

세상을 그리는 愛

2016 Vol.48 열린마음 • 열린손길 [사랑애]



[우리동네 예체능 '스키캠프' 프로그램]



2016

새해 복 많이 받으세요!
열린마음 열린손길 고양시일산종합사회복지관





그대에게 피우는 향서

이제껏 살아온 집들을
한 채 한 채 그려 봅니다

어느 집은 뜰 안이 고왔고
어느 집은 지루하게 골목이 길었습니다

연수만큼이나 기억이 멀어
반짝이며 흐르는 물소리가
들리다 끊기다 합니다

하얀 도화지에
푸른 하늘 아래 집을 그립니다
주춧돌을 그리고
기둥 도리 들보 서까래 지붕
순서대로 그리고 보니
여백이 좁아졌습니다

시(詩)가 열린 나무를 촘촘히 그려 넣습니다



윤 춘 영

2000년 [문예사조]신인상 수상 등단
시집 [늘 푸른 그리움], [그녀의 숲] 발간
고양시일산종합사회복지관 성인 피아노 평생교육 프로그램 수강생



2016 vol.48 Contents



07



10



12



24



32



열정 愛

이야기가 있는 풍경
열정 FOCUS

직원 새해맞이 인사	02
그대에게 띄우는 엽서 ●윤춘영	04
2015 사랑 나눔 바자회	06
귀한동포 짜짜봉사단	08
다문화 프로그램 ●한국이 좋아요	10
김장 나눔 페스티벌	12

마을 愛

열정의 순간
마을수첩

2015 하반기 사업보고	14
사랑이 넘치는 마을 '일산1동'	20
일산2동 마을축제	21
고봉인 열린문화 한마당	22
장난감 도서관	23
PET부모 교육 참여자	24
바자회 지원대상자	25
지역주민과 함께하는 사랑나눔 바자회	26
후원자 및 자원봉사자 명단	28
후원금 수입 · 사용 결과보고	30
후원자 및 자원봉사자 모집	31

감사편지

희망을 나누는 사람들

사람 愛

사람이 좋다
이용자 참여 기획프로그램
전문가가 알려주는 생활정보
FUN한 이야기
시정소식
평생교육 프로그램 안내

이정숙 자원봉사자	32
우리동네 맛집탐방!	34
인텐시브 필라테스(10분 스트레칭)	36
출근했다 전해라~	38
	39
	40

열린마음 열린손길 _ 세상을 그리는 愛

●발행일 | 2016. 1 ●발행처 | 고양시일산종합사회복지관 ●주소 | 10352 경기도 고양시 일산서구 고양대로 654 (일산동)
●발행인 | 이정우 ●함께 만드는 사람들 | 배종필, 김현진, 김옥순, 조현민, 조성우
●전화 | 031)975-3322 팩스 | 031)975-3305 ●홈페이지 | www.ilsanwelfare.or.kr ●디자인·인쇄 | 도노디자인 02 2272 5009

2015 사랑 나눔 바자회

고양시일산종합사회복지관은 9월 17일(목)에

복지관 지상 주차장에서 지역 내 저소득 가정의 경제적 지원을 위한 기금을

마련하기 위해 “2015년 사랑나눔 바자회”를 개최하였습니다.

글 ● 조성우 사회복지사

이날 바자회에는 이마트타운과 협약하여 진행함에 따라 이마트타운에서 판매하는 생활용품을 저렴하게 판매하였을 뿐만 아니라, 이바둑감자탕, 산골정육점, 달봉감자 경기대점, 저스트치킨, 지영이네분식, BM그룹, 귀한동포짜짜봉사단, 빈스스토리, 일산돈까스, 이쿠에돈까스 원마운트점, 감자in감자, 국순당, 파리바게뜨에서 음식을 후원해 주셨으며 (주)이마트타운, JJORI, MU 하우스, 스타벅스, 토담굴, 행복한 단비, 뽕국은작은마을 일산주점, 뚜레반, EM쥬센터, 신발마트, 에픽트리블기어코리아, 블랙보드 라페스타점, 조우가방, 뒤뜰, 가구대통령, 왕손마트, 핑크푼트, 통일종합주류, 영모바일, 코봉이가구대통령, 고양체육사, 트위스트베이비에서 물품을 후원해 주셔서 보다 풍성한 바자회를 진행 할 수 있었습니다.





사랑나눔 바자회 후원금 지원



2015 사랑나눔 바자회 행사장



분주한 손길의 자원봉사자들 “감사합니다”

봉사단체

로는 국민연금관리공단 고양지사, 한화63시티, 신협, 코레일 도라한마음회, 한국철도공사, 새마을금고나눔매, 일산1동부녀회, 일산2동부녀회, 동양아파트부녀회, 해피일산봉사단, 가좌·탄현·일산·후곡성당 봉사단 등 소모임 단체에서 봉사활동에 참여하였습니다.

지역사회와 지역주민의 삶에서 묻어나오는 복지를 실현하기 위해 노력하고 있는 고양시 일산종합사회복지관은 이번 행사를 통해 지역 내 긴급 생계비 지원이 필요한 저소득가정이 보다 따뜻한 추석명절을 보낼 수 있도록 지역 내 인적·물적 자원을 활용해 기금을 조성할 수 있었고 후원자, 자원봉사자 그리고 지역주민이 함께 했기에 성황리에 사랑나눔바자회를 마칠 수 있었습니다.

이번 바자회 행사 총 수익금은 30,323,430원이며, 수익금은 지역 내 기초생활수급권자 및 차상위 계층에게 치료비, 주거비, 생활비, 공과금, 학습비, 재활용품, 학습용품으로 21명에게 지원하였습니다.



귀한동포 짜짜봉사단

글●신동호 주임

‘짜장면’ 하면 무슨 생각이 드시나요?

누군가에겐 졸업식날 먹던 특별 음식으로, 누군가에겐 당구장에서 게임을 하면서 한 끼를 떼우던 음식으로, 누군가에겐 배달시켜 먹기 좋은 음식으로 생각될 수 있습니다. 하지만 우리 복지관에는 특별한 짜장면 봉사단이 있습니다.



귀한동포 짜짜봉사단은



귀한동포 어르신들로 구성된 이 단체는 봉사활동을 하시기 위해 짜장면과 탕수육을 만드는 기술을 배우셨습니다. 이후 5월부터 11월까지 고양시내 사회복지 관련시설 9곳을 찾아다니시면서 기관별로 2회씩, 총 18회에 걸쳐 봉사활동을 진행하셨습니다.



양파 때문에 흘린
눈물은 과찬습아~



힘들게 배우신 요리솜씨로 장애인과 치매 어르신, 지역아동센터 아동들을 위해 열심히 만들어 주시며 봉사활동에 참여하셨습니다. 어르신들은 처음에는 양파 때문에 흘린 눈물이 어려운 이웃을 보시며 안타까움의 눈물로 바뀌셨습니다. 뿐만 아니라 봄부터 한여름까지는 한국무용 공연도 연습하셨고 9월부터 총 여섯 번에 걸쳐 한국무용 공연도 함께 해주셨고 9월에 진행된 복지관 바자회에 특별 초대장을 받아 300여그릇을 판매하여 수익금을 복지관에 기부하는 뜻깊은 활동에도 동참하셨습니다.



이런 우리 어르신들의 봉사활동 덕분에

귀한동포, 즉 조선족을 바라보는 이미지가 많이 변화되었으며 내년에도 또 이런 기회가 있었으면 좋겠다는 의견을 보내주셨습니다. 뿐만 아니라 봉사활동에 참여하신 어르신들도 처음에는 음식 배우고, 한국무용 연습 하느라 많이 힘들었는데 이렇게 배운 기술들로 봉사활동을 하고 우리를 필요로 하는 손길이 있으니 더욱 보람을 느낀다며 기뻐하셨습니다.



**귀한동포
짜짜봉사단의
2016년 활동도
기대해 주세요!**

한여름에도 뜨거운 기름 옆에서 탕수육을 튀기며 흘린 땀방울과 열정을 기억하며 봉사활동을 마친 어르신들은 이제 내년에는 찜뽕을 해야 하는 것이 아니라 활동에 대한 기대감을 보이십니다.

2016년에도 이어질 우리 어르신들의 활약에 많은 관심과 격려 부탁드립니다.



고양시의 인구가 벌써 100만명이 넘었습니다. 간단한 숫자로 100만이라고 하면 그러려니 하겠지만 100만명이 한곳에 모였다고 생각하면 눈이 휘둥그레 해 질 일이죠. 이렇게 많은 사람들 중에 1만 명이 고양시에서 살고 있지만 한국이 아닌 다른나라에서 태어난 사람들입니다. 그리고 이 사람들이 한국 사람과 가정을 꾸리고, 아이를 낳고 살아가고 있다면 우리 주변에는 얼마나 많은 '다문화가족' 들이 있는 걸까요. 본 복지관에서는 10년 전부터 다문화가정을 위해 프로그램들이 꾸준히 진행되었습니다.

글 ● 허창우 사회복지사

다문화가정의

한국생활 적응을 위한 프로그램

‘한국이 좋아요!’



한국에서 살기위해 입국하였지만 언어도 다르고, 환경도 달라 힘들어하는 결혼이주여성과 외국인, 중도입국자녀들을 위해 '한국어 교육'도 진행하고 있으며, 지역주부자원봉사자들과 멘토링으로 연계하여 말하기나 읽기, 쓰기 등 특정 부분을 보완해주는 '한국어 멘토링'도 진행하고 있습니다.

한글을 어느 정도 하시고 나면 이분들의 고민이 뭘까요? 가장 많은 고민은 자신의 아이가 한국 아이들과 차별받지 않을까, 내가 아이를 잘 키울수 있을까 라는 고민입니다. 이런 결혼이주여성들을 위해 아이들이 학교에서 배우게 될 교과과정에 대한 교육(초등교과교육 멘토링)도 미리 시켜드리고 있습니다.

이렇게 다양한 프로그램에 제공되고 참여하였지만 다문화가정 구성원들이 모두 즐겁고 행복한 것만은 아닙니다. 아직도 우리 사회에 만연한 '경계의 시선'은 이들을 위축시키고, 소극적으로 만들며 한국에 대한 좋지 않은 기억을 남기게 됩니다. 이런 '경계의 시선'을 '관심의 시선'으로 변화시키고, '호의의 시선'으로 변화시키기 위한 활동(다문화 이해교육, 인식 개선 캠페인)도 꾸준히 진행하고 있습니다.

이런 프로그램을 통해 한국에서 생활 할 수 있는 기반을 만들어 드릴뿐만 아니라 부부, 자녀, 온가족이 함께 참여할 수 있는 체험형 프로그램도 진행하였습니다. 아이들과 부모님이 같이 만들기 수업도 하고(다문화 의기투합), 가을소풍으로 서울랜드를 다녀오기도 하였고, 12월에는 크리스마스 파티에도 같이 참여하였습니다.



사진으로만 봐도 즐거운 1년을 보낸
우리 다문화 가정에게 박수를 보내드리며
2016년에도 열심히 공부하시고 즐겁게 활동하실 수 있도록
지역주민들의 많은 관심과 사랑 부탁드립니다.



한 여름날의 김장 나눔 페스티벌

글 ■ 이용순 사회복지사

해마다 동절기 김장김치가 동이 나고 갓 담근 맛깔스런 김치가 생각나는 초여름에 김치를 담가 어려운 이웃에게 전달하는 이 행사는 7년간 지속돼 이제는 고양시일산종합사회복지관의 독특하고 정성이 담긴 사업으로 자리 잡았습니다.



무더위 날씨에도 불구하고 즐거운 마음으로 자원봉사에 참여해 주신 코레일 도라한마음회, 송포라이온스, 고양로즈라이온스, 풍동중학교 LCG 봉사단, 다문화 가정 등 총 42명 자원봉사자분들과 함께 사랑과 정성으로 버무려진 김장을 지역사회 내 어려운 이웃들 총 205가구 세대에게 전달할 수 있었습니다.





이날 행사에는 지역사회 내 어려운 이웃들에게 조금이나마 올 겨울 따뜻하게 보낼 수 있도록 국민연금관리공단 고양지사, 로즈라이온스클럽, 송포라이온스클럽이 후원과 더불어 자원봉사를 하였으며, 일산1동 부녀회, 롯데슈퍼도 겨울 김장나눔 페스티벌에 참여하였습니다.

사랑과 정성이 가득한 김장 김치는 지역사회 내 어려운 이웃 약 170 가정 세대에 지원되었으며, 겨울 김장 지원을 통해 어려운 이웃들에게 추운 겨울을 보낼 수 있는 따뜻한 온기를 나눠 줄 수 있는 기회가 되었습니다.

“ 행복해 할 이웃들을 생각하며,
오늘 뜻 깊은 하루 를 보낼 수 있었고 지역사회 내
나눔을 실천할 수 있었던
마음이 따뜻해지는 하루였어요^^ ”

겨울 김장 나눔 페스티벌



열정의 순간

2015 하반기 사업보고(8월~12월)

지역사회조직과



상반기 지역복지학교 (8월)



사랑나눔 바자회
'먹고 나누고 Go 즐겨요' (9월)



가을향따라 걷는 고양길 (9월)



이마트 타운 업무협약식 (9월)



복지관 외부벽화 (10월)



현대자동차북부지역
운누리상품권 전달 (10월)



초록먹거리 친환경텃밭 배추 수확 (11월)



족테제과 치과협회와
함께하는 무료 치과진료 (12월)



후원자·자원봉사자의 날 (12월)

복지서비스1과



찰종은아빠 프로그램 (7월/9월)



PET 부모교육 프로그램 (7월/9월)



장애아동 가족통합프로그램 (8월/9월)



소중한 우리의 안전한 학교
생명중중 교육 (9월-10월)



모감으로 만나는 문학이야기
역사예술문화탐방 (10월)



다문화가족 가을소풍 (10월)



다문화가족 송년행사 (12월)



우리동네 예체능 (매월 둘째 주 토요일)



꿈지락꿈지락토요일 (매주 넷째 주 토요일)

열정의 순간

2015 하반기 사업보고(8월~12월)

복지서비스2과



장수사진 촬영(8월 / 10월)



방상차기(8월~11월)



한가위 명절행사(9월)



조손가족 희망란들기 뜨개질 교실
(10월 / 11월)



건강검진(일산하이병원 연계, 10월)



동성제약 영생서비스(10월)



귀한동포 짜짜봉사단 전체 나들이(10월)

풍산복지드림



고봉동복지증진사업 주민조직화
일이나들이(9월)



가족역량강화사업 가족캠프(9월)



경로당일원진나들이(10월)



독거노인정서지원사업
어르신 일이나들이(10월)



겨울기장나누기(10월)



독거노인정서지원사업 치매예방교육(11월)



주거환경개선사업(11월)



독거노인정서지원사업
어르신 우울증 예방교육(12월)



고봉동복지증진사업 주민조직화교육(12월)

열정의 순간

2015 하반기 사업보고(8월~12월)

백송노인주간보호센터



마음수양서예교실(8월)



나도 우리 고장 환경지킴이(9월)



가족과 함께하는 석고 송프기(9월)



땃돌체조(11월)



건강수지칠(11월)



늠과 늠의 만남(11월)



두근두근 레크리에이션(11월)



날리리야 너나노 생신잔치(12월)



색조각들의 시각 모자이크(12월)

어린이집



올레볼렌 (8월)



코엔코 음악동화 (11월)



나도 상타가 될래요 (12월)

고양시일산종합사회복지관 직원동정

같이의 가치



2015년 11월 2일 입사

● 사례관리과 사회복지사 김희숙

도움이 필요함에도 불구하고 복지혜택을 받지 못하고 있는 분들에게 도움이 될수있도록 노력하는 복지사가 되도록 하겠습니다.



2015년 7월 출산

● 지역사회조직과 사회복지사 임은선

모두들의 걱정과 배려 속에서 건강한 아이를 얻었습니다. 사랑받는 것보다 사랑할 줄 아는 아이가 될 수 있도록 잘 키우겠습니다.



2015년 12월 6일 결혼

● 복지서비스1과 사회복지사 박은수

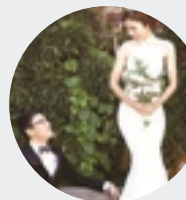
많은 사람들의 축복 속에 결혼식을 올렸습니다. 고마운 마음을 깊이 간직하며 행복한 가정을 이루도록 하겠습니다. 또한 더욱 성숙한 모습으로 이웃을 위해 일하고 따뜻한 마음을 가진 사회복지사가 되겠습니다. 감사합니다.



2015년 10월 17일 결혼

● 복지서비스2과 사회복지사 최희철

일생의 가장 행복하고, 중요한 결혼을 하게 되었습니다. 평생을 함께할 배우자와 함께 다복한 가정을 꾸리도록 하겠습니다. 앞으로 행복한 가정을 꾸리기 위해 노력해 나가겠습니다.



2015년 12월 19일 결혼

● 풍산복지드림 사회복지사 권혜란

따뜻한 관심 속에서 행복한 결혼식을 올렸습니다. 부부라는 인연으로 저희 두사람 새롭게 출발하는 자리에서 사랑과 이해로 서로가 서로를 보살피며 잘 살겠습니다. 베풀어주신 사랑에 보답할 수 있도록 열심히하는 사회복지사가 되겠습니다.

마을수첩 알려드립니다!!!

사랑이 넘치는 마을 '일산1동'

글●김현진 총괄과장

NEWS 1

사랑의 김장김치 나누기 행사

일자 : 2015년 11월 11일(수) ~ 12일(목)

일산1동 부녀회원 및 주민자치위원과 통장단, 공무원 20여 명이 일산1동 주민센터 주차장에 모여 700여포기의 배추와 무김치를 다듬어 정성껏 김장김치를 담갔습니다.

담근 김장김치는 기초생활수급자, 독거노인 및 장애인세대에 전달되었습니다.



이정옥 일산1동 부녀회장

경로잔치는 그 어느때보다 정성을 다하여 준비 한 만큼 어르신들이 맛있게 드시며 기뻐하시는 모습에 더욱 큰 보람을 느꼈습니다. 그리고 11월에 있었던 **사랑의 김장나누기 행사**는 직접 김치를 담가 드시지 못하는 어려운 이웃들에게 도움이 된다는 생각에 힘든 줄 몰랐던 행복한 하루였어요~

Interview



NEWS 2

어르신을 위한 뜻 깊은 경로잔치

일자 : 2015년 10월 1일(목) ~ 2일(금)

“10월 노인의 달”을 맞이하여 어르신들의 만수무강을 기원하는 마음으로 어르신 500여명을 모시고 정성스런 식사와 다과를 직접 만들어 대접 하였습니다.

행복한 마을 '일산2동'

제4회 와야촌 문화축제

글 조성우 사회복지사

지난 10월 17일(토)에 일산2동 마을주민 축제인 '제4회 와야촌 문화축제'가 일산초등학교에서 성황리에 개최되었습니다. 그동안 명칭이 없이 진행되었으나 '와야촌'이라는 과거 지명을 축제와 연계하여 재탄생한 첫 축제이기도 합니다.

이번 축제의 테마는 **'참여와 소통으로, 꿈이 현실로 행복한 축제한마당!'**

지역 내 많은 관내 단체들에서 지역주민과의 화합과 단합을 위한 이번 축제에 적극 동참하여 물심 양면으로 찬조를 아끼지 않았고 모든 주민과 지역사회가 참여하여 하나가 된 즐거운 축제였습니다.

특히 마을 축제 준비를 위해 일산2동 주민자치위원회 홍두표 위원장을 비롯한 주민자치 위원들과 통장협의회, 부녀회 등 직능단체원들이 하나가 되어 열심히 뛰어다니며 주민들이 호응할 수 있는 볼거리 많은 축제를 만들기 위해 최선을 다했으며, 일산2동 주민자치센터의 인기 문화강좌인 '오카리나', '스크린팝송', '시조창/대금'이 열린 공연으로 뜨겁게 무대를 달구고, '색연필 일러스트', '캘리그래피', '사군자', '한글서예'는 주민들이 직접 체험하고 만들 수 있는 체험한마당을 운영하여 가족단위 관람객들에게 뜨거운 호응을 이끌어냈습니다.

또한 이번 문화축제의 주역은 무엇보다 학생들이었습니다. 운동장에 펼쳐진 '어린이 나눔장터' 부스는 어린이들끼리 집에서 사용하지 않는 인형, 옷, 도서 등을 가지고 서로 교환하며 실생활 경제관념을 배우는 유익한 교육의 장으로 열렸으며, 동아리 학생들이 자발적으로 축제에 참여하여 어르신에게 재능과 끼를 맘껏 펼치는 역동적인 무대를 펼쳐 축제를 찾아온 많은 가족들에게 멋진 가을날의 추억을 만들어 주었습니다.



ILSAN 2

마을수첩 **알려드립니다!!!**

글 ● 권혜란 사회복지사

소통과 화합, 꿈과 희망! **제4회 고봉인 열린문화 한마당**

2015년 9월 4일(금) 고봉동지역주민을 위한 축제! '제4회 고봉인 열린문화 한마당' 이 지영동체육공원에서 실시하였습니다.

이번 행사는 고양시일산종합사회복지관과 고봉인 열린문화 한마당 조직위원회이 함께 준비하였으며 '소통과 화합, 꿈과 희망'이라는 주제로 어린이부터 어르신들까지 즐길 수 있는 다양한 공연과 체험, 먹거리가 가득한 축제의 장이었습니다.



고양시일산종합사회복지관 체험부스 실시!

고양시일산종합사회복지관에서 준비한 체험부스에서는 지역주민들을 대상으로 귀여운 토끼, 꿀벌 연필꽃이 만들기과 환경보호를 위한 텀블러 꾸미기를 실시하였습니다. 또한 고봉동에 위치한 풍산복지드림팀의 사업 소개 및 역할에 대해 소개하며 지역사회 안에서 지역주민들에게 한 발 더 다가가는 기회가 되었습니다.

신나는 노래자랑과 댄스댄스 타임~♪

축제에 빠질 수 없는 것이 바로 노래와 춤입니다. 난타공연을 시작으로 춤바댄스, 고봉동 교육문화프로그램의 스포츠댄스와 노래교실공연, 주민 노래자랑까지 주민들의 높은 호응 속에 지역주민들의 멋진 실력도 발휘할 수 있었습니다. 또한 축하가수공연을 통해 흥겨움 속에서 지역주민이 함께 열정적인 춤을 추며 하나가 되는 시간이 되었습니다.



그 외에도 어린이들의 글짓기·그림그리기 시상, 체험마당, 먹거리장터, 나눔장터 등 남녀노소 많은 지역주민들이 다양한 행사를 즐길 수 있는 알찬 행사가 되었습니다. 지역주민행사의 하나인 '제4회 고봉인 열린문화 한마당'에 참여함으로써 지역주민의 복지의식을 증진시키고 지역사회와 함께하는 뜻 깊은 시간이 되었습니다.

장난감 도서관

어른과 아이가 함께 놀고~ 놀고~

전시관 · 장난감도서관으로 새단장한 (구)일산역사

글 · 최희철 사회복지사

여기서 궁금한 점 한가지!!



일산역의 역사는?

1906년 경의선이 부설되며 처음 생겼다가 1932년 '4' 자형 박공지붕을 갖춘 지금의 목조 건물(연면적 178㎡)로 지어졌어요. 이후 일제강점기, 한국전쟁 등 우리 민족의 파란만장한 근·현대사의 애환을 함께 하다가 2006년 보존 가치를 인정받아 등록문화재 제294호로 지정되었어요.

(구)일산역사에 자리한 희망 장난감 도서관은 역사(驛舍)에 들어선 최초의 장난감도서관이자, 신세계이마트 희망 장난감 도서관 49호관이기도 합니다. 또한, 2016년 1월부터 도서관이기도 합니다. 또한, 2016년 1월부터 도서관이기도 합니다. 또한, 2016년 1월부터 도서관이기도 합니다.

앞으로 희망 장난감 도서관으로 인해 지역 사회 아동들이 해맑게 웃는 날이 많아졌으면 좋겠습니다.



궁금한 점 한가지 더~!!

어떻게 이용하나요?

위치 : (구)일산역사 - 일산서구 고양대로 662번길 35

운영시간 · 화~금요일 오전 9시 ~ 오후 6시

· 토요일 오전 10시 ~ 오후 5시

· 월요일 · 공휴일 및 매달 마지막 주 금요일(전체 소독일) 휴관

이용방법

- 회원제로 운영되고, 일산1동과 2동에 거주하는 주민(정회원)은 1회당 2점,

고양시민(준회원)은 1회당 1점을 대여할 수 있으며, 14일간 대여 가능

- 연회비 : 10,000원 / 연체료 : 1일 당 2,000원

- 면제 대상 : 국민기초생활수급자, 장애인 가정, 다자녀 가정

- 문의 : 031)902-2788



ILSAN

PET 부조교육
수업으로 마치려...

A simple line drawing of a man and a woman. The woman on the left has dark hair and is wearing a yellow long-sleeved shirt with an orange collar. The man on the right has dark hair, is wearing a white shirt and a blue tie, and is waving with his right hand. Both are smiling.

2015년에는 7월부터 9월까지 총 12회기가 진행되었으며, 지역주민 20여분이 참여하여 의미 있는 시간을 보냈습니다.

Expecting or you
I feel the special emotion every breathing
It's because of you.

P.E.T 수업 디자인...

공유하기가 좋아요

내가 아이와 관계를 지켜지잖아 후후후로 자기도 많이
피곤해 일요일. 선생님도 그 정도로만 가려요. 아직 공짜로
들어와서 마음이 좀 편하게만 해도 좋아 주. 조금만 걸었어요.
자네. 말하든 수업을 들을 줄까봐 자네가 뭐 걱정하든 바빠도 많이
생각하고 생각해보지요. 선생님과 자네도 있고 서로 일어서서 함께
무엇과 되고, 선생님과 관련된 무엇이든 다 이야기 하며
내 마음을 풀고자 하겠고, 아이의 마음을 좀 안으며 (흔히 잘게
준비하곤) 나중에 마음이 편하게 걸어요. 그래서 하루도 쉬고
내가 할까봐도 있고, 자네도 좀 좋아하든. 혼자서 생각하곤 있지만
흔히 잘게 걸고, 자네의 마음을 좀 안고 피곤하게 되는 것도
한번도 걸어요. 선생님도 나랑은 다르지 않아요. 아이는 좀더 남들이
라고 생각하니 마음속에는 부담감을 느낄것 같아요. ^{아름} 마음도 여러가지
마련 그날 보면이 아이도 좀더 자랐지 개개 생각해볼 때 여자와
남자간의 마음도 바뀔 수 있을것 같아요. 하지만 아직 시간이 많이
아주, 선생님도 되게 좋은 마음으로 봐주실거라 믿는 선생님에게서도
그런게 주어진다고 하고, 선생님도 생각해 보니 자네가 주어진
것을 하라는 것도 다 생각해 주는 수업을 하겠어요.

2018. 09. 20

barunson



♥ PET 부모교육



지역주민들의 나눔에 감사합니다!

[2015년 사랑나눔 바자회 지원 대상자 감사의 글]

월세를 3개월치나 밀려 집주인이 독촉하고 쫓겨날 위기였는데 도와 주신 덕분에 밀린 월세를 낼 수 있었습니다. 은행에서 금액을 확인하고 너무 놀랐는데 진심으로 감사합니다. 김♥♥ 75세

공부를 하고 싶는데 문제집 살 돈이 부족하였습니다. 복지관에서 도와주셔서 필요한 문제집도 사고 더 열심히 공부를 할 수 있게 되었습니다. 홍♥♥ 16세
감사합니다.

치과 진료비가 부족해 고민이었는데 바자회 수익금으로 해결할 수 있었습니다. 항상 복지관에 신세만 지는 것 같아 미안하며, 늘 감사하는 마음으로 생활하겠습니다. 김♥♥ 79세

아들이 암 투병중일때 병원비는 커녕 먹고 싶다는 것 하나 사주지 못했는데 복지관의 지원 덕분에 아들이 먹고 싶다는 오리고기도 사주고 병원비도 조금 보탬했습니다. 하늘나라로 간 아들에게 조금이나마 엄마 노릇을 할 수 있게 도와준 복지관에 너무나 감사드립니다. 전♥♥ 78세

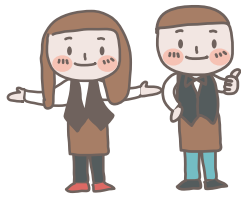
치과진료를 받게 되면서 집세 낼 돈이 부족하여 걱정이 많았습니다. 그런데 복지관에서 바자회 수익금으로 지원을 해주셔서 덕분에 집세를 낼 수 있었습니다. 정말 감사합니다. 이♥♥ 78세

방광염으로 일산백병원에 예약해 놓고 병원비가 없어 걱정했는데 돈이 들어와 치료하러 갈 수 있게 되어 너무나 고맙습니다. 박♥♥ 75세

저희 고3 아들의 독서실 비, 수능 대비 책값 등으로 감사하게 사용했습니다. 일산종합사회복지관은 희망을 주었고, 사랑을 느끼게 해주셨습니다. 최희철 선생님의 격려와 따뜻한 배려에 감사드리며 평생 잊지 않겠습니다. 고맙습니다. 오♥♥ 61세

목디스크 수술을 받고 병원비가 없어 걱정이었습니다. 마침 복지관에서 바자회 수익금을 지원해 주어 병원비 부담을 많이 덜 수 있었습니다. 항상 필요로 할 때 많은 도움을 주셔서 너무너무 감사드립니다. 그 무엇으로도 갚을 수 없을 것 같습니다. 전♥♥ 78세

작년부터 외상으로 보일러 기름을 넣었는데 제때 갚지 못하여 걱정이 많았습니다. 복지관의 도움으로 외상값도 갚고 난방도 할 수 있게 되어 올 겨울을 따뜻하게 날 수 있게 되었습니다. 정말 감사드립니다. 김♥♥ 73세



입구 →
어서 오세요





하는 사랑나눔 바자회 GO 즐겨YON~!

후원자와 자원봉사자 함께여서
풍성하고 따뜻한 시간이었습니다

회 당일 행사장 모습을 재미있게 재구성 하였습니다

후원업체 자원봉사단체



사랑을 나누는 사람들

● 자원봉사자 명단 2015년 8월 ~ 12월

자원봉사자 명단

토사락 포장 및 배달 강순자, 권대옥, 김동주, 김병남, 김선녀, 김순이, 김임순, 김정엽, 김혜연, 류재준, 문영자, 박연서, 박영임, 박정현, 백수민, 서상옥, 송선자, 송지영, 신상분, 안혜영, 오수녀, 우선화, 원창서, 윤주화, 이미화, 이순금, 이승리, 이영미, 이윤미, 이저훈, 이호찬, 장정하, 정모란, 정미양, 정태성, 정태성, 조영수, 최귀임, 최임영, 최창숙, 주교순, 한영택, 한인숙, 한주영, 함중순, 홍주희, 황규숙, 황순길, 고봉동 자치위원회, 로즈라이온스, 은총의 어머니, 정결하신 동정녀, 탄복하을 어머니, 파티마의 성모

밀반찬 배달 • 개인 : 강서운, 강신구, 권대옥, 김희영, 서인영, 안병숙, 이정옥, 정주빈, 조은아 • 단체 : 고양생협, 국민연금 장독대 봉사단, 일산장로교회, 한소망교회, 한울마루

사랑나눔식당 무료급식 배식 가좌동성당(사랑하울의 어머니, 성가정의 모후, 신비로운 장미, 로시리오의 모후), 농협여성대, 의정부 교구 사제 모임, 세기상운(대건크리스토퍼의 모임), 야당 맑은연못성당, 양일중학교 어머니회, 일산성당, 정발산성당 (기쁨의 샘, 평화의 모친), 주엽성당(신우아파트모임, 진리팀), 중산성당(환희의 모후), 해피일산봉사단, 탄현동성당, 화정동성당 (인자하신 모후), 후곡성당(은총의 모후)

이미용 서비스 조신영, 한춘옥, 동성재약

수지침 김영갑

말벗서비스 권복실, 김선호, 김정순, 박순옥, 이미영, 이미화, 이순덕, 이옥선, 하미라

따로 또 같이 음악회 김지영, 박문경, 박민주, 정혜린, 일산유스 챔버오케스트라, 천주교의정부교구 청소년 피델리스 오케스트라

꿈자람방과후교실 • 개인 : 강명희, 고은이, 권여진, 김나희, 김현지, 김희연, 나서현, 남보민, 박상욱, 박소연, 박재희, 석진욱, 양수지, 윤미리, 윤세연, 이연지, 이은정, 이은정, 이은진, 이지우, 이진태, 이혜인, 임선화, 조혜림, 최희수, 한지윤, 현승한, 홍서영 • 단체 : 국민연금공단 고양지사, 대진고 집현반 동아리, 백석고 해밀 동아리, 일산2동청소년지도협의회, 현대백화점 키텍스점

토요가족프로그램 지원 유세연, 유준희

평생교육프로그램 지원 이용성, 오효진

다문화가족지원사업 김경희, 김미희, 김선희, 김윤미, 김은정, 박영민, 박정아, 송유진, 송윤희, 이선희, 이영림, 박희연, 이미숙, 정경자, 김현주, 전민자, 이옥수, 이윤희, 이효정, 주연숙, 최현숙, 한수민

'소중한 우리의 안전한 학교' 멘토링 김종은, 김성은, 손정명, 박예슬, 이현지, 임인경, 전연실, 조형연

무료법률상담 변호사 사무실 "동행"

알뜰바자회 지원 홍석현, 강숙자

EM비누 제작 국민연금 고양지사

더불어 살기 좋은 우리 마을 만들기-한울마루 권복실, 김복자, 박현복, 이순덕, 이정순, 전성혜, 최현미, 김정옥

초록먹거리(텃밭)활동 오홍업, 서미숙, 홍석현, 이상철, 이현미, 안곡중학교 사랑나눔봉사단

환경사업 지원 신혜원, 장분희, 사나에, 주연숙, 심민보, 스타벅스 코리아, 그린나래가족봉사단, 백석고 해밀 동아리, EM중센터

꿈나눔 봉사단 김수빈, 김원영, 김유진, 김은진, 윤재원, 정승은, 진은형, 최서정, 하유빈, 홍세희

나눔 봉사단 천호진, 최한슬, 송지은, 최종재, 박주현, 유혜미

복지관 벽화 그리기 고양예술고등학교 담쟁이 봉사단, 보성테크

겨울김장 행사 지원 국민연금 장독대 봉사단, 동양아파트 부녀회, 로즈라이온스, 롯데슈퍼 고양/파주지점, 송포라이온스

행사 및 업무보조 • 개인 : 강미화, 김주연, 박성욱, 서보윤, 송지은, 신광자, 안창호, 원수빈, 유영희, 이강건, 이현임, 천호진, 최다희, 황남순 • 단체 : 삼성화재 고양연수원, 코레일 도라 한마음회, 현대자동차 경기북부지역

사랑나눔 바자회 지원 • 개인 : 강민규, 강숙자, 곽지현, 권용옥, 김도연, 김동희, 김미희, 김세령, 김은주, 김현아, 박보희, 박영애, 송지은, 안창호, 안희경, 이경하, 이윤진, 이인혜, 이정현, 이학임, 조문영, 조예빈, 천호진, 최말다, 최영희, 최종재, 한광희, 한정숙 • 단체 : 가좌동성당, 국민연금 고양지사, 북을올려라, 신희, 새마을금고나눔매, 일산2동부녀회, 일산2동부녀회, 동양아파트 부녀회, 일산성당, 짜짜봉사단, 코레일 도라한마음회, 탄현성당, 한국철도공사, 한울마루, 한화63시티, 해피일산봉사단, 후곡성당

경로당활성화사업 지원 강태철, 곽인숙, 김복림, 김영갑, 김영숙, 김옥자, 김은옥, 김춘희, 박연수, 엄정수, 오효진, 유경순, 윤숙자, 윤정용, 이옥선, 이원호, 조인숙, 최연서, 동서울직업전문학교, 일산하이병원

일상생활지원 김경연, 김민주, 차미정, 고봉동주민자치위원회, 박성매니아

한부모가정역량강화사업 지원 이상희, 강경원

독거어르신 정서 지원 정연진, 조성애, 풍동중학교 LCG봉사단

백송노인주간보호센터 강창호, 고정남, 김경희, 김선예, 김성민, 김성옥, 김지민, 김춘희, 박민주, 박영서, 박영순, 박영자, 손경숙, 송현석, 신금자, 심성보, 예재희, 오순단, 이동훈, 이영숙, 이옥선, 이윤정, 이인혜, 이정숙, 이정연, 장동연

※ 복지관을 위해 손과 발이 되어 주신

모든 자원봉사자 분들께 깊은 감사드립니다.

VOLUNTEER



후원자 명단

일반후원

• **개인후원자** : 강순자, 강혁상, 경인옥, 구보경, 구익환, 권기선, 권복실, 권혜란, 권혜정, 김경희, 김나영, 김동주, 김동훈, 김민지, 김부겸, 김수영, 김순옥, 김순자, 김승중, 김승하, 김신애, 김영인, 김옥경, 김옥순, 김우근, 김원호, 김인덕, 김자경, 김정례, 김종득, 김해숙, 김향수, 김현아, 김현주, 김현진, 김혜원, 김호정, 니누리, 남기순, 남순영, 남정민, 내정애, 문준상, 박경용, 박삼식, 박은수, 박재구, 박재홍, 박현복, 박현주, 박호관, 박희돈, 배종필, 배진우, 백기범, 백지권, 서정화, 서희정, 송양숙, 신동호, 안미숙, 안춘자, 어수명, 오영미, 오옥경, 오윤수, 오은희, 우영도, 유병주, 유장은, 유정규, 육기훈, 윤성수, 윤순교, 윤인옥, 이극재, 이길상, 이명우, 이미자, 이봉자, 이상화, 이순자, 이순종, 이영실, 이용순, 이용희, 이원호, 이윤순, 이은영, 이은자, 이재연, 이정숙, 이정우, 이정은, 이한택, 이혁준, 이형득, 이형록, 이효숙, 익명, 인은숙, 임은선, 임인자, 임정현, 장미연, 장성옥, 장재혁, 정연화, 정인혜, 정해선, 정효정, 조성우, 조안나, 조원왕, 조주은, 조현민, 조현재, 주선애, 지승도, 지연주, 진선미, 최경택, 최민서, 최연숙, 최우진, 최윤정, 최인식, 최재균, 최종숙, 최희량, 최희철, 하인숙, 한경혜, 한은영, 한지영, 한진주, 함미숙, 허창우, 현지훈, 홍병자, 홍정모, 홍종위, 황미현

• **단체후원자** : 가구대통령, (주)대명푸드, 감점레할머니후염소집, 고양로즈라이온스클럽, 고양시사회복지협의회, 글사랑동백반, 글사랑모란반, 네오캠, 농협은행일산영업점, 다문화이해교육, 맘스카페, 모바일 해피빈, 문춘유치원, 미성종합자재, 보테로, 사랑의전화복지재단, 사회복지공동모금회, 삼성화재, 삼진방역, 송포라이온스, 스타벅스 백마역점, 스타벅스, 스타벅스구파발역점, 스타벅스일산후곡점, 스타벅스킨텍시아파트, 씨티픽쳐스, 아름다운가게, 아모레퍼시픽 일산주점, 안국주유소, 알아년, 애란원, 어린이재단, 원일푸드서비스, 원정보통신, 의료법인세경, 이마트에브리위시티점, 이마트에브 일산2호점, 일산제일프라자, 일산초6학년4학급, 일우회, 장성초등학교, 파리바게뜨 일산삼성점, 하나은행, 하림교회, 한국건설기술연구원, 한국사회복지관협회, 현대백화점, 현대자동차경기북부대리점, 한화생명

물품후원

고양생협(현시종), 고양시기독교총연합회, 국민연금공단, 굿모닝보청기, 권대옥, 김록일, 김지혜, 다은어린이집, 동방태권도, 동해식품, 롯데제과, 명성제1교회, 맘마킹, 민범식, 박정훈, 비엠에스, 빠니스비떼, 서길사, 서정화, 성석골남원추어탕, 시대토탈패션, 엑스더스경기, 우리옷방, 유형석(일산장로교회), 의정부부대찌개, 이양구(동성제약), 이정순, 일산새중앙교회, 일산제일교회, 정발고등학교, 제주까망돼지, 참살이콩나물국밥, 코레일, 파리바게뜨(풍동), 파리파게뜨(실습장), 한국사회복지관협회, 한국전기공사협회, 한국지역난방공사, 한국철도공사, 한소망교회, 현대자동차경기북부대리점

바자회후원

• **후원금** : 가구대통령, 가좌동성당, 강현식, 고양축협, 고읍동성당, 광릉성당, 교하성당, 김종일, 김지연, 김태호, 김한희, 디자, 김형근, 농협은행, 대성인애이, 대화동성당, 대화마을성당, 류달현, 마두동성당, 마석성당, 문지영, 민범식, 민속5일장, 박애원, 박정성, 서현, 배준희, 백석동성당, 법원리성당, 삼진방역, 새마을금고, 새빛안과, 세스코, 시문의집, 신도리코, 오피스디포, 온투커뮤니케이션, 원당성당, 원정보통신, 윤홍구, 의정부프라도, 이강호, 이광휘, 이상민, 이은주, 인창동성당, 일산1동주민센터, 일산2동부녀회, 일산농협, 일산성당, 일산신협, 점앤선, 정발산성당, 정재호, 조옥주, 주엽동성당, 중산성당, 중앙식당, 지금동성당, 진접성당, 창현성당, 천주교포선성, 최부윤, 탄현동성당, 토평동성당, 파주지역자활센터, 풍동성당, 프라도수녀회, 프레시원, 피델리스오케스트라, 한만옥, 현대자동차일산지점, 흥두표, 흥승권, 황소영, 후곡성당

• **후원물품** : (주)이마트, BM그룹, em쑈센터, JJORI, 가구대통령, 고양체육사, 국순당, 달봉감자, 뒤돌, 두레반, 마재성지, 박애원, 블랙보드, 빈스스토리, 빵굽는작은마을주점, 산골정육점식당, 스타벅스(본사), 에픽트래블기어코리아, 영모바일, 왕손마트, 이바동대화점, 이쿠에돈까스, 일산돈까스, 저스트치킨, 정금트레이드(감자in감자), 조우가방, 지영이네분식, 코봉이가구대통령, 토담골, 통일종합주류, 트위스트베이비, 파리바게뜨(일산역), 핑크퐁, 해밀, 행복한단비

※ 한결같이 고양시일산종합사회복지관을 후원해 주시는 많은 분들께 깊은 감사드립니다.

희망을 나누는 사람들

● 후원자 명단

2015년 8월 ~ 12월

SHARE



기쁨을 나누는 사람들

● 후원금 결산 보고

고양시일산종합사회복지관 후원금 수입 및 지출 내역

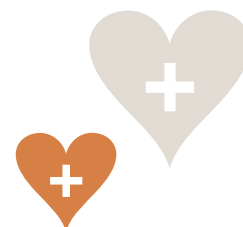
2015년 1월 1일 ~ 2015년 12월 31일

수입	후원금 종류		금 액
	전년도 이월금		79,072,792원
	일반후원금(바자회포함)		110,292,320원
	법인전입금(후원금)		22,800,000원
	후원금이자		101,174원
	결연후원금		55,291,202원
	목적 후원금	청소년예방사업	11,900,000원
		다문화멘토링사업	2,000,000원
		현대자동차	7,000,000원
		삼성SDS	2,000,000원
		위기가정지원사업	1,000,000원
		희망나누기	16,811,320원
	총 계		308,268,808원

지출	후원금 종류		금 액
	후원금	무료사업 외	82,534,920원
	결연후원금	대상자 결연후원	94,259,002원
	목적 후원금	귀한동포사랑나누메	7,294,160원
		한국이좋아요	2,000,000원
		삼성SDS	2,000,000원
		위기가정지원	1,000,000원
		희망나누기	7,413,460원
		스타벅스	2,027,562원
		희망이월프로젝트	1,570,000원
		청소년예방사업	13,580,000원
		희망나눔	3,950,000원
		차기이월	90,639,704원
	총 계		308,268,808원



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)

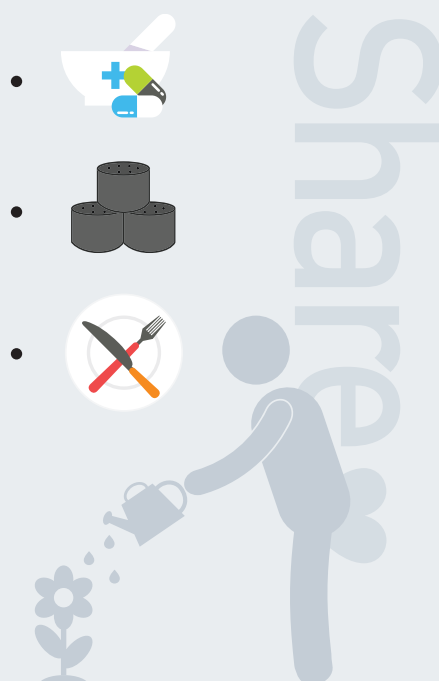
농협 159-01-198890(일반후원금 통장) / 농협 159-01-197973(결연후원금 통장) 예금주 : 일산종합사회복지관

※ 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 비용을 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.

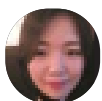
우리의 작은 관심이 어려운 이웃에게 큰 희망을 심어 드릴 수 있습니다.

이정숙 자원봉사자는 2003년부터 적극적인 자원봉사를 통해 고양시 일산종합사회복지관의 복지서비스를 지역주민에게 전달해주는 수호천사의 역할을 수행해주고 계신 자원봉사자입니다. 일상생활 안에서 나눔을 실천하고 있는 이정숙 자원봉사자의 이야기를 듣고자 인터뷰를 요청하였습니다.



사람이 좋다!

이정숙 자원봉사자를 소개합니다



고양시일산종합사회복지관 소식지를 보고 계신 분들에게 인사 한 말씀 부탁드립니다~



안녕하세요. 저는 고양시일산종합사회복지관에서 자원봉사를 하고 있고, 일산1동의 주민자치위원으로 활동하고 있는 이정숙입니다.

어떤 봉사활동을 하고 계신가요?

지금 고양시일산종합사회복지관에서 주민들이 더불어 살기 좋은 마을을 만들 수 있도록 노력하는 “한울마루”를 통해 취약계층 밑반찬 나눔 활동과 밝은 지역 만들기 캠페인 등의 활동을 하고 있고, 백송노인주간보호센터에서 치매 어르신들의 활동 보조 활동을 하고 있습니다. 또 일산1동 주민자치위원으로 지역주민이 보다 더 나은 환경에서 거주할 수 있도록 환경을 관찰하고 지자체에 알리려 노력하고 있습니다.



자원봉사는 족감이다!



봉사활동을 시작하게 된 동기는 무엇인가요?

어렸을 때 친정 어머니께서 일상 생활에서 항상 다른 분들에게 밥을 대접하시고, 음식을 나눠주시는 모습을 보고 자랐는데, 그 분들에게서 냄새도 나고 해서 그 당시에는 왜 그러는지 이해가 되지 않고 싫었습니다. 그런데 어느새 나도 모르게 그 모습을 닮아있더라고요. 지금은 나도 다른 주변인들에게 음식을 대접하고 나누는 것이 행복하다고 느끼고 있고, 사실 봉사라고 할 것도 없이 내가 할 수 있는 내에서 나누고 있습니다. **봉사라는 것이 특별한 게 아니잖아요. 내가 할 수 있는 한에서 나누고 실천하는 것이 봉사 아닌가요?**

그렇다면 봉사활동을 할 때 기쁘고 뿌듯할 때는 언제인가요?

친정 부모님을 빨리 여의면서 어르신들을 대상으로 봉사를 할 때 더 마음이 가고 행복한 것 같아요. 그렇다보니 백송노인주간보호센터에서 어르신 활동보조와 밑반찬 배달 봉사를 하며 어르신들과 함께 이야기를 나누고 할 때가 가장 기쁩니다. 어르신들이 매일매일 하루하루 날이 다르게 달라지시는 모습을 보이시는 것이 안타깝기도 하지만, 어르신들께서 저를 기억해주시고 반겨주시고 기다리시는 모습을 보면 행복합니다. 가장 뿌듯할 때는, 제가 어머니를 닮아 이웃에게 나눔을 실천하고 있듯이 내 자녀들이 자원봉사와 후원을 통해 나눔을 실천하고 있는 모습을 볼 때와 '마을일(한울마루, 일산1동주민자치위원)'을 하면서 우리 동네를 돌아보며 필요한 것을 찾고 요구하여 마을이 변하는 모습을 볼 때 보람을 느끼고 있습니다.

봉사활동을 시작하기에 앞서 주저하는 분들이 있다면?

종종 저에게 봉사를 하고 싶는데 어떻게 시작해야 할지 모르겠다고 하시는 분들이 계시는데, 그분들에게 항상 이렇게 말하고 있습니다. “우선적으로는 시간으로 여유가 있어야 하고, 그 시간을 비울 수 있도록 노력해야 하며, 내가 어떤 활동을 재밌게 계속 할 수 있는 지를 생각해봐야합니다. 또 내가 어떤 활동을 통해 어떤 사람에게 도움을 주고 싶다는 목적의식이 있어야 만족감을 느낄 수 있는 봉사활동이 될 수 있고, 일상생활 가까이에서 잠깐이라도 할 수 있는 활동을 찾을 수 있어야 합니다.”

INTERVIEW

인터뷰에 참여하여 자원봉사에 관해 좋은 말씀을 남겨주신 “이정숙 자원봉사자”님께 감사드리며, 고양시일산종합사회복지관에서도 “살기 좋은 마을 만들기”를 위해 노력하겠습니다.

글 ● 조안나 사회복지사



일산1,2동 맛집정보



우리동네 맛집탐방!

일산1,2동 맛집정보

웰빙 진할머니 떡볶이

주소 : 고양시 일산서구 원일로 59

추천자 : 조영휘(복지관 이용자)

이유 : 드라마 상속자 등 다수의 드라마에 나왔음.
새콤달콤매콤한 떡볶이가 완전 일품

원조 소문난 뽕 해장국

주소 : 고양시 일산서구 고양대로 667-2

(일산시장 새마을금고 옆)

추천자 : 김동휘(지역주민)

이유 : 아침부터 줄서 먹는 뽕 해장국집.
점심시간 지나면 물량이 없어서 문을 닫아버려
타이밍을 잘 맞춰 찾아가야함

저스트 치킨

주소 : 고양시 일산서구 고양대로632번길 60

추천자 : 유영숙(지역주민)

이유 : 치킨과 문어튀김이 함께 나오는 맛집
후라이드치킨+문어튀김+국물떡볶이가
최고의 환상조합

지영이네 먹고갈까 싸갈까

주소 : 고양시 일산서구 고양대로 662-16

추천자 : 임수정(복지관 이용자)

이유 : 떡볶이와 튀김, 순대가 맛있고
겨울철엔 붕어빵과 찹쌀호떡도 등장!!!

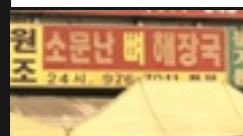
웰빙 진할머니 떡볶이



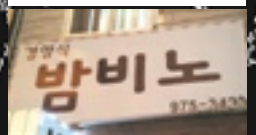
지영이네



소문난 뽕해장국



경양식 밤비노



저스트치킨



계림원





돈이랑 멸치랑

주소 : 고양시 일산서구 고양대로675번길 11

추천자 : 이은정(복지관 이용자)

이유 : 두툼하게 썬 근고기와 김치찌개가 일품!!!

일산 중앙식당

주소 : 고양시 일산서구 일청로12번길 9

추천자 : 이재행, 이민경(지역주민)

이유 : 직접 만든 순대와 돼지 내장을 넣어 만든 순댓국이 맛있음
일산시장 내 맛집으로 유명함

밤비노

주소 : 고양시 일산서구 일청로8번길 6

추천자 : 장효진(지역주민)

이유 : 33년 전통의 경양식집으로 옛날 분위기가 물씬~

먹심 왕 소금구이

주소 : 고양시 일산서구 고양대로 676

추천자 : 이순금(복지관 이용자)

이유 : 두툼한 고기와 양 많고 질 좋은 고기가 최고!!!

일산장

주소 : 고양시 일산서구 고양대로 674

추천자 : 김명숙(지역주민)

이유 : 잔치국수와 비빔국수가 옛날 할머니가 해주시던 그 맛!
무엇보다 푸짐한 양이 너무 좋음!!!

계림원

주소 : 고양시 일산서구 고양대로662번길 5

추천자 : 이유란(지역주민)

이유 : 통닭과 치즈는 거부할 수 없는 환상의 궁합~



전문가가 알려주는 생활정보

인텐시브 필라테스

10
분
스트레칭
●
최
민
서
사
회
복
지
사



하나. 슬림하게 쭉 빠진 다리 라인

하체 전반의 셀룰라이트를 없애고 탄력 있는 골벽지로 만들어주는 운동

1 숨을 내쉬면서 왼쪽 다리를 45도 각도로 길고 힘 있게 뻗는다. 이때 손은 구부린 다리를 기준으로 바깥쪽은 멀리 뻗고, 안쪽은 무릎을 살짝 짚으며 골반은 흔들리지 않도록 바닥에 완전히 밀착시킨다.



2 숨을 내쉬면서 반대로 오른쪽 다리를 45도 각도로 쭉 뻗는다. 손 역시 반대로 오른손은 멀리 뻗고 왼손은 안쪽 무릎을 짚는다. 이 동작을 할 때는 귀와 어깨가 최대한 떨어진다는 기분으로 늘이는 것이 좋다.

★10회씩 1세트 / 총 2세트 반복

두울. 11자 복근 조각

복부 전면에 탄탄하고 납작한 복부 근육뿐 아니라 허벅지 앞쪽 라인까지 예쁘게 잡아 주는 운동

1 숨을 빠른 속도로 두 번 내쉬면서 왼쪽다리를 얼굴 쪽으로 당기고 동시에 오른쪽 다리를 매트 쪽으로 내린다. 골반이 움직이지 않도록 복부에 힘을 꽉 주어 최대한 납작하게 누른다.



2 숨을 빠른 속도로 두 번 내쉬면서 다리를 바꿔 같은 동작을 한다.

★10회씩 1세트 / 총 2세트 반복

세엣. 탕탕 탄력 엉덩이

엉덩이 라인과 허벅지 뒷근육을 탄력있고 매끈하게 만들어 주며 등과 허리 근력을 잡아 주는 운동

1 숨을 들이마시면서 오른쪽 다리를 무릎 각도가 직각이 되도록 다리를 얼굴 쪽으로 길게 뻗어 올린다. 이때 발끝에 힘을 주어 발등을 짝 펴준다.



2 숨을 내쉬면서 오른쪽 다리를 왼쪽 허벅지 높이로 내린다. ①,②번을 연속으로 3회 반복하고 반대 쪽 다리로 똑같이 한다.

★양쪽 3회씩 1세트 / 총 4세트 반복

네엣. 쫘쫘한 꿀벅지 라인

허벅지 앞쪽과 엉덩이를 타이트하게 잡아주어 다리가 더 길어 보이는 효과를 주는 운동

1 숨을 들이마시면서 무릎에서 머리까지 사선을 이루도록 상체를 뒤로 기울인다. 허벅지와 엉덩이를 최대한 타이트하게 조인다.



2 숨을 내쉬면서 준비자세로 돌아온다. 엉덩이가 뒤로 빠지거나 몸통이 돌아가지 않도록 척추를 곧게 세우고 바른 자세를 유지한다.

★ 8회씩 1세트 / 총 2세트 반복

내 몸 건강! 예쁜 바디라인!!

바쁜 일상속에서 단 10분 스트레칭 효과로 놀라운 변화를 느낄 수 있도록, 꿀~팁! **인텐시브 필라테스**를 준비하였습니다. 모두 함께 따라해 보세요~!^^



다섯. 날개 근육 다듬기

척추 주변 근육을 잡아주어 등에 탄탄한 잔근육과 움푹 파인 척추골 라인을 만드는 운동

1 척추와 골반을 바르게 정리한 상태로 바닥에 엎드려 호흡을 들이마시면서 손과 이마를 떼어 공중에 정지시킨다.



2 숨을 내쉬면서 만세를 하듯이 팔을 머리 위로 쭉 뻗는 동시에 상체를 살짝 들어 올린다.

3 숨을 들이마시면서 가슴을 충분히 들고 팔을 노 젓듯이 큰 원을 그리며 엉덩이 옆에 닿도록 한다.

★ 8회씩 1세트 / 총 2세트 반복



[참고서적 _ 내 몸의 바운스를 깨워라 | 저자 : 옥주현]

F^한UN이야기

출근했다 전해라~ ♪♪♪

●한진주 사회복지사

am 5:00



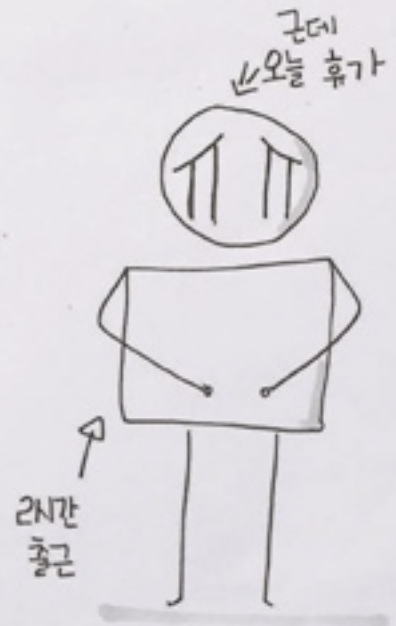
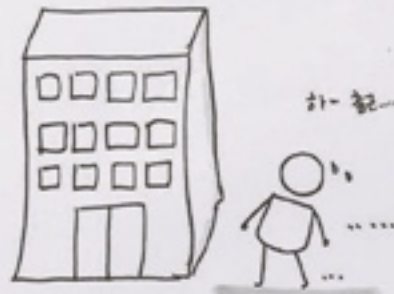
am 5:30



am 6:30



am 7:40



GO YANG CITY NEWS

고양! 생생소식



위택스 & 스위트 위택스



전국 지방세 및 세외수입을 한번에!
위택스 & 스마트위택스^e

1. 납부고지서, 이제 가지고 다닐 필요가 없습니다

- 위택스 포털 (<https://www.wetax.go.kr>)
- 스마트 위택스 (스마트폰:안드로이드,ios)

※ 전국 지방세, 지방세외수입, 환경개선부담금, 상하수도요금 등을
한번에 조회 및 납부

2. 언제 어디서든 납부할 수 있습니다

3. 모든 신용카드로 수수료 없이 납부 가능합니다





● 생각을 쑥쑥 키우는 아동 평생학습 프로그램

프로그램		시 간		대상	수강료(월)	강사
전 과 목	1·2학년	월~금	14:00~14:50	1·2학년	60,000원	황경영
	3학년	월~금	15:00~15:50	3학년		
	4학년	월~금	16:00~16:50	4학년		
	5학년	월~금	17:00~17:50	5학년		
	6학년	월~금	18:00~18:50	6학년		
피아노	베토벤	월,수,금	14:00~14:50	초· 중학생	45,000원~ 60,000원 과정별 수강료 차이	고은선
	하이든	월,수,금	15:00~15:50			
	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			
	바 흐	화,목	15:30~16:20			
	비발디	화,목	16:30~17:20			
	브람스	화,목	17:30~18:20			
영 어 회 화	꼬마영어박사 (초급)	월,수,금	15:00~15:50	초등 학생	45,000원	김은경
		월,수,금	16:00~16:50			
	신나는영어 (중급)	월,수,금	17:00~17:50			
	꾸러기영어 (중등입문)	월수금	18:00~18:50			
주산암산		화,목	15:00~15:50	7세부터	30,000원	최민경
		화,목	16:00~16:50			
생각이 자라는 키즈아트		수	14:00~15:20	초등저학년	60,000원 (3개월)	최윤정
		수	15:20~16:10	6~7세		
		수	16:20~17:10	5~6세		
오카리나		화	16:00~16:50	초등학생	10,000원	채경자
어린이 합창교실		목	15:00~16:00	7세부터	25,000원	강유정

● 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	9:00~10:30	마음방(303호)	김순근
사군자	월	10:00~11:30	사랑방(302호)	주미영
한문서예	금	10:00~11:30	사랑방(302호)	주미영
한국무용	입문 화	12:00~12:50	지하체육실	김방희
	초급 화	13:00~13:50		
	중급 화	14:00~14:50		
	심화 목	11:00~12:30		
노래교실	화	10:30~12:00	강당	김혜경
스포츠댄스	기초 수	9:00~09:50	강당	윤석희
	중급 수	10:00~10:50		
국학기공 실버체조	금	10:00~10:50	강당	손혜정
건강체조(무료)	금	11:00~11:50	강당	오효진
일본어	금	13:00~14:30	겸손방(402호)	스즈키아케미
스마트폰 활용교육	초급 목	13:00~14:00	이웃방(401호)	이용성
	중급 금	10:00~11:00		
솔빛소리합창단(동아리)	화	15:00~17:00	강당	강유정

● 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		
	화,목 13:00~14:20		
가요교실	목 10:30~12:00	10,000원	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	25,000원	하태성
한글서예	화 11:30~13:00	20,000원	안경숙
탁구 동호회	월,수,금 14:00~18:00	15,000원	강습없음
몸살림 운동	금 17:30~19:00	10,000원	백승옥
웰빙댄스 기초	수 12:30~13:30	10,000원	고윤재
웰빙댄스 중급	월 13:00~14:00	10,000원	
라인댄스	화,목 9:00~09:50	20,000원	김영신
	화,목 10:00~10:50		
태보	금 13:00~14:00	무료	김수진
성인 영어	월,수 10:00~11:30	15,000원	김순근
성인 영어 초보	수 9:00~10:00	10,000원	김순근
오카리나	금 15:00~16:00 금 16:00~17:00	10,000원	채경자
신나는 웃음체조	금 10:00~11:00	10,000원	김기현
통기타	화 18:30~19:20	20,000원	임채현
	수 11:00~11:50		
우크렐레	목 18:30~19:20	20,000원	권영인
	금 11:00~11:50		
	금 12:00~12:50		
성인 일본어	금 11:00~11:50	20,000원	스즈키아케미
가곡반	목 13:00~14:30	10,000원	강유정

● 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, 지능검사 등

● 성요셉아동발달 치료센터

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
사용가능 바우처	① 장애아동재활치료 바우처 ② 학교바우처(특수교육청 지원)