

세상을 그리는 愛

2017 Vol.51 열린마음 • 열린손길 [사랑애]



[청춘밥상 요리교실 _ 이웃나눔]

2016년 7월 중산동 주민센터에 부임하고 어느덧 1년이라는 세월이 흘렀다. 중산동은 일산 신도시 대비 비교적 집값이 저렴하지만, 일산 최고의 명산인 고봉산의 자연적 환경과 다양한 운동시설을 갖추고 있는 중산체육공원의 인위적 환경시설이 갖추어져 있다. 또한 안곡습지를 비롯하여 소규모 공원이 잘 조성되어 사람이 살기 가장 좋은 조건을 모두 갖춘 도시이다. 특히 이러한 좋은 조건은 어르신들이 살기에 더할 나위 없이 좋다 보니 자연스럽게 어르신들의 인구 유입이 많을 뿐만 아니라 최초 입주부터 지금까지 거주 이전을 하지 않고 지금껏 살아오고 계신 분들이 타동에 비해 상당히 높은 수준을 유지하고 있으며, 수치 상으로도 일산동구 11개 동 전체 대비 노인인구가 19% 가량으로 이미 고령화 사회를 넘어섰다.

당연히 어르신들의 인구 비율이 높다 보니 이에 따르는 노인들의 고독사, 자살 등의 사회적인 문제가 빈번하게 발생하고 있어 이러한 지역적인 문제 해결을 해결하기 위한 민·관의 협력적 네트워크가 절실한 상황이다.

지역 주민의 복지향상을 위해서는 민·관 네트워크로 부터...

복지의 패러다임이 이제 점차 지역 복지(복지 허브화)로 변해감에 따라 우리도 미미미리 대처하지 않으면 변화된 미래를 대비할 수 없다. 복지수요가 다양해짐에 따라 공적 영역에서의 지원만으로는 해결할 수 가 없기 때문에 지역의 일을 그 지역에서 최대한 해결한다는 생각으로 지역 주민의 복지 향상을 위해 민·관이 협력하여 서로 유기적으로 도움을 주고 받아야 하는 민·관 네트워크로부터 시작되어야 한다.

민·관 네트워크의 활성화 기능의 가장 중요한 첫 번째는 후원자의 모집이다. 지역의 자원을 얼마나 발굴하느냐에 따라 네트워크가 지속적으로 될 수 있는 관건이다. 자원의 발굴의 문제는 지역공동체 의식과 주민들의 자존감이 높아진다면 자연스레 따라올 것이라 생각한다. 두 번째는 네트워크 구성원이다. 주민과 가장 가깝게 접촉하고 옆집 이웃이라는 느낌을 주는 통장 협의회와 지역 복지관의 전문가 등 적극적으로 활동할 수 있는 인적 구성이 되는 것이 다음의 관건이 되겠다.

동 주민센터의 복지 담당 1명이 사회복지 대상자 2,000명 가량을 관리해야하기 때문에 물리적으로는 도저히 해결할 수 없는 것이 현실이다. 이에 2016년부터는 중산동의 민·관 네트워크를 운영하면서 지역의 주민, 유관기관, 직능단체와 복지전문가 등으로 구성된 동 지역사회보장협의체(이하 협의체)를 운영하면서 조금씩 해결해 나가고 있다. 협의체의 위원들이 거미줄처럼 끈끈하고 유기적으로 동네의 이상 징후를 포착하고 도움의 손길이 필요한 분들을 발견 시 즉시 복지 담당자에게 연결하고, 동 주민센터에서는 공적 지원을 협의체 회의를 통해 어떤 도움을 줄 수 있는지 솔루션 회의를 통한 민간 지원은 연계 함으로써 불미스러운 일이 발생하지 않도록 노력하고 있다.

이에 중산동은 올해 「꽃보다 아름다운 고봉산과 어우러진 건강 도시 중산동」 슬로건을 내 걸고 훌륭한 지역적 인프라를 바탕으로 한 주민 모두가 정신적·신체적으로 건강한 중산동이 될 수 있도록 물심양면으로 노력할 예정이다.



채 우 석 과장
일산동구 자치행정과
(前 중산동 주민센터 동장)

2017 vol.51 Contents



칼럼
고양시정소식

열정 愛

열정 FOCUS

열정의 순간
같이의 가치

마을 愛

마을수첩

감사편지
후원 소개

사람 愛

사랑 · 희망 · 기쁨을

후원 안내

자원봉사 소개

기획 프로그램

견문을 넓히다

부설센터 소개

평생교육 프로그램 안내

일산동구청 자치행정과 채우석과장

감염병 예방수칙

결혼이주여성 생활체험 '즐거운 家'

밥상에서 가족애를 찾는 '밥상연극단'

수요미식회 푸드트럭 맛의 축제

2017 상반기 사업보고

직원동정

일산 1동

중산동

일산서구보건소

고양 장난감 도서관

2017 글사랑 교실 백일장 수상작

이마트 타운 소개

후원자 및 자원봉사자 명단

후원안내

따로 또 같이 음악회

알짜정보

어르신기자단원들이 나누는 삶의 지혜

나만의 비밀레시피

해외복지시설 기관방문

백송노인주간보호센터

열린마음 열린손길 _ 세상을 그리는 愛

●발행일 | 2017. 8 ●발행처 | 고양시일산종합사회복지관 ●주소 | 10352 경기도 고양시 일산서구 고양대로 654 (일산동)

●발행인 | 이정우 ●함께 만드는 사람들 | 배종필, 조현민, 신동호, 조현재, 조성우, 장미연

●전화 | 031)975-3322 팩스 | 031)975-3305 ●홈페이지 | www.ilsanwelfare.or.kr ●디자인·인쇄 | 도노디자인 02 2272 5009

GO YANG CITY NEWS

고양! 생생소식



감염병 예방수칙



생활 속 감염병 예방수칙



흐르는 물



비누 사용



손씻기 6단계



30초 이상



물기 제거

올바른 손씻기 및 기침예절을 지키기!

기침예절, 이렇게 해봐요



기침할 땐
휴지로 입과 코를
가리고 하기



휴지가 없을 때는
옷소매 위쪽으로
입과 코를 가리고 하기



기침을 한 후에는
흐르는 물에
30초 이상 손 씻기

열정

愛

열정爰는 상반기(1월~6월) 복지관에서 진행한 복지사업에 대한 소개입니다

꽃 그늘아래
언제나
서포에게
따뜻함이길



[캘리그래피 동아리 '꽃피는 글' 고소현 作]



복지서비스 1과

즐거운 家

결혼이주여성 생활체험

글 ● 최민서 사회복지사 복지서비스1과

고양시일산종합사회복지관에서는 2017년 3월부터 결혼이주여성을 대상으로 요리교실, 미싱교실, 영화교실을 진행하고 있습니다.

요리교실은 결혼이주여성들이 건강한 먹거리를 만들어 가족의 건강을 지킴과 동시에 다문화가정과 비다문화가정이 함께 소통 할 수 있는 장을 마련하였습니다. **미싱교실**은 결혼이주여성들이 실생활에서 사용하는 소품을 직접 만들어 활용할 수 있는 기회를 제공하고 **영화교실**은 주입식 한국어 교육에서 벗어나 한국영화를 감상하고 결혼이주여성들이 함께 서로의 생각을 공유하고 토론하며 자연스럽게 한국어를 사용 할 수 있도록 매월 다양한 주제의 영화를 선정하고 함께 나누고 있습니다.

이처럼 결혼이주여성들이 지역사회의 당당한 구성원으로 함께 생활 할 수 있도록 실생활에 필요한 다양한 프로그램을 끊임없이 개발하고 지속적으로 지원할 수 있도록 노력하겠습니다.

요리교실



미싱교실



영화교실





복지서비스 2과 고양시아동복지기금 지원사업

밥상에서 가족애를 찾는 프로그램

밥상 연극단

글 ● 임정현 사회복지사 복지서비스2과



고양시일산종합사회복지관에서는 2017년 3월부터 밥상에서 가족애를 찾는 프로그램 '밥상연극단'을 진행하고 있습니다.

밥상연극단 사업은 2015년부터 3년째 고양시 아동복지기금 지원 사업으로 선정되어 진행하고 있으며, 고양시에 거주하고 있는 다문화, 한국 가정의 아동과 학부모를 대상으로 가족 사랑과 인성을 기르고, 건강한 식습관을 형성하며 나눔 인식을 함양하는 사업입니다. 세부 프로그램으로는 밥상소풍, 가족애교육, 가족요리교실, 다문화 인식교육, 임업체험활동, 갯벌 체험활동, 밥상인형극 준비 및 공연봉사활동이 있습니다.



가족요리교실



현재 아동들은 매주 금요일에 모여 인형극 대본을 작성하고 연습을 하고 있습니다. 인형극이라는 소재를 통해 아동들이 직접 연극을 준비하면서 자기주도성과 발표력을 향상할 수 있으며, 다문화 아동들에게는 한국어를 재미있게 공부할 수 있는 계기도 되며 다문화 아동들과 한국 아동들이 협동하기 때문에 공동체 의식도 함양할 수 있습니다.

앞으로도 고양시일산종합사회복지관에서는 밥상연극단 프로그램을 진행하여 아동들의 식습관 개선과 인성함양, 가족 간의 사랑을 증진할 수 있도록 노력하겠습니다.

밥상소풍



임업체험활동





지역사회조직과
복지기금 마련을 위한 수요미식회
푸드트럭

글 ● 조성우 주임 지역사회조직과

맛의 축제



고양시일산종합사회복지관 지상 주차장에서는 5월 17일 수요일 “수요미식회-푸드트럭 축제”를 진행 하였습니다.

이날 행사는 최근 푸드트럭 업체들의 많은 어려움을 겪고 있는 상황에서 푸드트럭 업체들이 보다 안정적이고 지역주민들이 확보된 공간에서 음식을 판매 할 수 있도록 본 기관에서는 지역주민들과 푸드트럭 업체들의 만남과 참여의 장을 마련하였습니다.



또한, 『오렌지 그라운드 F/B』푸드트럭 사무국장은 당일 판매 수익금의 일정 금액을 기부함으로써 지역사회 내 나눔의 선순환 문화를 꽃 피우기 위해 약속 하였습니다.

그리고 바자회 물품 판매부스에서는 이마트 타운(트레이더스 킨텍스점, 이마트 킨텍스점)에서 다양한 제품들을 시중 가격보다 저렴하게 구입할 수 있었으며, 행복한 단비, 풀무원 고양특판, BM 그룹에서는 정성스러운 음료와 쿠키를 후원 하였고 마지막으로 통일종합주류에서는 클라우드 맥주를 후원하여 이 날 행사가 더욱 더 풍성한 행사가 될 수 있었습니다.

앞으로 지역주민과 함께 소통하고 나눔 문화에 함께 동참하며 하나 되는 지역 사회를 만들고자 노력 할 것이며, 이번 행사에 참여해 주신 지역주민들과 자원 봉사자분들, 물품을 후원해주신 기업체 관계자분들에게 깊이 감사드립니다.

지역복지와 나눔문화 확산에 앞장서는 고양시일산종합사회복지관이 되겠습니다.



열정의 순간

2017 상반기 사업보고(1월~6월)

지역사회조직과



6월 ●
43기 하계 사회복지실습



5월 ● 수요미식회



4월 ● LH인천지역본부
고양권주거복지센터 협약식



5월 ● 자원봉사자 나들이



6월 ● 초록먹거리 감자수확



5월 ● 글사랑교실 나들이



PHOTO BOOK

복지서비스1과



3월 ● 학교폭력예방교육



5월 ● 참 좋은 아빠 만들기



4월 ● 우리동네 예체능 - 딸기농장 체험



5월 ● 오감으로 만나는 문학이야기

열정의 순간

2017 상반기 사업보고 (1월~6월)

복지서비스2과



1월 ● 청춘밥상 발대식

4월 ● 행복마을 이룸 자원봉사자 교육



2월 ● 청춘밥상 요리교실

4월 ● 웰다잉 온점 - 웰다잉 교육



5월 ● 아름다운 노년 - 미술치료



4월 ● 청장년 경제교육 프로그램



6월 ● 여름김장



PHOTO BOOK

사례관리과



4월 ● 찾아가는 복지 상담소



2월 ● 이웃보듬이 간담회



5월 ● 통합사례회의



5월 ● 이마트 노트북 지원

열정의 순간

2017 상반기 사업보고 (1월~6월)

백송노인주간보호센터



1월 ● 도자기 공예



2월 ● 레크리에이션



2월 ● 전통놀이

5월 ● 종이접기



3월 ● 미술치료



2월 ● 세배하기



6월 ● 소방서견학



5월 ● 감각미술체험



PHOTO BOOK

성모어린이집



5월 ● 학부모 참여수업



7월 ● 음악극 관람

고양시일산종합사회복지관
직원동정

가치 같이의



2017년 상반기 수상자



경기도사회복지사협회 도지사상 수상

남 정 민 ● 과장

앞으로도 사명감을 가지고 복지관 발전을 위해서 노력하겠습니다.



경기도사회복지관협회 의회장상 수상

조 현 민 ● 과장

현장에서 함께 일하는 선·후배 사회복지사들과 함께 기쁨을 나누며, 앞으로도 항상 지역사회 내 소외되고 고통받는 사람들의 눈높이에서 생각하는 사회복지사가 되겠습니다.



경기도사회복지사협회 협회장상 수상

한 지 영 ● 사회복지사

이번 수상을 앞으로 지속될 복지업무의 주춧돌로 삼아 지역주민 및 지역사회 내에서 소외된 이웃들을 위해 더욱 열심히 활동하는 사회복지사가 되겠습니다.

출산휴가 복귀



김 옥 순 ● 과장

둘째 은호 건강히 출산할 수 있도록 기도해주시고 배려해 주신 많은 분들께 감사드립니다. 아이에게 든든한 버팀목이, 지역 주민들에게 편안한 안식처가 될 수 있도록 정성 어린 마음으로 최선을 다하겠습니다.

마을

愛

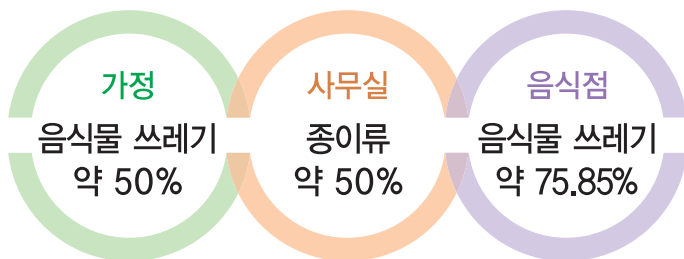
마을 사랑하는 우리 마을에 대한 소개입니다

꽃길만
가면
우리마을

[캘리그래피 동아리 '꽃피는 글' 서미숙 作]

쓰레기 재활용

[배출원별 가장 많이 나오는 쓰레기 비율]



[재활용 실천방법]

재활용을 생활화 합시다

- 쓰레기는 매립 또는 소각으로 처리되고 극히 일부만이 재활용 되고있습니다.
- 쓰레기는 처리비용이 막대할 뿐만 아니라 그 과정에서 환경을 오염시키는 원인을 발생시키기도 합니다.
- 쓰레기를 효율적으로 재활용하고 줄이는 습관을 길러 쓰레기 재활용을 극대화 시키도록 해야 하겠습니다.



쓰레기를 줄이는 방법

쓰레기 분리수거

재활용품은 분리 배출하면 그만큼 쓰레기의 양이 줄어듭니다.

장바구니 쇼핑

쓰레기 종량제 시대를 살아가는 시민의 지혜입니다.

리필제품의 이용

완제품보다 가격도 싸고 쓰레기도 줄어 보다 효율적입니다.

일회용품은 꼭 필요한때만

편리한 반면 쓰레기로 인해 환경오염의 가장 큰 원인이 됩니다.

과대포장의 자제

상품 구입시 포장이 없는 것이나 재활용이 가능한 간단한 포장을 선택합니다.

음식물 쓰레기 줄이기

음식물은 먹을 만큼, 쓰레기는 꼭 짜서 배출하면 낭비를 줄이고 찌꺼기는 화분과 정원의 비료로 사용합니다.

옷, 장난감 나눠쓰기

옷과 장난감은 이웃과 함께 사용하도록 합니다.

불필요한 유아용품, 장난감 등은 친지나 이웃의 필요한 사람과 나누어 사용합니다.

종이는 뒷면까지

연습지나 메모지는 이면지를 사용하고 인쇄는 가급적 재생용지를 사용합니다.

재활용 제품사용

재활용 가능 표시 제품을 사용하여 쓰레기를 줄이고 자원 절약에도 기여합니다.

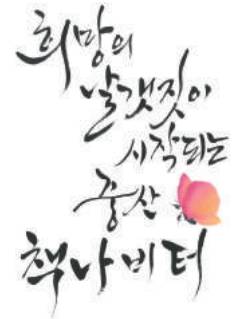


중산동주민센터에서 놀기



‘즐거운 고양이 계단’ 걷기

「건강한 중산마을 만들기」사업 일환으로 일산동구 보건소와 협업으로 주민센터 내 생활터 중심의 걷기문화 환경 조성 및 신체활동 활성화 확산을 위한 건강계단이 설치되어 있으며 스마트 헬스케어 시대에 부응하여 층마다 NFC보드와 건강정보판을 만날 수 있습니다.



희망의 날갯짓, ‘중산 책나비터’에서 책과 대화하기

지역주민에게 지식정보 및 독서문화 서비스 제공을 위해 언제든지 부담 없이 찾아올 수 있는 도서공간으로 주민센터 3층 유효공간에 총 1,210권을 보유한 작은도서관인 ‘중산 책나비터’ 조성되어 있으며, 주민 누구나 중산동 블로그나 카페를 통해 보유도서를 확인할 수 있으며 읽고 싶은 책을 추천할 수 있습니다.



문화관광해설사 동행

우리 함께 걸어요! 고봉누리길

중산동 주민자치위원회에서는 2017년 3월부터 ‘제1회 아름다운 숲길 인증제’ 평가에서 전국 10대 아름다운 숲길에 선정된 고봉누리길을 스토리텔러인 ‘문화관광해설사’와 주민과 함께 걸으며 고양시의 역사와 문화도 배우고 일상생활에 지친 몸과 마음을 힐링하는 “우리 함께 걸어요! 고봉누리길” 행사를 진행하고 있으며, 주민 여러분의 따뜻한 동행을 기다립니다.

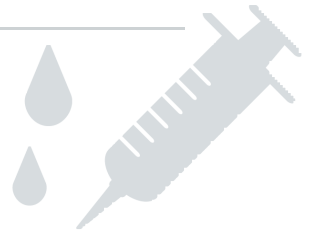


- 일시 : 매월 둘째 주 토요일 9:00~11:00(2시간) ※ 12, 1, 2월(동절기), 9월(동추제), 우천시 미실시
- 집결지(출발지) : 8:50 안곡습지공원 정자(亭子) ※ 생수 등 개인물품 별도 지참

재능나눔 참여자 모집 시작합니다! 중산동 마을인적자원조사사업

마을 내 숨은 진주인 재능기부자에게 자신의 경력과 노하우 등을 발휘하면서 봉사할 기회를 제공하고 분야별 재능기부자 커뮤니티를 형성하여 재능기부가 필요한 사람을 연결하여 나눔과 협력이 이루어지는 이웃과 더불어 살아가는 따뜻한 마을을 만들고자 재능나눔 참여자를 모집합니다.

- 대상 : 중산동 주민 및 중산동 소재 사업주 ● 신청기간 : 2017. 8. 7.(월) ~ 9. 29.(금)
- 분야 : 건강(생활체육, 안마 등), 뷰티(이미용, 네일아트 등), 문화(노래, 악기, 댄스, 레크리에이션, 방송 등), 교양(요리, 여행, 정치, 경제, 역사, 철학, IT 등) ※ 재능을 가진 은퇴자(시니어) 환영
- 주관 및 문의 : 중산동 주민자치위원회, 031-8075-6734



무료 예방접종

접종명		접종시기		접종시간
		기초접종	추가접종	
B.C.G		생후 4주 이내 1회	—	매주 금요일 9:00~11:30 *사전 예약 필수* *방문시 지참물 아기수첩, 속싸개, 아기 주민등록번호 시간 : 월~금 9:00~16:00 점심시간 제외(12:00~13:00) *방문 시 준비사항 모자보건수첩, 아기 주민등록번호 *오후 늦은 시간 예방접종하는 경우 야간응급상황 발생 시 빠른 대처가 어려울 수 있으므로 영유아는 오전접종을 권장합니다.
B형간염		생후 0, 1, 6개월 3회	—	
디프테리아, 파상풍, 백일해	DTaP	생후 2, 4, 6개월 3회	생후 15~18개월 1차 추가만 4~6세 2차 추가	
	Td / Tdap (성인용)	—	만11~12세 추가	
소아마비		생후 2, 4, 6개월 3회	만 4~6세 1차 추가	
MMR		생후 12~15개월 1회	만 4~6세 1차 추가	
수두		생후 12~15개월 1회	—	
일본뇌염 (사백신)		생후 12~23개월 1,2차 2차접종 12개월 후 3차	만 6세 1차 추가 만 12세 2차 추가	
일본뇌염 (생백신)		생후 12~23개월 1차 1차접종 12개월 후 2차	—	
뇌수막염		생후 2, 4, 6개월 3회	생후 12~15개월 1차 추가	
소아 폐렴구균 (단백결합)		생후 2, 4, 6개월 3회	생후 12~15개월 1차 추가	
소아 폐렴구균(다당질)		2세 이상 고위험군에 한하여 접종		
장티푸스		장티푸스 보균자와 밀접하게 접촉하는 사람, 위험지역 해외여행객, 집단 급식소 및 식품위생업 종사자, 급수시설 종사자		
유행성출혈열		농업종사자, 군인 등 고위험군에 한해 접종		
성인 폐렴구균		만 65세 이상 무료접종		
인플루엔자		만 65세 이상 무료접종		
				매년 10월~12월 경

고양 일산역전시관 소식

사단법인고양시새마을회가 민간위탁 적격심사를 통해 고양시와 제2기 고양일산역전시관 및 신세계 이마트희망장난감도서관 위·수탁 관리운영 계약을 체결했다. 이에 따라 2017년부터 2019년까지 만2년 고양일산역전시관 및 신세계이마트희망장난감도서관을 운영하게 된다.

고양 일산역전시관에서는

일산역을 듣다

“일산역에 이야기를 담아내보자!” 일산역을 통과하는 기차로부터의 추억이야기, 일산역을 바라보며 살아가는 각양각색의 인생이야기, 일산역을 기억하는 사람들이 모여 사람도서관을 열었다. 이 행사를 통해 지역단체와 연계하여 다양한 프로그램이 가능한 복합문화공간으로 발전할 수 있는 가능성을 보았다.

여름아 부탁해

7월~8월 이웃과 함께 무더위를 피할 수 있는 ‘여름아 부탁해’ 프로젝트 지역 주민들과 영유아 뿐 아니라 어린이집이 참여하여 400여명의 어린이들에게 좋은 추억을 제공했다. 또한 일산1, 2동에 거주하는 중·고등학생들이 자원봉사자로 참여했다.



신세계이마트 희망장난감도서관 소식

신세계이마트 희망장난감 도서관에서는

일산역전시관 : 031)902-1788

장난감도서관 : 031)902-2788

홈페이지 : <http://ilsanplatform.com>

운영시간

구분	이용(대출)시간	비고
전시 관람	화~금요일 10:00~18:00	휴관일 안내 매주 일·월요일, 법정공휴일 관람 마감시간은 폐관 30분전까지
	토요일 10:00~17:00	
	점심시간 12:00~13:00 (운영 중단)	

※ 관람은 무료입니다.(단체 관람시 유선 문의 부탁드립니다.)

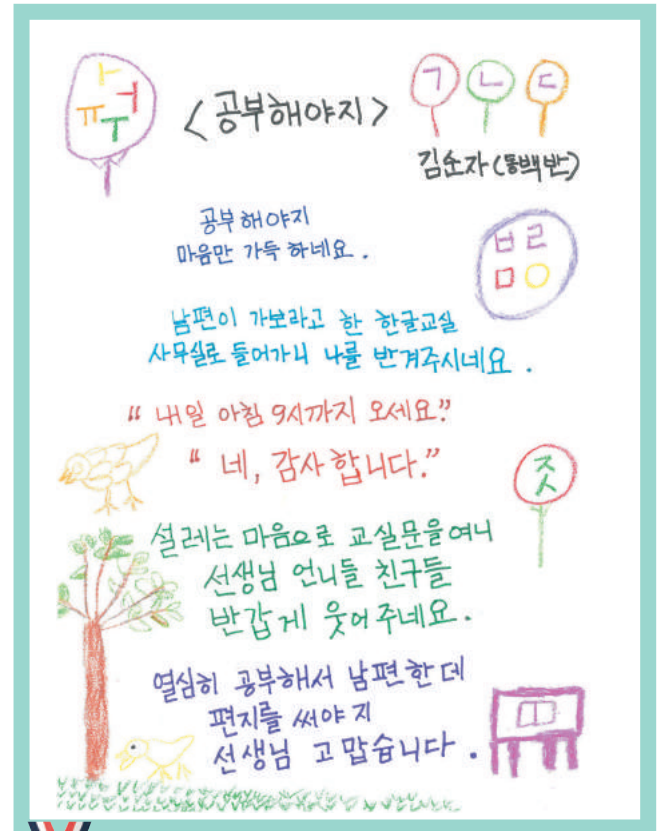
※ 회원가입은 상시모집이 아니며, 17년도 회원모집은 추후 계획하여 모집공고 예정



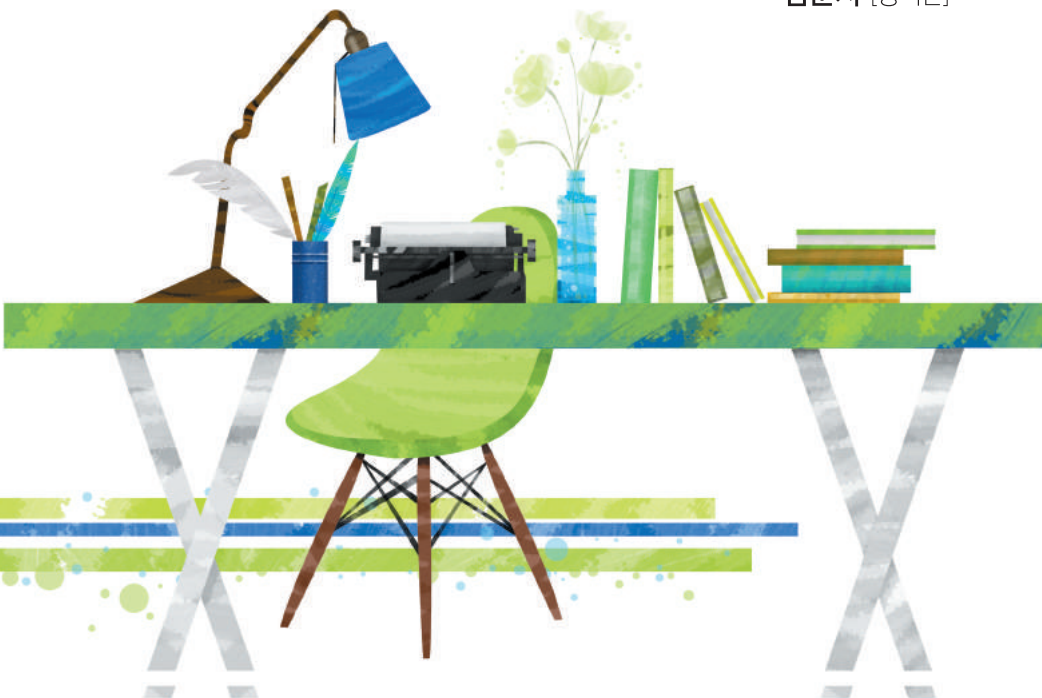
감사합니다 고맙습니다 사랑합니다

2017 글사랑교실

백일장 수상작 및 우수작



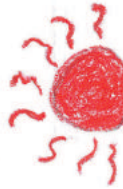
2017 글사랑교실 백일장
김순자 [동백반]



등교하는 길

윤순자(동백반)

해가 길어져 눈을 뜰때면
벌써 해님이 방긋 웃고있어
눈부 시게 날 맛있다



겨우 겨우 몸을 추스리고
복지관을 갈 생각하며 몸을 벌떡 일으킨다
버스에 몸을 싣고 복지관에 도착한다



선생님과 친구들을 만나서 배우는 게
난 정말 즐겁고 행복하다

그래서
등교하는 길은
나에게
행복이다



2017 글사랑교실 백일장
윤순자 [동백반]

70 평생 처음 쓴 편지

5월5일 어진이날 윤정자(장미반)
70 평생 처음으로
외손주들에게 편지를 썼다

우리 딸이
엄마 짝이야
애틀아고 편지 평생 잔직 래라
엄마도 못받아본 편지다
손주들이 방에서 쫓르르 나와
오랜 편지를 내게 준다
할머니 감사 합니다



엄마 심부름 해서
100원500원 모아둔 것인데
선뜻 내게 내놓았다
내가 더 고맙다 손주들아



글사랑교실

조순남
백합반

화요일은
장미꽃처럼 화려하고
아름답게 간다

목요일은
목마른 가의 꿈을 찾아
신바람나게 간다

금요일은
금 같은 소중한 시간
선생님 친구들 만나러 간다

화, 목, 금
글사랑교실 백합반
아름다운 만남이 있는 날



2

4

5

6

7

8



2017 글사랑교실 백일장
조순남 [백합반]

희망의 emartown 을 소개합니다

불꽃! 불꽃!

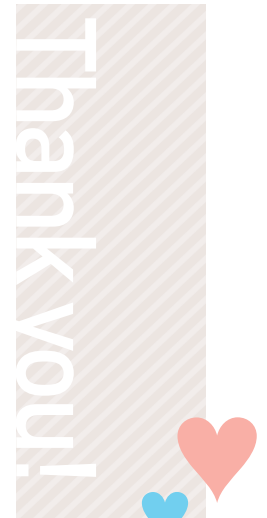
이마트 타운(이마트 키텍스점, 트레이더스 키텍스점)은 2015년 복지관과 희망나눔 협약을 통해 복지관의 동반자로서 함께 하게 되었습니다. 2015년 희망나눔 협약 이후로 사랑나눔바자회, 알뜰살뜰하고양 플리마켓, 수요미식회를 비롯하여 2017년에는 11개의 복지사업을 복지관과 함께 실행하는 복지사업의 동반자로서 사회공헌 활동을 실천하고 있습니다.

복지관과 함께 사업하는 기업들은 많지만, 이마트 타운처럼 복지관과 함께 사업을 계획하고 인적·물적 자원을 아낌없이 지원해주는 기업은 많지 않습니다.

우리 지역사회의 도움이 필요한 곳에 불꽃을 일으키고,
그 희망이 잘 타오르도록 든든한 버팀목이 되어 주고 있는 이마트 타운!

어려운 우리의 이웃이 희망의 끈을 놓지 않도록
함께 공생하는 지역사회가 될 수 있도록 실천하는 기업 **이마트 타운!**

감사합니다 고맙습니다
그리고 사랑합니다!



사람

愛

사람愛는 따뜻한 나눔을 실천하고 있는사람들에 대한 소개입니다

가장 소중한 인연

[캘리그래피 동아리 '꽃피는 글' 주연숙 作]

사랑을 나누는 사람들

● 자원봉사자 명단
2017년 1월 ~ 6월

VOLUNTEER



도시락 포장 및 배달 강성희, 강순자, 고영미, 권순덕, 김금자,

김명숙, 김미경(64), 김미경(67), 김미라, 김미자, 김민형, 김보영, 김석태, 김소연, 김숙례, 김순이, 김영란, 김영임, 김유신, 김은주, 김임순, 김정연, 김정지, 김종일, 김종희, 김지연, 김태은, 김혜연, 김흥기, 김향순, 나기자, 남문경, 남소연, 류재춘, 박성녀, 박은경, 박정임(39), 박정임(59), 박정자, 박정현, 박준배, 방현우, 백순자, 서란희, 석정숙, 송다섭, 송순필, 신숙재, 신향미, 안혜영, 어수명, 오수녀, 오영희, 오정은, 유광수, 유란형, 유범려, 윤선희, 윤영희, 이광미, 이군자, 이금자, 이보화, 이병만, 이수동, 이수열, 이순금, 이순자, 이순호, 이옥순, 이애란, 안창수, 이영만, 이영미, 이옥희, 이자경, 이재국, 이저훈, 이정태, 이향경, 이효찬, 임문순, 임양자, 장문향, 전명순, 정경숙, 정모란, 정미양, 정태성, 정현화, 조성현, 조영수, 조명희, 조정숙, 최모연, 최승자, 하용순, 한순정, 함중순, 황정원, 황종일

밀반찬 배달 강서운, 강신구, 고영순, 권미선, 김동수, 김민아, 김은정, 김우모, 김범수, 김은정, 김인숙, 김재권, 김현주, 김희옥, 노지원, 박세초, 박민아, 박영미, 백정완, 석은경, 송신민, 심양진, 예순해, 윤문경, 이명숙, 이성미, 이재학, 이정임, 이정애, 이정옥, 이향연, 예순해, 정주빈, 조윤아, 차경숙, 차정아, 하승희, 고양생협, 고봉동주민자치위원회, 국민연금 장독대 봉사단, 일산장로교회, 한소망교회

사랑나눔식당 무료급식 배식 김현자, 고한봉, 서문미경, 박애경, 박순자, 안미경, 안연희, 유광선, 윤수자, 이연수, 이수정, 이점선, 정수인, 가좌동성당(로사리오의 모후, 믿음의 샘, 사랑하을 어머니, 성가정의 모후, 신비로운 장미), 농협 여성대, 대화동성당(공경하을 동정녀, 양일중학교 어머니회, 일산성당(바다의 별, 천사들의 모후), 세기상운, 화정동 성당, 정발산성당(기쁨의 샘, 신비로운 장미, 평화의 모친), 주엽동 성당(천주의 성모, 진리팀, 신우아파트), 중산성당(신비의 모후, 환희의 모후), 풍산성당(믿음의 샘), 다문화 어머니 봉사단, 탄현동성당(자비의 모후), 해피일산봉사단, 후곡성당(티없으신 어머니, 은총의 모후)

이미용 서비스 김경애, 김효정, 한춘옥

따로 또 같이 음악회 일산유스오케스트라, 천주교의정부교구 피델리스청소년오케스트라

알뜰바자회 지원 강숙자, 홍석현

다문화가족 사업 지원 강미선, 박영희, 김지영, 김현주, 문인선, 박현선, 박희연, 이미숙, 전민자, 정경자, 황은영

환경사업 지원 국민연금 고양지사, 그린나래 가족봉사단, 스타벅스 코리아, 초록먹거리, 한화생명

여름 김장 행사 지원 이마트 트레이더스 킨텍스점, 코레일, 행복나눔지원단, 행복마을 이룸

행사 및 업무보조 강숙자, 강다빈, 김민지, 김민표, 김명진, 김승연, 김예지, 김정숙, 김준희, 박지현, 설승연, 송명자, 신성범, 박건혜, 이소미, 이영진, 이정택, 이지미, 이지형, 윤승지, 윤영빈, 양익홍, 장은서, 전준우, 정유나, 정태식, 최수린, 허지은, 홍선화, 가족오락관 가족봉사단, 국민연금 고양지사, 고양시 KB국민은행 배움누리, 귀한동포 짜짜봉사단, 꿈나눔 봉사단, 인성코칭 수, 더불어 살기 좋은 마을 만들기 (한울마루), 삼성화재 고양연수원, 이마트 트레이더스 킨텍스점, 이마트 킨텍스점, 롯데슈퍼, 천원의 행복 봉사단, 한화 63시티, 현대백화점 고객봉사단, 100원나눔봉사단

경로당 활성화사업 지원 박인숙, 김미애, 김영숙, 김은옥, 김진한, 김춘희, 박연수, 박민자, 오효진, 양정현, 윤숙자, 이영희, 이옥선, 이원호, 이주형, 정승준, 헤븐 포인트 교회

풍산권역 일상생활 지원 조성애, 이송이, 고봉동주민자치위원회, 행복나눔지원단

백송노인주간보호센터 고정남, 권정안, 김경희, 김나영, 김명자, 김민세, 김선예, 김성숙, 김아영, 김주한, 김춘희, 김현정, 박영자, 배현지, 백중문, 성민제, 신금자, 오순단, 오은수, 유금분, 이서진, 이선정, 이세영, 이신혜, 이옥선, 이윤아, 이인혜, 전경자, 전슬미, 전희주, 정유진, 정의선, 정지영, 정환식, 한다영, 함중순, 홍경애

수요미식회 국민연금 고양지사, 동양아파트 부녀회, 류정호, 서영대학교, 스타벅스 코리아, 이마트 덕이점, 이마트 트레이더스 킨텍스점, 이마트 킨텍스점, 일산어머니 방범대, 한화생명, LH 고양파주주거복지단

평생교육 강의 백송이, 이용성

※ 복지관을 위해 손과 발이 되어 주신

모든 자원봉사자 분들께 깊은 감사드립니다.

일반후원

• **개인후원자** : 강순자, 강혁상, 경인옥, 고종화, 곽호승, 구보경, 구익환, 권기성, 권복실, 김경애, 김경희, 김동주, 김동훈, 김민지, 김부겸, 김수영, 김순옥, 김순자, 김승중, 김승하, 김연정, 김영인, 김옥경, 김옥순, 김용자, 김우근, 김윤슬, 김은숙, 김인덕, 김자경, 김정례, 김종득, 김지율, 김진아, 김태보, 김태영, 김해숙, 김현아, 김현주, 김현진, 김혜원, 김혜음, 김효정, 김희숙, 나누리, 남기순, 남순영, 남정민, 맹일호, 문준상, 박경용, 박동철, 박병우, 박병희, 박삼식, 박상화, 박소라, 박은수, 박재구, 박재홍, 박현주, 박효관, 박희돈, 배종필, 배진우, 백기범, 백지권, 변익주, 사수현, 서정화, 서희정, 선종필, 송길주, 신기수, 신동호, 안미숙, 안춘자, 애란원, 양경옥, 양영희, 오영미, 오옥경, 오윤수, 오은희, 유금주, 유미영, 유병주, 유정규, 육기훈, 윤성수, 윤순교, 윤인옥, 이계춘, 이극재, 이덕순, 이동석, 이명우, 이미자, 이봉주, 이상화, 이상주, 이순자, 이순중, 이영실, 이영자, 이용순, 이용희, 이원호, 이윤순, 이윤희, 이은영, 이은자, 이응찬, 이재연, 이재학, 이정숙, 이정우, 이정은, 이종애, 이주연, 이한택, 이형득, 이효숙, 인은숙, 일우회, 임인자, 임정현, 장미연, 장성욱, 장재혁, 정연화, 정인혜, 조광훈, 조성우, 조안나, 조원왕, 조주은, 조창준, 조춘남, 조현민, 조현재, 주선애, 지승도, 지연주, 진선미, 진인숙, 최경택, 최민서, 최연숙, 최우진, 최원일, 최윤정, 최종숙, 최희량, 최희철, 하인숙, 한경해, 한은영, 한지영, 한진주, 함미숙, 허창우, 현지훈, 홍병자, 홍석현, 홍정모, 홍중위, 황동하, 황미현, 황정원

• **단체후원자** : (주)대명푸드, (주)오렌지그라운드, GS일산 시티점, KT&G복지재단, SHM, 가구대통령, 가좌동성당, 강점례할머니후원소집, 국립암센터, 글사랑동백반, 네오켄, 농협은행일산역점, 대건카리타스, 대화동성당, 대화마을 성당, 두배로마트, 라인댄스, 레인보우마트, 미성종합자재, 밀알복지재단, 바보의나눔, 방화3동성당, 복을올려라, 사회 복지공동모금회, 산들할인마트, 삼성카드열린나눔, 삼성 화재, 삼애남선교회, 스타벅스 덕이DT점, 아모레일산 주업점, 아이들과 미래, 애란원, 초록우산 어린이재단,

위드미일 산동양점, 의료법인세경, 이디야일산역점, 이마트 예브리위시티점, 이마트예브리일산2동, 이마트예브리일산 동점, 이마트킨텍스점, 일산새마을금고, 일산성당, 일우회, 주업동성당, 지푸라기동태한마리, 진 25시 해장국, 탄현동 성당, 트레이더스 킨텍스점, 파리바게뜨 일산삼성점·일산 역점·백석터미널, 평화신문, 하나은행, 하림교회, 한국사회 복지관협회, 한국사회복지협의회, 한화생명, 해피천사운동 본부, 현대백화점, 후곡성당

물품후원

BM그룹, 가구대통령, 강점례할머니후원소집, 경기도사회 복지관협회, 고봉동주민자치위원회, 고양성협, 고양시사회 복지협의회, 낙원떡집, 내사랑뽕뽕뽕, 더하브샵, 동방데이터 테크놀로지, 동성제약, 동해식품, 롯데제과, 막퍼주는집, 박민아, 박민정, 벽제초등학교학부모회, 북창동해장국, 빠니스비페, 빼에로, 성석골남원추어탕, 소문난과일, 심플 팩코리아, 아름다운가게, 오렌지마트일산점, 오키도키, 의정부 부대찌개, 이마트킨텍스점, 일산제일교회, 일산시장상인 협동조합, 일산장로교회, 제이에이치컴퍼니, 참살이공나물 국밥, 코레일, 코스트코, 통일종합주류, 트레이더스킨텍스점, 파리바게뜨 풍동로데오점, 파리바게뜨 트레이닝센터, 풀무원 고양특판, 하림교회, 한국지역난방공사, 한국토지주택공사 인천, 한소망교회, 한울마루주민봉사단, 한화63시티, 해밀, 행복한단비, 행신종합사회복지관, 현대자동차경기북부지역 본부, 현지훈

※ 한결같이 고양시일산종합사회복지관을

후원해 주시는 많은 분들께 깊은 감사드립니다.

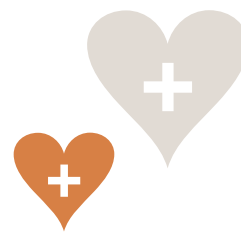
희망을 나누는 사람들

● **후원자 명단**
2017년 1월 ~ 6월

SHARE



후/원/안/내



1. 후원은 무엇일까요? - 후원(後援) [후:원] [명사] 뒤에서 도와줌.

지역사회의 물적 자원을 개발함으로써 복지관 사업을 활성화하고, 지역주민의 공동체 의식을 향상하기 위함이며, 나아가 지역 내의 다양한 후원활동을 유도하고 나눔 네트워크의 기반을 확대하여 나눔문화 형성 및 지역사회에 대한 관심을 유도하기 위한 사업입니다.

2. 후원종류

일반후원	결연후원	물품후원	모금함 후원
복지관에서 진행하고 있는 복지 프로그램(무료배식, 독거어르신 밀반찬 배달 등)을 위한 후원사업	경제적, 신체적, 정신적으로 어려움을 겪고 있는 가정 또는 개인과 1대1 결연을 통한 후원사업	식품, 생필품 등 현금이 아닌 물품으로 어려운 이웃에게 나눔을 실천하는 후원사업	후원모금함을 지역내 상가, 공공기관 등에 비치하여 모금하는 후원사업

3. 복지관 후원금 계좌

국민은행 244001-04-000458(일반후원금 통장) / 새마을금고 4032-09-006581-8(모금함후원금 통장)

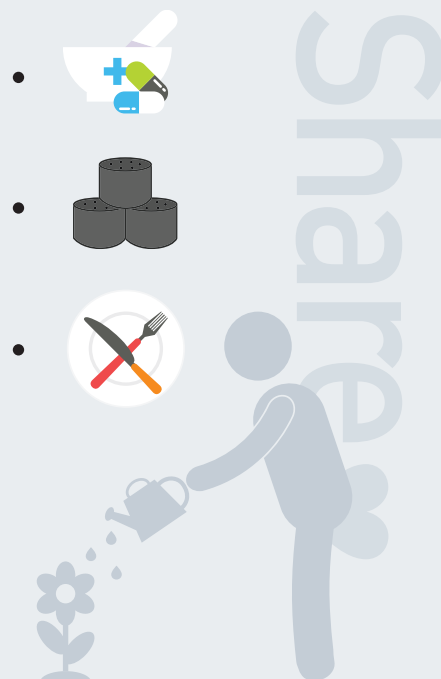
농협 159-01-198890(일반후원금 통장) / 농협 159-01-197973(결연후원금 통장) 예금주 : 일산종합사회복지관

※ 소득세법 34조와 법인세법 18조에 의해 종합소득세 공제 혜택을 받을 수 있습니다.

※ 후원신청서 접수 : 전화, 홈페이지, 방문을 통하여 신청하실 수 있습니다.

4. 간단하게 알아보는 후원

- ♥ 하루에 **자판기 커피 한잔값(300원)**을 아끼면 어르신들에게 점심을 대접할 수 있어요.(300원×30일 = 약 10,000원)
- ♥ 우리가 무심코 먹은 **음료수 한잔 값(1,000원)**, 음료수 대신 물을 마신다면 어려운 이웃의 약값을 지원할 수 있어요.
(1,000원×30일 = 30,000원)
- ♥ “오후 늦잠을 잤네” 늦잠으로 인해 **택시타고 출근하는 비용**을 아끼면 독거어르신에게 추운겨울을 날 수 있는 난방비를 지원할 수 있어요.
(12,500원×4회 = 50,000원)



나 살기도 바쁜데 후원할 여유가 없다고 합니다.

하지만 후원은 여유로울 때 할 수 있는 것만이 아닙니다.

나의 사소한 행동을 조금만 바꾼다면 누구든지 쉽게 후원을 시작 할 수 있습니다.

우리의 작은 관심이 어려운 이웃에게 큰 희망을 심어 드릴 수 있습니다.



사람이 좋다!

일산유스오케스트라, 천주교의정부교구 피델리스청소년오케스트라를 소개합니다

‘따로 또 같이 음악회’는 2014년부터 시작된 음악회 지역주민들의 문화복지 증진을 위하여 **한 달에 한 번(8월, 12월 제외) 일산역 내에서 진행되는 음악회**입니다. 일산유스오케스트라와 천주교의정부교구 피델리스청소년오케스트라에서는 따로 또 같이 음악회를 위한 연주봉사에 참여하고 있습니다.



일산유스오케스트라의 연주

★ **일산유스오케스트라**는 2001년 창단되어 31회의 정기연주회와 80여회에 걸쳐 봉사연주를 활발히 하고 있는 청소년(초·중·고)단체입니다. 뛰어난 연주력을 인정 받아 영국 프린지 페스티벌과 미국 카네기홀 페스티벌에 초청을 제안 받고 있으며 오케스트라 발전과 단원들의 연주력 향상을 위해 세계적으로 유명한 연주자를 초청하여 Master Class를 개최하는 프로그램도 병행하고 있습니다. 또한 정단원과 준단원의 세분화로 수준에 맞는 체계적인 교육에 힘쓰고 있습니다.

일산유스오케스트라에게 ‘따로 또 같이 음악회’란?

“일산역에서 오고가는 사람들을 위해 연주를 해달라고요?” 일산종합사회복지관의 사회복지사님의 전화를 받고 조금 당황했습니다. 오다가다 스쳐 지나가며 음악을 들으시는 분들께 얼마나 큰 위로의 효과가 있을지에 대해 의문이 들었기 때문입니다. 하지만 그 생각은 첫 연주의 첫소리를 내면서부터 잘못된 것이었다고 느꼈습니다. **저희의 연주는 토요일 오전부터 바쁘게 자신의 길을 가시는 분들께 뜻밖의 여유를 선물하는 연주가 되었고, 관객과 가까이서 호흡 할 수 있는 진솔한 연주회가 되어가는 것을 깨달았습니다.** ‘따로 또 같이 음악회’는 세상과 소통하려는 의지가 고스란히 담겨있는 음악회입니다. 일산역은 섬세하게 때론 힘있게 연주할 수 있는 훌륭한 연주홀이 되어 주었고, 사회복지사님의 뛰어난 기획력 그리고 일산유스오케스트라의 수려한 연주력이 힘을 합쳐 만들어진 음악회입니다. 연주를 마친 단원들은 저마다 이야기합니다. **“저희가 내는 소리로 아름다움을 표현할 수 있다는 사실이 참 행복해요.”**, **“군인이 잠깐 서서 우리 음악회를 듣고 계시는 걸 봤는데 저희 오빠가 생각났어요. 위로가 되었으면 좋겠어요.”**, **“한 할아버지는 지난번도 보였었는데 이번에도 오셨더라고요. 저희 팬이신가 봐요. 열심히 연습해야겠어요.”** 일산역에서의 연주는 나의 재능을 나누려갔다가 누군가의 따뜻한 관심을 선물 받고 오는 행복한 봉사 연주입니다.

천주교의정부교구 피델리스청소년오케스트라에게 ‘따로 또 같이 음악회’란?

일산역 ‘따로 또 같이 음악회’는 청중과 함께 음악으로 함께 호흡하는 나눔의 장으로 자리매김해 가고 있습니다. 작은 음악회를 위해 대중에게 쉽게 다가설 수 있는 악곡을 선정하고, 마음과 재능을 모아 연습하고, 연주를 하는 순간들은 오케스트라 단원들 모두에게 행복입니다. 경의선 철도 이용을 위해 일산역을 지나치던 시민들이, 발걸음을 멈추고 연주를 감상하는 모습들은 이제 일산역에서 흔히 접할 수 있는 일상적인 풍경이 된 듯 합니다. 연주를 마친 후 단원들은 제각각의 감회를 쏟아냅니다. **“어떤 아주머니께서 눈물을 흘리시는 모습을 봤는데 연주하는 내내 마음이 찡했습니다.”** **“고정 관객으로 와주시는 할아버지가 계속해서 다음번엔 할아버지께서 즐거워 하실만한 곡을 선정했으면 좋겠습니다.”**

“오늘 연주는 특히 현악 파트의 풍성한 울림이 좋았던 것 같습니다.” 등 단원들은 연주 후 소감을 이야기하며 일산역 연주에 더 큰 의미를 부여하고 있습니다.

누군가를 위해 나의 작은 재능을 기부하는 기쁨과 보람을 느낄 수 있는, **일산역 ‘따로 또 같이’** 음악회는 청중보다는 연주하는 봉사자들에게 더 큰 행복을 안겨 주고 있습니다.



천주교의정부교구 피델리스청소년오케스트라의 연주

★ **피델리스(Fidelis : 신앙인)**는 천주교의정부교구 산하 청소년 오케스트라로 음악으로 봉사 활동을 하는 단체입니다. 2007년 창단 이래 청소년들의 순수음악 활성화, 음악을 통한 인성 함양, 봉사를 통한 배려와 존중 체득 등 전인적인 성장을 이루어가기 위해 꾸준히 노력하고 있습니다. 연 1회 정기연주회(1월 아람누리), 10여회의 봉사 활동 등을 통해 교양시 및 인근 지역사회와 음악을 나누고 있으며, 이를 위해 전 단원이 매주 일요일 오후 2시부터 5시까지 피델리스 연습실(고양시 일산동구 고양대로 1124)에 모여 연습하고 있습니다.

지휘자 : 세르게이 살로(Sergeui Salo)

파트 지도 강사 : 제1바이올린 김성경 외 10명

지도 신부 : 류동렬 펠릭스 신부

단원 : 고양시 및 인근 지역 소재 초등 3~고 3학년 청소년 50여 명

악장 : 김나연(서정중 3), 단원 대표 : 이민욱(백마중 2)

1 나만의 미세먼지 피하는 법

기획 프로그램 1
생활속에서 유용하게 쓰이는

아 리 짜

TIP

복지관 이용자분들의 팁

“마스크를 착용하고 외출 후 식염수를 사용하여 코세수를 한다” 백응실 ● 프로그램 이용자

“공기정화 식물을 집에 많이 놓는다” 안정희 ● 프로그램 이용자

“평소 건강관리에 힘써 면역력을 키운다” 황미현 ● 요가 강사



방송에서 추천하는 꿀팁

실외에서 마스크를 착용한다

- 마스크는 KF 인증이 된 것을 사용해야 하며,
KF94 마스크는 미세먼지를 94% 막아주는 마스크이다.
- KF 마스크는 일회용으로서 최대 2회까지만 사용하는 것이 좋다.



실내 미세먼지는 선풍기 공기청정기를 이용한다

- 선풍기 앞에 에어컨 필터를 묶어서 달아놓으면 선풍기 공기청정기가 완성된다.
- 창문 환기 1시간 30분의 양은 선풍기 공기청정기 40분 정도면 된다.



외부의 미세먼지 수치가 높다면, 집안 환기는 하지 않는 것이 좋다

출처 : 채널A '나는 몸신이다'

정 보



2 남은 명절음식 활용법

TIP

복지관 이용자분들의 팁

“잡채가 남으면 잡채밥으로, 두부가 남으면 찌개에 넣어서 끓인다” 최연옥 ● 프로그램 이용자

“남은 나물을 비벼서 비빔밥을 해 먹는다” 익명 ● 프로그램 이용자

“남기지 않고 다 먹는다” 김영신 ● 라인댄스 강사



방송에서 추천하는 꿀팁

남은 전을 활용한 모듬전찌개

- 전의 모양이 섞이면 재탕의 느낌이 강하니 처음부터 모양을 잡아놓고 끓인다.
- 간은 새우젓으로하고 국간장은 향만 낸다.
- 고추장보다는 고춧가루를 쓰는 편이 개운하다.

남은 사과를 활용한 사과잼

- 사과를 잘게 썬 후, 사과와 설탕을 2:1로 넣는다.
- 뚜껑을 닫고 약불로 10분 정도 끓인다.
- 물이 나오면 2~30분 졸인 후, 계피가루를 반술 정도 넣는다.



출처 : tvN '집밥백선생'

어르신 기자단원들의

나누는 **삶의 지혜**

글 ● 신동호 과장 복지서비스과

智慧

어르신 기자단 사업은 지역 내 어르신들께서 기자단 활동을 통하여 삶의 활력을 찾으실 수 있도록 하기 위한 사업입니다. 참여하신 어르신들은 자기 자신을 알아보기 위한 교육을 받으시고 기자단 활동을 위한 준비를 마친 후 활동을 하고 계십니다. 첫 번째로는 어르신 나들이에 동행하면서 홍보자료를 작성해 보셨고, 두 번째 활동으로 복지관 소식지에 이렇게 자신들의 삶의 지혜를 나누시는 코너를 마련 했습니다. 그럼 어르신들의 깊은 삶의 지혜를 소개해 보겠습니다.





예전에 백내장 수술을 하면서 시력이 많이 안좋아 졌는데 시력이 좋아지는 제 삶의 지혜를 소개해 드릴게요. 우선 저는 뜨개질을 좋아해요. 그래서 뜨개질을 자주 하는데 얇은 실을 봐야 하다 보니 집중을 많이 해요. 여기 옆에 있는 가방도 제가 만들었어요~^^ 그리고 멀리 보려고 노력하고 초록색을 일부러 찾아서 보기도 합니다.

어르신 기자단 ● 유 명 희

저는 오래된 집에 살다보니 집안 곳에 곰팡이가 많이 피어 있어요. 곰팡이 제거하는 방법을 소개해 드릴게요. 일단 베이킹 파우더와 과산화 수소를 섞어서 뿌려두는 방법이 있구요, 일반적으로 쓰는 치약도 좋은 방법이에요. 이건 다른 청소할때도 유용하게 쓰고요. 호흡기가 괜찮다면 락스를 희석시켜서 휴지에 묻혀 곰팡이 핀 곳에 2시간 정도 발라 놓는다면 아주 좋습니다.

어르신 기자단 ● 김 점 레



젊어서 안좋은 일들도 있고, 직장 다니느라 고생을 많이 했죠. 여러 가지 힘든 일들이 많았는데 지금은 종교생활을 하면서 잘 지내고 있어요. 마음의 평안을 얻는게 큰 병 없이 잘 사는 제 삶의 지혜입니다.

어르신 기자단 ● 우 옥 자

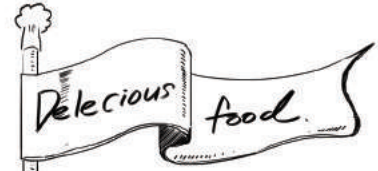
저는 예전에 신문사에서 일을 했었어요. 글 잘쓰는 방법을 소개해 드릴게요. 일단 신문을 자주, 많이 읽어요. 특히 신문에 사설은 꼭 챙겨 봅니다. 남의 글을 읽다 보면 그것을 제 글쓰기 방법에 접목시킬 수가 있어요. 그리고 육하원칙에 따라서 쓰는게 중요하구요. 요즘 사람들은 원고지를 잘 안쓰는데 원고지 쓰는 방법도 익혀두면 자기가 쓰고자 하는 분량의 글을 쓸 수 있습니다.

어르신 기자단 ● 정 희 경



초록손가락이 알려주는 친환경 먹거리 소스 만들기

나의 비밀레시피



1

오미자(매실) 비빔샐러드

재료 상추 4장, 양배추 2장, 적양배추 1장, 당근1/2개, 파프리카 각 1/4개(빨강, 노랑, 주황), 잎채소 한줌, 소면 2인분 (다른 제철 채소로도 다양하게 응용할 수 있어요)
양념(드레싱) 고추장 3큰술, 오미자청(매실청 대체 가능) 2큰술, 현미식초 1큰술, 설탕 1큰술, 고춧가루 1작은술, 다진마늘 1작은술, 다진양파 1큰술, 깨소금 조금

레시피

- ① 채소들을 씻어 물기를 뺀다.
- ② 상추는 먹기 좋게 손으로 찢는다.
- ③ 양배추, 적양배추, 당근, 파프리카는 채 썬다.
- ④ 소면은 쫄깃하게 삶아 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ⑤ 그릇에 채소를 담고, 중앙에 소면을 올리고 만든 양념으로 마무리한다.



2



닭가슴살 쌈채소샐러드

재료 닭가슴살 2조각, 쌈채소(로메인, 치마, 아삭이상추 등) 2줌, 적양배추 1장, 양파1/4조개, 적양파1/4개, 방울토마토, 블루베리

닭가슴살 양념 후추, 소금(바질소금), 식용유(버터)

간장 양념(오리엔탈 퓨전 드레싱) 간장 2큰술, 매실청 반큰술, 허브초(레몬그라스) 반큰술, 올리브오일 반큰술, 들기름(참기름) 반큰술, 설탕 1작은술, 물 1큰술, 다진양파 1큰술, 다진마늘 1작은술, 참깨 1작은술, 후추 조금

레시피

- ① 닭가슴살은 손질 후 소금, 후추를 뿌려 밑간하여 식용유에 굽는다. (닭가슴살은 지방이 적어 맛이 담백하지만, 오래 구우면 질겨질 수 있어요.)
- ② 양파와 적양파는 채 썰어 물에 담가 매운맛을 제거 후 물기를 빼 준다.
- ③ 쌈채소는 씻어 물기를 빼고 먹기 좋게 손으로 찢는다.
- ④ 그릇에 쌈채소와 양파, 적양파를 담고 닭가슴살을 올린 후 방울토마토와 블루베리로 마무리 한다. 만든 간장 양념을 곁들인다.



3

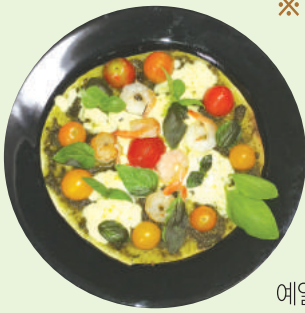
바질페스토 / 갯잎페스토

재료 바질잎 50g(갯잎 한줌~한줌반), 잣(다른 견과류로 대체 가능) 50g, 마늘 2~3쪽, 파마산 치즈가루 3큰술, 올리브오일 1/2컵(100ml), 소금 조금, 후추 조금

보관 다 만든 페스토를 소독한 유리병에 담고 위에 올리브 오일을 부어준 후, 뚜껑을 덮으면 냉장실에 일주일 정도 보관이 가능하다.

레시피

- 1 바질잎(갯잎)은 물기를 제거하여 준비한다. 갯잎의 경우 작게 썰어준다.
- 2 마늘은 편으로 썰고, 잣은 기름 없는 팬에 살짝 볶아준다. (견과류는 대강 다져서 준비한다.)
- 3 1번, 2번 재료에 파마산 치즈가루와 후추와 소금을 넣고, 올리브 오일로 농도를 조절하면서 믹서기로 갈아준다.(단, 올리브 오일은 2~3회 나누어 넣으면서 페스토의 농도를 조절한다.)



※ 바질페스토피자 만들기

재료 바질페스토 2~3큰술, 토마토, 방울토마토, 카테일새우, 모zzarella치즈, 바질잎

방법 토마토에 페스토를 펴 바른 후에, 방울토마토, 카테일새우, 모zzarella치즈, 바질잎을 올린다.(블랙올리브, 햄, 슬라이스한 양파등 다른 토핑 재료를 올려도 된다.)
예열한 오븐에서 180°~190°로 10분간 굽거나, 프라이팬 사용시 약한 불에서 천천히 구우면 된다.



※ 갯잎페스토삼겹살구이

재료 갯잎페스토, 삼겹살, 양파, 피클, 마늘

방법 삼겹살과 마늘을 노릇 노릇 굽는다. 한입 크기로 구운 삼겹살 위에 양파 피클 갯잎페스토, 마늘 순으로 올린다. 오이 피클이나 래디쉬피클, 김치 등을 곁들여 먹는다.

도시농부를 꿈꾸는 주민 동아리 **초록손가락**

‘도시텃밭가드너’ 양성과정 240시간 수료 후, 텃밭정원에서 생태체험교육 프로그램과 문화 프로그램을 기획하고 진행하는 주민들의 모임입니다. 도심에서의 친환경적인 생활 문화 정착을 목표로 다양한 곳에서 활동하고 있으며, 현재 고양시일산종합사회복지관 **도시농부프로젝트 ‘초록먹거리’ 강사로 활동**하고 있습니다.

**GREEN
FINGER**



호주

CASS & NOVA EMPLOYMENT



2017년 3월 경기도사회복지사협회에서 주최하는 선진지 기관방문이라는 타이틀로 호주를 방문하게 되었다. 선진지 기관방문을 떠나게 되었는데, 먼저 이민자들의 나라인 호주답게 중국인이 최초로 설립하였지만, 지금은 모든 호주사람에게 복지 서비스를 실시하고 있는 CASS라는 종합복지센터를 방문하게 되었다. 이주민들, 특히 노인을 위한 주간보호센터로 한국의 요양시설과 유사한 시설물과 프로그램이 진행되고 있었다. 시설을 설명해주면서 한국의 사회복지프로그램도 많이 벤치마킹을 하고 있다고 하여, 우리나라의 복지시스템도 많이 수준이 향상되었음을 느낄 수 있었다.

다음으로 간 곳은 NOVA EMPLOYMENT로 청각, 지적, 시각 등 다양한 장애가 있는 구직자들을 고용주들과 연계하여 직업을 소개하고 정착할 수 있도록 지원하는 단체이다. 우리나라는 장애인 고용이 안되면 대기업에 벌금을 내리는 방식으로 업무를 추진하고 있다고 하였는데, 이곳의 대표분이 일본에 초청되어 갔을 때도 본인은 그런 생각으로 장애인들의 고용을 접근하지 말아달라고 하였는데 같은 말을 해주고 싶다고 하였다. 그들이 일할 수 있는 능력이 비장애인에 비해서 50%라면 그 50%가 그 사람에게는 100%라는 생각을 가지고 접근을 해달라고 말하였다. 나는 아무 생각없이 차별적인 발상으로 우리나라의 제도를 그냥 지나치지는 않았는지 다시 한 번 생각해보았고, 다른 것이 아닌 이런 사고의 방식이 선진국의 배울점이라는 것을 깨닫게 되었다.



이번 호주연수는 경기도사회복지사들과 함께 하면서 정보교류도 하며, 힐링과 함께 복지에 대한 패러다임을 다시 새롭게 생각할 수 있는 계기가 뜻 깊은 시간이 되었던 것 같다.

글 ● 남정민 과장 총무과

CARITAS

사회복지 기관

홍콩

본 기관은 천주교재단으로 1997년 창설되어 복지사업을 진행 중입니다.

해당 기관은 정부지원 대상자와 개인지원 대상자로 나뉘어있으며, 정부지원 입소자는

평생 시설에 거주할 수 있다하여 현재 50년을 생활하는 이용자도 있다고 합니다. 최대 270명까지 수용이 가능하지만 대기자가 길어 오래 기다려야 입소 가능하다고 합니다. 진행하고 있는 프로그램은 임상훈련 및 치료, 수중 치료, 심리치료 등을 하고 있으며, 개인 활동으로 글쓰기, 블록놀이, 미술활동 등도 진행되며, 치매예방을 위해 수공예 및 간단한 업무도 진행되고 있었습니다. 특히 수중치료는 해당 기관에서만 운영되고 있으며 전문 치료사가 진행하고 있어 이용자들의 만족도가 높은 프로그램입니다. 기관 운영은 정부 지원과 후원금으로 운영되고 있으며, 직원이 부족하여 인근 중학교에서 봉사활동을 나와 서비스 지원에 도움을 주고 있다고 합니다. 본 기관을 방문하였을 때 모든 어르신들이 외부인이 와도 편안하고 친숙하게 인사를 주고받는 모습이 좋아 보였으며, 폐쇄적인 느낌보다는 자유스러움과 편안함이 보여 이용자들이 편안할 수 있는 기관이라는 생각이 들었습니다.

글 ● 한지영 사회복지사 복지서비스 2과



사회복지법인 대건카리타스 노인주간보호센터 소개 **백송노인** **주간보호센터**

Introduction

국민건강보험공단(노인장기요양보험)에서 인정한 어르신으로 낮 동안 필요한 각종 서비스를 제공하고 보호함으로써 신체적, 정서적, 심리적 기능의 유지 향상을 돕고, 가족의 부양 부담을 경감해주는 기능을 지원하기 위해 사회복지법인 대건카리타스에서 운영하는 기관입니다.

★이용시간 : 주 5일(월~금), 오전 8시 40분 ~ 오후 6시(차량 서비스 시간 포함)

★이용장소 : 고양시일산종합사회복지관 2층 백송노인주간보호센터

★이용정원 : 정원 17명

★이용대상 : 장기요양등급 판정 어르신 (3~5등급 / 일산서구 및 일산동구 거주)

★이용방법



- 장기요양등급 판정은 국민건강보험공단으로 문의 ☎1577-1000
- 이용 신청은 유선 및 내방으로 진행
- 이용 대기 순으로 내방상담을 진행하나 기초생활수급어르신의 경우 우선적으로 모집
: 사회복지법인 대건카리타스의 설립이념 실천 “가난하고 소외된 이웃들과 함께하며 가난의 영성을 살아간다.”

★ 주요 서비스 내용

- 기능회복 프로그램 : 신체, 인지기능 회복을 위한 전문 프로그램 진행
(맷돌체조, 실버체조, 인지치료, 미술치료, 도자기공예, 웃음치료, 음악치료, 수지침 등)
- 버킷리스트, 외부산책, 생신잔치, 작품전시회, 기념일행사 진행
- 반기별 1회 가족교육 진행
- 점심 및 간식 제공

★ 이용문의 031)975-1344





● 생각을 쑥쑥 키우는 아동 평생학습 프로그램

프로그램		시 간		대상	수강료(월)	강사
전 과 목	국수사과	월~금	15:00~15:50	1~3학년	60,000원	황경영
		월~금	16:00~16:50	4학년		
		월~금	17:00~17:50	5~6학년		
피아 노	하이든	월,수,금	15:00~15:50	초 · 중학생	45,000원~ 60,000원 과정별 수강료 차이	고은선
	슈베르트	월,수,금	16:00~16:50			
	모짜르트	월,수,금	17:00~17:50			
	쇼 팡	월,수,금	18:00~18:50			
	멘델스존	화,목	14:30~15:20		38,000원~ 53,000원 과정별 수강료 차이	
	바 흐	화,목	15:30~16:20			
	비발디	화,목	16:30~17:20			
	브람스	화,목	17:30~18:20			
영어 회 화	꼬마영어박사 (초급)	월,수,금	14:00~14:50	초등 학생	45,000원	김은경
		월,수,금	15:00~15:50			
	신나는영어 (중급)	월,수,금	16:00~16:50			
		꾸러기영어 (중등입문)	월수금			
주산암산		화,목	16:00~16:50	7세부터	30,000원	최민경
		화,목	17:00~17:50			
생각이 자라는 키즈아트		수	15:20~16:10	5~7세	60,000원 (3개월)	최윤정
		수	16:20~17:10			
K-창의블럭		월	16:10~17:00	5~7세	75,000원 (3개월)	김성미
		월	17:10~18:00			

● 새로운 시작을 위한 활기찬 어르신 평생학습 프로그램

★ 대상 : 만 60세 이상으로 주민등록상 고양시 거주자

★ 수강료 : 한 개 과목당 21,000원/3개월

프로그램	요일	시간	장소	강사
영어회화	월	9:00~10:00	마음방(303호)	이갑주
사군자	월	10:00~11:30	사랑방(302호)	주미영
한문서예	금	10:00~11:30	사랑방(302호)	주미영
노래교실	화	10:30~12:00	강당	김혜경
스포츠댄스	기초	수 9:30~10:20	강당	윤석희
	중급	수 10:00~10:50		
국학기공실버체조	금	10:00~10:50	강당	손혜정
생활체조(무료)	금	11:00~11:50	강당	백송이
일본어	금	13:00~14:30	검손방(402호)	스즈키아케미
스마트폰 활용교육(무료)	초급	목 14:00~15:00	이웃방(401호)	이용성
	중급	금 10:00~11:00		

● 멋진 삶의 여유를 위한 성인 평생학습 프로그램

프로그램	시 간	수강료(월)	강사
피아노	월,수,금 9:30~10:20	45,000원~ 60,000원 과정별 수강료 차이	차미화
	월,수,금 10:30~11:20		
	월,수,금 11:30~12:20		
	화,목 9:30~11:00		
	화,목 11:00~12:30		
가요교실	목 10:30~12:00	30,000원 (3개월)	장은희
요가	월,수,금 10:00~11:00 월,수,금 11:10~12:10	35,000원	황미현
아코디언	월 10:00~11:50	75,000원 (3개월)	하태성
한글서예	화 11:30~13:00	20,000원	안경숙
탁구 동호회	월,수,금 14:00~17:30	15,000원	강습없음
웰빙댄스 초급	금 12:30~13:30	30,000원 (3개월)	신경철
웰빙댄스 중급	수 12:30~13:30		
웰빙댄스 고급	월 13:00~14:00		
라인댄스	화,목 9:00~9:50	20,000원	김영신
	화,목 10:00~10:50		
성인 영어 초보	수 9:10~10:30	15,000원	이갑주
오카리나 중급	금 15:00~16:00	60,000원 (3개월)	채경자
오카리나 기초	금 16:00~17:00		
스마트폰 고급	수 9:00~10:00	30,000원 (3개월)	이용성
가곡반	목 13:30~15:00	45,000원 (3개월)	강유정
한국무용	화 11:10~12:40	60,000원 (3개월)	구정애

● 열린마음 상담센터

이용방법	① 이용방법 및 절차 확인 ② 신청서 작성
	③ 상담 일정 조정 ④ 상담 실시(심리검사 및 상담)
상담료	20,000원/ 회(검사비 별도)
상담내용	개별상담, 가족문제, 위기상담, 각종 심리검사, 자능검사 등

● 성요셉발달지원센터

이용방법	① 이용방법 및 절차 확인 ② 대기등록
	③ 치료시간 확정 ④ 치료진행
치료비용	30,000원/ 회(치료 40분, 면담 10분)
치료내용	놀이치료, 언어치료, 음악치료, 미술치료, 인지치료
사용가능 바우처	학교바우처(특수교육청 지원)