선교육은 아직도 진행중입니다! 교육문의는 345-7341로 연락주세요.

tip! 직장 내 장애인 인식개선 교육은 법정의무교육으로 상시 근로인 50인 이상의 사업체는 반드시 이수하여야 합니다. 미이수시 과태료 300만원!

복지정보

‘발달장애인-의료인의 상호 이해 및 소통지원으로 건강관리 돕는다!’ 보건복지부 「의료환경 기반의 발달장애인 의사소통 지원 책자」 발간

보건복지부는 발달장애인이 4가지 분야(일반진료, 건강검진, 응급진료, 치과진료) 의료이용에 보다 친숙한 진료환경을 조성하기 위해 지원설명서(매뉴얼)로, 의료진용 및 당사자용으로 구분해서 제작발간 하였습니다. 책자가 필요하신 분은 횡성군장애인종합복지관으로 연락 주시면 해당파일(PDF)을 전달해드립니다.

- ▶ **의료진용** : 의사소통할 때 어떤 관점에서 이해하고 표현해야 하는지와 진료 시의 치료과정에서 설명과 협조를 구하는 방법으로 구성
- ▶ **장애인용** : 의사소통 그림과 쉬운 단어를 사용하여 병원에서 무엇을 하고 의사가 어떻게 치료하는지에 대한 설명으로 좀 더 편안하게 병원을 이용할 수 있도록 구성



“착한 이웃을 소개합니다.”



JCI 횡성청년회의소

- 주소 : 횡성군 횡성읍 화성로1번길 9
- 전화 : 033-343-0708
- 내용 : 2012년부터 한마음걷기대회, 방한복지원, 명절후원금



원주포장

- 주소 : 횡성군 수남로266번길 56
- 전화 : 010-6474-5071
- 내용 : 2015년부터 후원금 및 물품지원



우리치과

- 주소 : 횡성군 횡성읍 태풍로 7
- 전화 : 033-345-2275
- 내용 : 2014년부터 정기후원(금전)

7~8월 착한이웃 명단

- 금전후원**

고미경, 고치용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영미, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김종곤, 김주영, 김준기, 김지윤, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김형욱, 김혜숙, 남기석, 남기호, 류현정, 명필주, 문현숙, 박동선, 박상우, 박진동, 방옥열, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정식, 서정원, 손성희, 송석구, 송춘자, 신경순, 신명균, 신미라, 신승록, 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명모, 양준식, 양진주, 어사춘, 오수근, 오원종, 오태환, 오현경, 원동규, 원영국, 원영석, 원종호, 유경순, 유제호, 윤광호, 윤석윤, 이정미, 이계화, 이군섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병진, 이상진, 이수현, 이술인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이재용, 이정우, 이종현, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이현정, 장성구, 장태종, 전미경, 전영규, 전오현, 정병돈, 정병호, 정운갑, 정원주, 정운석, 정운철, 정진익, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조인숙, 주금석, 채수형, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최정인, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 허만용, 허정미, 홍기옥, 강원전기, 동양방재기술, 사람과환경, 선덕의료재단
- 물품후원**

도미노피자, 횡성점, 푸드뱅크, 화수목관농원, 흙볼트
- 자원봉사자**

강명희, 강주연, 강지원, 고성진, 고연순, 고현정, 구분남, 김경란, 김정화, 김명자, 김민지, 김봉희, 김숙자, 김순자, 김영상, 김옥선, 김옥환, 김요섭, 김인자, 김정례, 김태순, 김한결, 김형선, 김혜서, 남정연, 명필주, 문순복, 민복희, 박군자, 박미소, 박상우, 박순자, 박예찬, 박한솔, 배연순, 서병강, 송이진, 신대인, 안광래, 안명자, 안윤옥, 유영자, 윤영우, 이금순, 이동혁, 이명철, 이명희, 이병남, 이상순, 이연옥, 이옥선, 이용진, 이유성, 이정립, 이홍영, 장서영, 전영길, 전지현, 정숙철, 정윤자, 조광숙, 조영숙, 최근남, 최금숙, 최명옥, 최서윤, 최은희, 최인순, 한규리, 한창수, 한현정, 허남향, 허애자, 허정순, 홍근표

후원종류

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

후원계좌

예금주 횡성군장애인종합복지관

농협 301-0019-4889-21

신협 131-014-321594

우체국 200162-01-006284

후원문의 전화

☎ 033) 345-7341~2 (운영지원팀)

자원봉사안내

참여대상 학생(중학생·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(일반찬 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)



추천방향

대동여자중학교

회전교차로

원주방향

횡성초등학교

횡성군청

횡성시내