

고양시일산종합사회복지관 평생학습 프로그램 안내

접 수 • 재등록 : 매월 20일에서 24일까지
기 간 • 신규등록 : 매월 25일에서 말일까지

■ 생각을 쑥쑥 키우는 아동 평생학습 프로그램

프로그램	시간	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		
피 아 노	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			
	쇼팽 월·수·금 18:00~18:50		38,000원 ~ 58,000원	
	멘델스존 화·목 14:30~15:20			
	바흐 화·목 15:30~16:20			
	비발디 화·목 16:30~17:20			
브람스 화·목 17:30~18:20				
영 어 회 화	꼬마 영어박사 월·수·금 14:00~14:50	초등학생	45,000원	김은경
	월·수·금 15:00~15:50			
	월·수·금 16:00~16:50			
	월·수·금 17:00~17:50			
독 사 자 설	꾸러기 영어 월·수·금 18:00~18:50			
	이솝교실 화·목 14:00~14:50	1~2학년	35,000원	최은정
	안데르센 화·목 15:00~15:50	3~4학년		
	헤밍웨이 화·목 16:00~16:50			
주산암산	화·목 15:00~15:50	7세부터	30,000원	최민경
	화·목 16:00~16:50			
생각이 자라는 키즈 아트	수 14:00~15:20	초등저학년	60,000원 (3개월)	최윤정
	수 15:20~16:10	6~7세		
	수 16:20~17:10	5~6세		
중국어 내신반	토 10:00~11:30	초·고등학생	30,000원	후웨
오카리나	화 16:00~16:50	초등학생	10,000원	채경자

■ 열린마음 상담센터

이용방법	① 이용방법 및 절차 확인 ② 신청서 작성 ③ 상담 일정 조정 ④ 상담 실시(심리검사 및 상담)
상담비용	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)

■ 멋진 삶의 여유를 위한 성인 평생학습 프로그램

프로그램	시간	수강료(월)	강사
피 아 노	월·수·금 09:30~10:20	45,000원 ~ 60,000원 과정별 수강료 차이	차미화
	월·수·금 10:30~11:20		
	월·수·금 11:30~12:20		
	화·목 09:30~11:00		
	화·목 11:00~12:30		
가요교실	화·목 13:00~14:30	10,000원	장은희
요 가	목 10:30~12:00		
아코디언	월·수·금 10:00~11:00	35,000원	황미현
요 가	월·수·금 11:10~12:10		
아코디언	월 10:00~11:50	25,000원	하태성
한글서예	화 11:30~13:00	25,000원	안경숙
탁구 동호회	월·수·금 14:00~18:00	15,000원	강습없음
물살릴 운동	금 17:30~19:00	60,000원(3개월)	백승옥
웰빙댄스 기초	수 12:30~13:30	10,000원	고윤재
웰빙댄스 중급	월 13:00~14:00		
라인댄스	화·목 09:00~09:50	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 왕초보	수 09:00~10:00	10,000원	김순근
중국어 내신반	토 10:00~11:30	30,000원	후웨
오카리나	금 15:00~16:00	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	금 11:00~11:50	20,000원	권영인

■ 새로운 시작을 위한 활기찬 어르신 평생학습 프로그램

- 대상 : 만 60세 이상으로 주민등록상 고양시 거주자
- 수강료 : 한 개 과목당 15,000원/3개월

프로그램	요일	시간	수강료(월)	강사
영어회화	월	09:30~10:50	마음방	김순근
사군자	월	10:00~11:30	사랑방	이문재
한문서예	금	13:00~14:30	사랑방	이기원
한국 무용	초보	화 12:00~12:50	지하체육실	김방희
	기초	화 13:00~13:50		
	중급	화 14:00~14:50		
	작품반	목 11:00~13:00		
노래교실	화	10:30~12:00	강당	김혜경
	기초	수 09:00~09:50		
	중급	수 10:00~10:50		
스포츠 댄스	동아리	수 11:00~11:50	강당	윤석희
국학기공실버체조	금	10:00~10:50	강당	손혜정
건강체조 (무료)	금	11:00~11:50	강당	오효진
일본어	금	13:00~14:30	검소방	스즈키아케미
솔빛소리합창단(동아리)	화	15:00~17:00	4층 강당	오혜옥



세상을
그리는
愛

열린마음 열린손길
2015. Vol.46

사랑:애





Contents

- 03 칼럼 고양시일산종합사회복지관 이정우 도미니코 관장
- 04 이슈공감 1. 설 명절 떡국나눔
- 05 이슈공감 2. 우리동네 예체능
- 06 이슈공감 3. 따로 또 같이 음악회
- 07 이슈공감 4. 꿈나눔봉사단 OT 및 활동내용
- 08 이슈공감 5. 지역주민 새해인사 및 지역주민인사
- 09 걸어온길 · 복지관 동정 (인사이동 · 공모사업)
- 12 기획 1. 2015년 경기도사회복지관협회 종사자 해외문화체험
- 13 기획 2. 리사이클링 인테리어
- 14 기획 3. 나만의 다이어트
- 15 기획 4. 전문가가 알려주는 운동법
- 16 복지관 정보마당
- 18 칭찬릴레이 현대백화점 키텍스점
- 19 후원단체 소개 한가득식당
- 20 이웃에게 꿈과 사랑을 심으신 분들의 명단
- 22 고양시정소식
- 23 후원안내

2015년 Vol.46

발행처 고양시일산종합사회복지관 411-310 경기도 고양시 일산서구 고양대로 654(일산동)

발행인 이정우 함께만드는 사람들 배종필, 김현진, 김옥순, 조현민, 조성우

T 031. 975. 3322 F 031. 975. 3305

홈페이지 www.ilsanwelfare.or.kr(한글주소_일산종합사회복지관)

표지디자인 60세이상으로 구성된 고양시일산종합사회복지관의 솔빛소리 합창단

칼럼 | 고양시일산종합사회복지관 이정우 도미니코 관장

“세월은 흘러 다시 그 봄이 되어~”



봄이 다시 왔습니다.

어디선가 본 글입니다.

“봄도 오는데 너도 왔으면...”

지난 봄에, 앞으로는 더이상의 봄/봄날이 우리에게 오지 않을 줄 알았습니다.

하지만 자연은/시간은 어김없이 그 길을 달려 다시 이 때에 다다랐고

우리는 다시 이 봄을 맞이했습니다.

어느 소설가는 말했습니다.

“아무리 힘들고 고통스러워도 우리는 눈을 떠야 한다. 우리가 눈을 뜨지 않으면

끝내 눈을 감지 못할 아이들이 있기 때문이다.” (박민규, [눈먼 자들의 국가])

지금 봄이라 부를 수 있을까요?

봄은 새로운 생명력인데, 우리에게 아직도 죽음의 그늘에 있는 이들이 저만치 가라앉아 있습니다.

이 봄도 부끄러워 모퉁이를 돌지 못하고, 고개를 들지 못하고, 저만치 서성이고 헤매었지만

더디 오더라도 돌아 오더라도 봄이 왔습니다.

지금 이 봄벌에 두 눈을 뜨고 계십니까?

시리도록 아픈 눈과 마음을 견디며 두 눈 부릅뜨고 계십니까?

세월호의 조속한 인양과 거짓없는 사고의 원인규명을 촉구합니다.

그래도 봄입니다.

가만히 생각해보면,

우리의 아이들과 가족들은 저 바다속에서 이미,

바다가 되어 강물이 되어 땅에 스며 나무가 되고 꽃이 되어,

이 바람과 그리움에 날리는 향기와 고운 빛이 되어 우리에게 봄으로 와 있고,

바다 위를 떠올라 하늘이 되고 구름이 되어,

하늘에서는 별이 되고 하늘아래에서는 바람과 자유가 되어

어디든 훨훨 다니다가 사랑하는 가족과 친구들을 간지럽히고 도망가는 술래가 되어,

그렇게 우리들 곁에 있는것만 같은 빗고고 바람살랑 부는 봄날입니다.

세월호의 조속한 인양과 거짓없는 사고의 원인규명을 촉구합니다.

세월호는 세월과 함께 사라지지 않고, 저 바다속에만 있지 않고, 우리의 진심과 함께 떠오르고,

우리의 관심과 함께 깨어 있을 것이고, 우리의 양심과 함께 언제까지나 살아 있을 것입니다.

‘함께 갑시다!’ 라는 외국인의 말도 생각납니다.

상생이라 외치지 않아도 우리 다함께 같이 살아가기를 바랍니다.



이슈공감 1 | 복지서비스2과 신동호 주임

겨울 추위를 무색케 한 보슬비가 내린 2월 16일 월요일, 설 명절을 맞이하여 지역 내 저소득 어르신 102명을 모시고 따뜻한 새해, 온정을 나누자는 취지에서 설 명절행사를 진행하였습니다. 1부 행사로는 우리나라 전통놀이인 투호와 굴렁쇠, 윷놀이, 제기차기, 팽이치기를 다문화 가족 봉사자들의 도움을 받아 체험하며 서로간의 화합을 다질 수 있는 시간이 되었습니다. 2부 행사에서는 예쁜 한복을 곱게 차려입고 온 성모어린이집 아동들이 무대에서 세배를 올리고 어르신들은 아이들의 조그만 손에 사탕을 쥐어주시기도 하며 즐거워하셨습니다. 또한, 특별공연으로 복지관 한국무용팀의 축하공연이 진행되어 어르신들을 비롯하여 복지관 직원, 자원봉사자, 다문화 가족 모두가 한 마음이 되어 즐겁게 행사에 참여할 수 있었습니다.



점심식사는 갈비탕 특식이 준비되어 행사에 참여한 어르신들이 맛있게 드셨으며 돌아가시는 길에는 설 명절 음식인 떡국떡과 만두를 나눠드려 본 행사를 훈훈하게 마무리하였습니다. 오랜만에 즐거운 행사에 참석하신 어르신들은 “설 명절이 며칠 남았지만 오늘 행사를 하며 연휴가 더 길어진 것 같고 즐겁게 잘 놀았는데 선물까지 줘서 고맙다”며 소감을 말씀하시기도 하셨습니다.



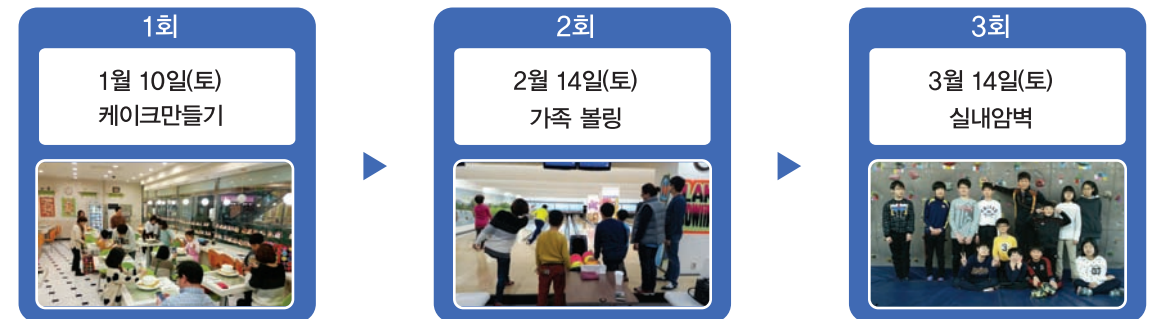
이슈공감 2 | 복지서비스1과 한진주 사회복지사

우리동네 예체능

가족이 건강해지는

“우리 동네 예체능”은 늘어나는 주말 가족여가시간 활용을 위하여 지역사회 내 가족을 대상으로 다양한 레저스포츠 활동을 하는 프로그램입니다. ‘우리’ 가족만이 아닌 지역 내 이웃가족과 함께 어울릴 수 있는 활동으로 아이들에게는 스포츠 활동을 통해 규칙과 활동성을, 부모님들에게는 아이들과 함께할 수 있는 시간과 즐거운 여가 활동 시간을 선사하는 프로그램으로 자리 잡고 있습니다.

■ 우리 동네 예체능 진행 내용



예체능 프로그램은 ‘시작과 함께’라는 의미로 가족별 케이크 만들기를 진행하였으며, 가족 볼링, 실내암벽 순서로 진행되었습니다. 전문 강사님의 지도아래 아이들과 부모님은 안전하게 프로그램에 임했으며, 처음 시작은 서로 모르는 사이였으나 어느덧 함께 응원하고 격려해주는 사이가 되었습니다. 아이들끼리는 학교, 사는 동네가 달라도 활동을 하면서 친해져 뜻 그대로 ‘우리 동네’ 친구가 될 수 있었습니다.

2015년 한 해 동안 정신·신체적 성장과 가족과의 건강한 여가 시간을 보낼 수 있도록 ‘우리 동네 예체능’은 계속하여 노력하겠습니다.

■ 우리 동네 예체능 향후 일정

4월 11일(토) 10:00~12:00 • 장소 : 탄현 포켓볼 &비스트로버거 가족 포켓볼 체험	5월 9일(토) 10:30~11:30 • 장소 : 복지관내 매직컬(뮤지컬+마술쇼)	6월 13일(토) 10:00~12:00 • 장소 : 고양 어울림누리 가족스케이트	7월 11일(토) 10:00~12:00 • 장소 : 복지관내 가족패밀림픽

※ 프로그램은 복지관 사정으로 변경될 수 있습니다.

문의 : 복지서비스1과 한진주 사회복지사 (☎031-975-3322)

너와 내가 함께하는 “따로 또 같이 음악회”

따로 또 같이 음악회는 지역주민 문화복지증진을 위해 고양시일산종합사회복지관과 일산역, 천주교 의정부교구 피델리스 청소년 오케스트라, 일산유스챔버오케스트라가 2013년 협약하여, 매월 셋째주 토요일 일산역에서 진행되는 청소년 오케스트라 음악회입니다.



2014년 따로 또 같이 음악회에서는 봄 나들이를 떠나는 이웃들을 위한 경쾌한 선율이, 세월호참사로 인해 안타깝게 목숨을 잃은 희생자들의 넋을 위로하기 위한 추모곡이, 추운 겨울 우리들의 마음은 따뜻하도록 크리스마스 캐롤이 연주되어 우리의 희노애락을 함께 노래하였습니다.

■ 따로 또 같이 음악회 간담회

지난 3월 5일(목), 따로 또 같이 음악회 협약단체(일산종합사회복지관, 일산역, 피델리스 오케스트라, 일산유스챔버오케스트라)가 한 데 모여 서로 인사를 나누며 앞으로의 발전방향과 일정을 논의하였습니다. 각 단체의 노력을 통해 2015년에는 보다 지역주민의 삶에서 행복이 연주될 수 있도록 하겠습니다. 많은 관심 부탁드립니다.



■ 2015년 진행일정

	3/21	4/18	5/16	6/20	7/18	9/19	10/17	11/21
피델리스 오케스트라	▶		▶ (일산역 앞 공원)		▶	▶		▶
일산유스챔버오케스트라		▶		▶			▶	

※ 공연은 해당일 11시 30분 일산역 맞이방에서 진행됩니다(5월 제외). 상기 일정 및 장소는 변경될 수 있습니다.
문의 : 지역사회조직과 조안나 ☎031-975-3322

너와 내가 함께 꿈을 공유하는 “꿈나눔 봉사단”



“꿈나눔 봉사단”은 청소년 진로탐색 서포터즈로서, 청소년의 시각으로 얻은 진로정보를 또래에게 공유하여 청소년이 보다 효율적이고 효과적으로 진로를 탐색할 수 있도록 돕는 청소년 자원봉사 동아리이며, 2015년 고양시자원봉사센터 청소년 자원봉사활동 지원을 받아 올해 3월부터 9월까지 활동할 계획입니다.

■ 주요 활동내용



2015년 꿈나눔 봉사단의 활발한 활동을 다짐하기 위해 지난 3월 14일(토) 복지관 1층 열린강의실에서 “꿈나눔 봉사단” 발대식이 진행되었습니다. 이날 발대식에는 봉사단원 15명이 모두 참여한 가운데, 자원봉사 기본교육 그리고 꿈나눔 봉사단 활동계획 및 봉사단원 인사 나눔 등의 순서로 진행되었습니다. 발대식에서 다짐한 것과 같이, “꿈나눔 봉사단”은 지역 내 청소년들이 보다 쉽고 편하게 진로정보를 찾을 수 있도록 2015년 한 해동안 열심히 활동하겠습니다. 많은 관심과 응원부탁드립니다.



※ 꿈나눔 봉사단 활동내용은 페이스북 페이지를 통해 확인할 수 있습니다.
(<https://www.facebook.com/kkumn anum>)
문의 : 지역사회조직과 조안나 ☎031-975-3322

지역주민 새해인사 및 지역주민인사

말도 많고 탈도 많았던 2014년이 지나고, 새로운 올미년의 새해가 밝아왔습니다.

새해를 맞이하여 서로서로 “새해 복 많이 받으세요~”라는 문구와 함께 새해인사를 하는 모습을 우리 주변에서 쉽게 볼 수 있을 것입니다.

하지만, 우리 주변의 어려운 이웃들에게는 새해라는 의미도 그저 힘겹게 살아가야 하는 하루에 불과한 것이 현실입니다. 하루하루를 힘겹게 살아가고 있는 우리의 이웃을 위해 복지관 직원들은 직접 저소득 어르신 및 저소득가정에 방문하여 새해인사와 함께 새배를 드리고 덕담을 나누었습니다.

또한 고양시일산종합사회복지관은 어려운 이웃들을 살펴보는 것 뿐만 아니라, 지역에 살고있는 지역주민들이 자유롭게 이용할 수 있는 지역복지관입니다. 그렇기 때문에, 지역주민들에게 복지관에서는 무슨일을 하고 있는지, 무엇을 이용할 수 있는지에 대해 알려드리고, 지역주민과 인사함으로써 지역주민과 만남을 이어갈 수 있는 시간을 가졌습니다.

앞으로도 고양시일산종합사회복지관은 항상 주변의 이웃들과 함께 하기 위해 방법을 다방면으로 모색할 것을 약속하며, 초심을 잊지 않는 복지관이 되도록 노력하겠습니다.

고양시일산종합사회복지관의 이모저모

복지서비스1과



가족친화사업-따뜻한 말한마디
'독서테라피'



소중한 우리의 안전한 학교 업무
협약식



다문화가족 의기투합 문화체험



우리 동네 예체능 '가족볼링'

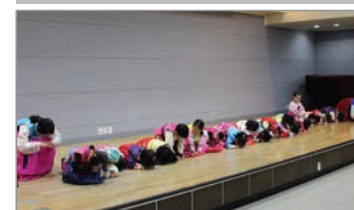


글사랑교실 입학식



다문화한국어 멘토링 체험활동
'예코백만들기'

복지서비스2과



설 명절행사



귀한동포 짜짜봉사단-요리교실



후원식사-참살이콩나물국밥



후원식사-성석골남원추어탕



아름다운 노년-컴퓨터 교실



노인사회활동지원사업 정기간담회

지역사회조직과



이정우 도미니코 관장신부님
이·취임식



사회복지 종사자를 위한
사회복지 인문학



봄내음따라 걷는 올레길



가구대통령 천원의 행복



나눔인식교육



자원봉사 센터 협약식

사례관리과(풍산)



늘푸른한글교실 첫실시



고봉동복지증진사업 밑반찬지원



고봉동복지증진사업
스마트폰활용교육



한부모가족 멘토링결연식



독거어르신 행복공방



풍동중 LCG봉사단 사업 설명회

성모어린이집



열매반 수료식



고양낙농치즈



생태활동

백송노인주간보호센터



새해인사



웃놀이



한궁놀이



레크리에이션



노래교실



미술놀이

복지관 동정

- 우리은행 '투게더 우리사랑' 지원사업 선정
'주부자원봉사자와의 멘토링활동을 통한
결혼이주여성의 한글생활 적응기'
- 고양시지원봉사센터 고!매!워! 프로젝트 선정
'더불어 살기 좋은 마을만들기'
- 고양시지원봉사센터 라온하제 프로젝트 선정
'청소년 진로탐색 서포터즈 -꿈나눔 봉사단-'
- 삼성SDS저소득 청소년 IT 장학금 지원사업 선정
- 고양시지방보조금 지원사업 선정
'성인문해교육사업 -글사랑교실-'
- 한국사회복지관협회 위기가정 지원사업 주거비 선정
- 고양시지방보조금 지원사업 선정
'하천을 지키는 사람들의 모임 -수(水)호천사-'
- 한국잡지협회 '2015년 우수콘텐츠 잡지 배포 선정'
- 고양꽃박람회 꽃가꾸기 사업 무지개 프로젝트 선정
'꽃 그대 나눔'

임사를 축하합니다



가장 낮은 곳에서 가장 낮은 자세로
일하는 사회복지사가 되겠습니다

임정현
사회복지사



2015년도 경기도사회복지관협회 종사자 해외문화체험



2015년 3월 17일(화)~ 3월 20일(금) 일본으로 경기도사회복지관협회 종사자 해외문화체험을 다녀왔습니다. 후쿠오카에 도착하여 첫 번째로 방문한 곳은 후쿠오카현 종합복지센터였습니다. 후쿠오카현 종합복지센터는 복지 용구 전시 및 대어, 전자도서관, 복지에 대한 정보제공, 복지 인재 양성 및 연수 등 다양한 사회복지에 관한 사업을 진행하고 있었습니다. 노인이나 장애를 가진 분들이 자신의 힘으로 일상생활을 보낼 수 있도록 사소한 부분에도 그들의 입장에서 디자인하고 배려하는 모습이 기억에 많이 남았습니다. 기관방문을 마치고 나서 큐슈의 작은 교토라 불리며 중요 전통건축물 보존지구로 지정된 마메다마치로 이동하여 아름다운 일본의 모습을 느낄 수 있었습니다.

2일차에는 벳부에 위치한 태양의 집으로 기관방문을 진행하였습니다. 태양의 집은 장애인들이 지역사회의 한 시민으로서 일하며 생활하는 시설입니다. 창립 이후 지금까지 장애인들이 일 할 수 있는 장소만들기에 힘을 기울여 왔으며 사회 적응을 위한 사전교육을 통해 많은 장애인들이 사회에 복귀하고 있습니다. 신체적 장애를 가진 분들이라도 일하는 능력과 관계가 없다는 일념하에 태양의 집에서는 일이나 생활하는 장소를 유니버설한 환경으로 만들기 위해 노력하는 모습에 감동을 받았습니다.

3일차에는 일본의 3대 명성 중 하나로 1607년 가토 기요마사가 축성한 쿠마모토성과 학문의 신을 모시는 다자이후 텐만궁에 다녀왔습니다.

마지막 날은 동양최대의 와불상이 있는 남장원과 아사이 맥주공장의 견학을 마치고 3박 4일의 해외연수 일정이 마무리되었습니다.

이번 연수를 통해 사회복지업무에 대한 해외견문을 넓힐 수 있었으며 다른 기관의 사회복지사들과의 다양한 정보를 교류하며 사회복지에 대해서도 함께 이야기 해볼 수 있는 뜻 깊은 시간을 보낼 수 있었습니다.

끝으로 일상적인 업무에서 벗어나 값진 경험을 할 수 있는 기회를 주신 모든 동료 직원분들과 경기도사회복지관협회, 고양시일산종합사회복지관에 감사드립니다.



리사이클링 인테리어!

환경도 보호하고, 집안 분위기도 살리는 1석 2조

1. 우유팩을 활용한 조명등 만들기

- 1) 1000ml 우유통을 깨끗이 씻어 준비한다.
(플라스틱 용기로 대체 가능)



- 2) 조명등을 만들만큼만 남기고 잘라버린다.



- 3) 네임펜으로 우유통에 원하는 그림을 그린다.
(생략가능)



- 4) 우유통을 한지로 감싸준다.
- 5) 전자 양초를 넣어두면 우유팩을 활용한 조명 등 완성!

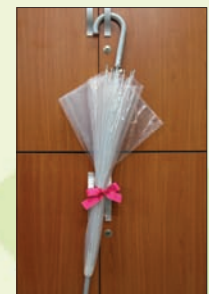


2. 장우산 화분 만들기

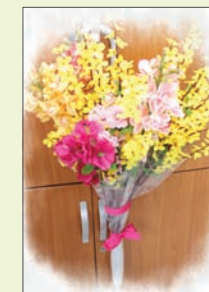
- 1) 고장 난 장우산과 리본끈을 준비한다.



- 2) 장우산 한가운데를 끈으로 꽂 묶는다.
(흙이 흘러내리지 않도록 해줘야 합니다.)



- 3) 손잡이를 중심으로 우산천이 여러 칸으로 분리된다.
- 4) 칸마다 종류가 다른 꽃을 꽂거나 크기가 작은 화분을 통째로 넣는다.
(모래를 채워 화분을 만들 수 있습니다.)



건강한 다이어트 생활 속 습관이 답이다!

봄을 맞이하여 본관 이용자분들만의 생활 속 다이어트 방법에 대해 알아보았습니다.
※현재 성인 요가 프로그램을 이용하고 계시는 두 분에게 물었습니다.



백응실 : 젊은 시절 무용 전공자로 기본적인 유연성을 가지고 계신 분



오순단 : 20대에는 75kg을 유지하면서 스트레스는 먹는 것으로 풀었던 분

건강한 다이어트! 나는 이렇게 합니다.

1. 삼. 시. 세. 끼



음식을 먹을 땐 반찬이 없어도 맛! 있! 게! 세끼 꼬박 시간 맞춰서 먹어요.



저도 세끼 꼭 챙겨먹어요.
아침은 삶은 고구마, 점심은 맛있게 현미밥과 야채위주, 저녁은 꼭 4시에 먹어요.
오래만에 가족들이 모여도 저는 꼭 4시에 먹지요.

2. 기초 대사량을 증가시키세요!



주부다보니 살림을 하는 시간이 많아요.
천천히 하는 것 보다 살림을 할 때 빠르게 많이 움직이면 그만큼 운동 효과도 보고, 집안 분위기도 달라지더라고요.
그리고 유일한 비법이라면 가시발 자세!
집안에서 생활할 때 되도록 가시발 자세로 움직여요.
가시발 자세는 몸의 긴장을 유지해주면서 균형을 맞춰주기 때문에 좋은 자세예요.
하지만 소화기관이 약한 사람은 가시발 자세를 할 경우 역효과가 날 수도 있으니 주의 하셔야 해요.



저는 많이 걸어 다녀요. 마트에 장보러 갈 때도 걸어가고, 정류장도 한 정류장 전에 내려서 걸어가요.
걸어 다니다보면 주변 풍경 보면서 스트레스도 풀리고 걱정거리가 사라져서 기분도 좋아지거든요
그리고 집안일을 하거나, 텔레비전을 볼 때 틈나면 스트레칭을 해줘요.
기지개를 펴고 팔다리 늘려주는 것만으로도 칼로리 소비가 늘어나거든요



다이어트라고 특별히 하는 건 없어요.
굳이 얘기하자면 다이어트에서 제일 중요한 건 먹는 음식에 스트레스를 받지 않는 거예요.
좋아하는 소콜깃을 살 팔까봐 먹지 못하는 건 슬픈 일이에요.
소콜깃을 먹더라도 맛있게, 즐겁게 먹으면 지방이 아니라 엔돌핀으로 만들어 주거든요.



단기간의 다이어트 효과를 보려 하지 말고 자기 자신의 변화를 즐기는 것이 중요해요. 처음엔 몸이 가벼워지고 피부가 좋아지고 체력이 좋아지는 것을 순서적으로 느낀다면 다이어트 성공할 수 있어요.



나만의 생활 속 다이어트 수칙!

1. 하루 세끼는 일정한 간격으로 섭취
2. 급격히 빠지지 않는다. 조금해하지 말 것
3. 계단을 오르자, 몸의 지방도 태우고, 심장병 발병률도 낮추고!
4. 당당하게! 바른 자세를 유지하자
5. 조금 빠르게, 20분 이상 걷자.
6. 수시로 물을 마시자.
7. 앉아 있을 땐 허리를 곧게, 배에 힘을 주자.
8. 모든 음식 섭취에선 즐겁게! 맛있게! 먹자
9. 스트레스는 바로바로 풀자.

전문가가 알려주는 운동법!



촬영협조 : 다GYM 휘트니스센터

1. 출렁이는 팔뚝 살 빼기! (Dips-Bench) 하나!

● 준비자세

- ① 의자 끝을 잡는다.
- ② 손목이 꺾이지 않게 주의한다.

● 운동방법

- ① 팔로 지탱하여 엉덩이를 띄운다
- ② 팔이 수직이 될 때까지 굽히며 몸을 내린다.
- ③ 팔뚝에 힘을 줘 팔꿈치를 펴며 원위치한다.

※주의사항

몸을 내릴 때 엉덩이가 의자와 멀어지지 않게 주의.(손목부상)



2. 출렁이는 팔뚝 살 빼기! (Dips-Bench) 둘

● 준비자세

- ① 의자에 앉아 배에 힘을 주고, 다리를 들어올린다.
- ② 다리와 무릎은 자연스럽게 구부리고, 허리를 펴준다.

● 운동방법

- ① 호흡을 내쉬며, 무릎을 가슴으로 끌어당긴다.
- ② 호흡을 마시며, 첫 번째 자세로 돌아간다.

※주의사항

일정각도 무릎을 구부려야 배살운동이 됨.



3. 뒤태미인 될 수 있는 운동 (Hip Up)

● 준비자세

- ① 한쪽 발을 들고 무릎을 구부린다

● 운동방법

- ① 허리를 곧게 펴고, 구부린 다리를 뒤로 걷어찬다.
- ② 엉덩이에 자극을 느끼며 운동을 반복해준다.

※주의사항

상체를 많이 숙이면 뒤태미인운동이 되므로 주의



4. 꿀벅지 만드는 운동 (Lunge)

● 준비자세

- ① 허리를 펴, 양손은 양쪽허리를 잡는다.
- ② 한쪽다리를 가볍게 의자위에 올려놓는다.

● 운동방법

- ① 제자리에 천천히 앉는다.
- ② 몸의 무게중심은 앞쪽다리 뒷꿈치에 두어 몸이 흔들리지 않게 한다.

※주의사항

앞·뒤 다리의 90도 유지가 중요



복지관 생생정보

16

5

꿈자람방과후교실 <밥상찾기>

- 일자 : 5월 7일(목), 9일(토)
- 대상 : 꿈자람방과후교실 아동 12명, 학부모 9명
- 장소 : 꿈자람방과후교실
- 내용 : 아동복지기금 지원사업으로 부모교육과 요리교실, 밥상봉사활동, 예정교육 진행

귀한동포 짜짜봉사단

- 일자 : 5월 7일(목), 21일(목)
- 대상 : 프로그램 참여자 22명
- 장소 : 지역 내 사회복지시설
- 내용 : 현대자동차의 지원으로 귀한동포 어르신들이 지역 내 사회복지 시설에 방문하여 자장면 나눔 봉사활동 진행

어버이날 행사

- 일자 : 5월 8일(금)
- 대상 : 복지서비스2과 저소득 어르신 100명
- 장소 : 복지관 행사장
- 내용 : 어버이날을 맞아 저소득 어르신들의 소외감 완화를 위한 행사 진행

'다문화가족 의기투합 문화체험'

- 일자 : 5월 9일(토) 10시~12시
- 대상 : 다문화가족
- 장소 : 지하1층 체육실
- 내용 : 학부모와 아이가 함께 참여할 수 있는 체험활동

'가정의 달 행사'

- 일자 : 5월 9일(토) 10시 30분~11시30분
- 대상 : 지역주민 누구나
- 장소 : 4층 강당
- 내용 : 마술쇼와 뮤지컬이 함께하는 매직컬 '하늘에서 과자가 내린다면'

오감으로 만나는 문학이야기 '인문학 특강 및 역사, 예술 문화탐방'

- 일자 : 5월 9일 10시~17시
- 대상 : 프로그램 참여 청소년
- 장소 : 301호(나눔방), 서울역사박물관
- 내용 : 인문학에 대한 이해증진 교육 및 역사박물관 탐방을 통한 책의 시대적 배경 이해

'소중한 우리의 안전한 학교' 학교폭력 예방교육

- 일자 : 5월 11일(월)~12일(화) 13시 40분~15시 20분, 5월 21일(목)~22일(금) 10시 50분~12시 20분
- 대상 : 신일중학교 2학년, 현산초등학교 6학년 재학생
- 장소 : 각 학급
- 내용 : 학교폭력의 개념, 유형, 대처방안, 법률 등의 교육 제공

'소중한 우리의 안전한 학교' 학교폭력 및 자살 예방 교사교육

- 일자 : 5월 13일(수) 15시~17시
- 대상 : 신일중학교 교사
- 장소 : 신일중학교 연수실
- 내용 : 학교폭력 및 자살에 대한 위험요인 및 신호 이해, 예방 및 도움방법 등의 교육 제공

'다문화가정 화합프로그램-부부금실'

- 일자 : 5월 17일(토) 10시~12시
- 대상 : 다문화가정 부부 5쌍
- 장소 : 지하1층 체육실
- 내용 : 부부의 관계향상을 위한 요가 체험

환경지킴이학교 7회기

- 일자 : 5월 18일(월)
- 대상 : 환경에 관심 및 환경소모임 활동이 가능한 지역주민
- 장소 : 복지관 내 1층 열린강의실
- 내용 : 천연팩 및 천연화장품을 제작

자원봉사자 나들이

- 일자 : 5월 21일(목)
- 대상 : 복지관 자원봉사자 80명
- 장소 : 남이섬
- 내용 : 자원봉사자 나들이를 통해 활동 동기부여 및 감사인사 전달

'5월 꿈지락꿈지락토요일-우산으로 파우치 만들기'

- 일자 : 5월 23일(토) 10시~12시
- 대상 : 지역주민 누구나
- 장소 : 4층 강당
- 내용 : 망가진 우산으로 파우치&보조가방 만들기

6

한여름날의 김장나눔 페스티벌

- 일자 : 6월 3일
- 대상 : 복지서비스2과 대상자
- 장소 : 복지관 지상 주차장
- 내용 : 김장나눔 행사를 통한 부식 지원

우리 동네 예체능 5화-가족스케이트

- 일자 : 6월 13일(토) 10시~12시
- 대상 : 지역내 거주 가족 구성원
- 장소 : 고양 어울림 누리
- 내용 : 가족 스케이트 체험

'다문화가정 화합프로그램-고부클럽'

- 일자 : 6월 20일(토) 10시~12시
- 대상 : 다문화가정 고부 3쌍
- 장소 : 지하1층 체육실
- 내용 : 시어머니와 며느리가 함께하는 다문화 체험

'6월 꿈지락꿈지락토요일 • 최신 DVD상영'

- 일자 : 6월 27일(토) 10시~12시
- 대상 : 지역주민 누구나
- 장소 : 4층 강당
- 내용 : 최신 DVD상영(미정)

지역주민 일일강사 교육

- 일자 : 6월 중
- 대상 : 지역주민 누구나
- 장소 : 복지관 내 1층 열린강의실
- 내용 : 서로 잘하는 것을 공유할 수 있는 교육으로 한웃을 이용한 리폼 제품 제작실시

17

가족친화사업-따뜻한 말한마디

"참 좋은 아빠 만들기 프로그램"

- 일자 : 7월 4일~10월 17일(토)
- 대상 : 자녀와 의사소통개선이 필요한 아버지
- 장소 : 본관 강의실
- 내용 : 자녀와의 의사소통 기술 향상 및 관계개선을 위한 교육

가족친화사업-따뜻한 말한마디

"P.E.T 부모교육 프로그램"

- 일자 : 7월 6일~10월 12일(월)
- 대상 : 자녀 및 가족관계에서 도움이 필요한 부모 20명
- 장소 : 본관 강의실
- 내용 : 효과적인 부모역할 훈련

'우리 동네 예체능 6화-여름방학 1일 캠프'

- 일자 : 7월 11일(토)
- 대상 : 지역내 거주 가족 구성원
- 장소 : 복지관 내
- 내용 : 가족 패밀리픽(아빠엄마와 함께하는 추억의 놀이)

'다문화가족 의기투합 문화체험'

- 일자 : 7월 18일(토) 10시~12시
- 대상 : 다문화가족
- 장소 : 지하1층 체육실
- 내용 : 학부모와 아이가 함께 참여할 수 있는 체험활동

'7월 꿈지락꿈지락토요일 -고무동력기 만들기 '

- 일자 : 7월 25일(토) 10시~12시
- 대상 : 지역주민 누구나
- 장소 : 4층 강당
- 내용 : 고무동력기 만들기

청소년자원봉사학교

- 일자 : 7월 중
- 대상 : 고양시 내 청소년
- 장소 : 1층 열린강의실
- 내용 : 청소년에게 다양한 자원봉사 활동 기회를 제공하여 자원봉사에 대한 올바른 인식 함양



현대백화점사회복지재단은 지역사회공헌활동의 일환으로 고양시일산종합사회복지관 꿈자람방과후교실에서 정기적으로 후원활동 하고 있습니다.

매월마다 꿈자람방과후교실 운영비를 지원하고 있을 뿐만 아니라, 한 달에 한 번씩 현대백화점 킨텍스점 지원팀 직원과 현대백화점 고객으로 구성된 파랑새 봉사단이 함께 고양시일산종합사회복지관에 직접 방문하여 꿈자람방과후교실 아이들의 생일파티와 체험학습을 진행하고 있습니다. 2월 27일에는 중학교에 입학하게 되어 마지막 꿈자람방과후교실 모임에 나온 남○○ 학생과 권○○ 학생의 송별회를 해주기도 하였습니다.

이러한 꿈자람방과후교실의 후원이 계기가 되어, 2014년과 2015년도에는 현대백화점 킨텍스점이 일산서구청과 협력하여 고양시일산종합사회복지관에 총 1,100만 원 상당의 후원물품을 기증하기도 하였습니다. 2015년 1월 29일, 고양시일산종합사회복지관이 후원하는 두 가정에 연탄 1,000장을 직접 배달해 드리고, 60가정에 쌀과 식료품, 소화기를 기부하는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.

이처럼 지속적으로 고양시일산종합사회복지관과 인연을 맺으며, 이제는 제법 많은 학생들이 현대백화점 킨텍스점 직원들을 기억해주고, 반겨줍니다. 아이들과 체육활동을 함께 하고, 킨텍스점에서 열리는 문화공연을 함께 보며 더 많은 추억을 만들어가기 위해 노력하고 있습니다. 이처럼 고양시일산종합사회복지관을 통해 도움의 손

길이 필요한 곳에 도움을 줄 수 있다는 것은 참으로 기쁜 일입니다. 앞으로도 현대백화점 킨텍스점과 고양시일산종합사회복지관의 협력으로 꿈자람방과후교실의 학생들의 꿈이 자라나고, 일산에 거주하는 어려운 가정들이 힘을 내는 일이 더욱 많았으면 좋겠습니다.



■ 한가득 식당 : 경기도 고양시 일산동구 식사동 1196 ☎ 031-966-7773

이번에 소개해드릴 후원업체는 일산동구 식사동에 위치한 한가득 식당입니다. 한가득 식당은 아구찜, 감자탕, 갈치조림, 순대국을 전문으로 하는 소문난 맛집 입니다.

한가득 식당 김관채 사장님께서서는 매주 1회 지역 내 어르신들을 대상으로 맛있는 식사를 지원하고 계십니다. 큰 일이 아니더라도 지역 어르신들을 위해 작은 힘이나마 보탬이 될 수 있다는 것에 기뻐하시며 꾸준히 식사 후원을 하고 계십니다. 작년에는 결식아동들을 대상으로 식사지원 봉사도 하셨습니다.

김관채 사장님께서서는 지역의 어려운 이웃들을 위해 많은 도움을 주고 계시지만 아직도 부족한 것이 많고, 지금까지 이웃을 위해 봉사한 일은 아주 작다고 말씀하십니다. “제가 어린 시절 어렵게 자라 아이들을 보면 늘 도움을 주고 싶었어요. 지역 내에 밥을 제대로 챙겨먹지 못하는 아이들이 있다면 언제든지 연락을 주세요”라며 식당 이름대로 나눔을 ‘한가득’ 실천하고자 하십니다.

사진 속 밝은 미소처럼 아름다운 나눔을 이어가고 있는 한가득식당. 늘 이웃을 위해 힘써 주심에 감사드리고 앞으로도 나눔과 행복이 가득하시길 기원합니다.

지역주민들께서도 가족들과 외식을 할 때 한번쯤 방문해 주시어 나눔에 힘이 되어 주시는 것은 어떨까요?^^



고양시일산종합사회복지관과 함께한 분들

도시락 배달

강순자, 고봉동 자치위원회, 권대욱, 권태원, 김동주, 김병남, 김선녀, 김순이, 김임순, 김정엽, 김혜연, 로즈라이온스 클럽, 류재춘, 문항금, 박경희, 박선희, 박영임, 박정현, 백수민, 서상욱, 송선자, 송지영, 안혜영, 오애란, 오수녀, 유병주, 윤주화, 은총의 어머니, 이미화, 이순금, 이영미, 이윤미, 이저훈, 이호찬, 정모란, 정은수, 정태성, 조기남, 조영수, 최귀임, 최임영, 최창숙, 최희량, 추교순, 탄복하울 어머니, 파티마의 성모, 편은숙, 한선경, 한영택, 한인숙, 함중순, 황규숙

밀반찬 배달

- **개인** 서인영, 조은아, 권대욱, 안병숙, 김찬호, 김희영
- **단체** 고양생협, 일산장로교회, 한소망교회, 헤브교회, 국민연금공단

사랑나눔식당 무료급식 배식

가좌동성당(사랑하울의 어머니, 성가정의 모후, 신비로운 장미, 로시리오의 모후), 농협여성대, 성당7지구, 세기상운(대건크리스토퍼의 모임), 스타벅스, 야당성당, 양일초

등학교 어머니회, 일산성당, 정발산 성당(기쁨의 샘, 평화의 모친), 주업성당(신우아파트, 진리팀), 중산성당(환희의 모후), 탄현성당, 화정동 성당(인자하신 모후), 후곡성당(은총의 모후)

이미용 김대중, 김문숙, 이도연, 정영숙, 조순남, 조신영, 동성제약

수지침 김영갑

말벗서비스 김선호, 이옥선, 하미라, 이미영, 박현복, 권복실

미술치료 오옥경

따로 또 같이 음악회

일산유스챔버오케스트라, 천주교 의정부교구 청소년 피델리스 오케스트라

꿈자람방과후교실

- **개인** 강태훈, 권여진, 김대희, 김성애, 김성은, 김예주, 김태진, 김하은, 김해진, 김희연, 남보민, 박희주, 양수지, 윤미리, 이가은, 이인영, 이정우, 이종규, 이지현, 이현승, 이흥규, 진경희, 홍승원

- **단체** 국민연금, 대진교 집현반 동아리, 현대백화점 킨텍스점

토요가족프로그램 유세연

장애아동돌봄 프로그램 원수빈, 김미림, 조예빈

다문화가족지원사업 송유진, 이선희, 박정아, 김선희, 박영민, 송윤희, 김윤미, 조명희, 한수민, 주연숙, 이효정, 이옥수, 김희배, 김미숙

하천정화활동 그린나래가족봉사단

무료법률상담 변호사 사무실*동행

알뜰바자회 보조 홍석현

더불어 살기좋은 우리 마을 만들기(한울마루)

권복실, 김복자, 김정옥, 박현복, 이순덕, 이정숙, 전성혜, 최현미, 남영례

행사지원 및 시설정비

코레일 도라한마음회, 파리바게뜨, 한국건설기술연구원

나눔서포터즈 '나누미'

원혜지, 김수연, 최종채, 인구현, 박주연, 송지은, 천효진

▶ 부설센터 -풍산복지드림팀

수지침 김영갑

체조교실 오호진, 최연서

노래교실 강태철, 객인숙, 김복림, 김영숙, 김은옥, 박민자, 박연수, 유경순, 이옥선, 이원호, 이희순, 지길웅

이미용 동서울직업전문학교, 안소은, 에르모소뷰티아카데미

건강진료 일산하이병원

스마트폰활용교육 엄정수, 조인숙

한글교실 엄정수

도시락/밀반찬 고양수, 김경연, 고봉동 주민자치위원, 이고은

한부모가족역량강화사업 멘토

이상희, 박서현, 윤현지, 한지혜

독거어르신 생신챙겨드리기

풍동중학교 LCG 봉사단

▶ 부설센터 -백송노인주간보호센터

교육지원 고정남, 김춘희, 오순단, 이옥선

송영보조 오수창, 이은섭, 김성민

생활보조 김경희, 김명숙, 김소정, 박영자, **수지침** 임혜자

송현석, 신금자

▶ 후원자

일반후원

강순자, 강혁상, 경인옥, 구익환, 권기선, 권대욱, 권복실, 권혜란, 김동훈, 김룡희, 김민지, 김수영, 김수정, 김순옥, 김순자, 김승중, 김신애, 김영인, 김영희, 김옥경, 김옥순, 김우근, 김원호, 김인덕, 김자경, 김종우, 김해숙, 김향수, 김현주, 김현진, 김혜원, 김효정, 나누리, 남순영, 남정민, 문준상, 박은수, 박재규, 박재홍, 박지환, 박현복, 박현주, 박효관, 배종필, 배진우, 백기범, 백지권, 서희정, 송양숙, 송하늘, 신동호, 안미숙, 어수명, 오옥경, 오은희, 우영도, 유경화, 유병주, 유서영, 유정규, 육기훈, 윤인옥, 이명우, 이미자, 이봉자, 이상화, 이순자, 이순중, 이용순, 이용희, 이원호, 이윤순, 이은영, 이정숙, 이정우, 이정은, 이한택, 이호숙, 인은숙, 임은선, 임은자, 장미연, 장성욱, 전금례, 정미영, 정연화, 정인혜, 정효정, 조봉희, 조성우, 조안나, 조원왕, 조주은, 조현민, 주선애, 지승도, 최경택, 최동인, 최민서, 최연숙, 최우진, 최윤정, 최종숙, 최희량, 하인숙, 한경혜, 한은영, 한지영, 함미숙, 허창우,

홍병자, 홍석현, 홍정모, 홍종위, 황미현, (주) 대명푸드, (주) 현무쇼핑킨텍스점, 구대통령, 강점례할머니희염소집, 국민연금공단, 글사랑 동백반, 글사랑 모란반, 모빌 해피빈, 문촌유치원, 미성조경자재, 애란원, 예수수도회, 하나금융그룹, 한화생명, 현대백화점

결연후원

강순자, 권혜정, 김경희, 김문기, 김선경, 김승하, 김지영, 김창호, 김현아, 길진호, 권혜정, 내정애, 박경용, 서정화, 양혜련, 유장은, 윤성수, 이영실, 이우석, 임창순, 조현재, 지연주, 진선미, 한지영, 현지훈, 네오캠, 미성조경자재, 한화생명 일산점, 새빛안과, 새빛항기, 아모레퍼시픽 일산주점, 초록우산 어린이재단, 의료법인 세경, 일우회(권용태), 평화신문, 프레시원,

물품후원

가나안덕, 강점례할머니희염소집, 고양생협, 고양시사회복지협의회, 고양시청, 고지형, 리타영어교습소, 마님 풍동애니콜점, 맘마킹, 민속방앗간, 밀로6번가, 빠니스비떼, 서울우유협동조합, 성석골남원추어탕, 일산장로교회, 이원수, 일산새중앙교회, 일산소방서, 제주까망돼지, 서울우유 백마대리점, 참살이공나물국밥, 코스트코, 파리바게뜨 트레이닝센터, 파주지역자활센터, 한국지역난방공사, 한소망교회

모금함

국립암센터, 김다정베이커리, 브레덴코, 소방부스, 이마트에브리위시티점, 이마트에브리데이 일산동점, 이마트에브리데이 일산2동점, 중앙식당, 크리에이드 파주점, 파리바게뜨 대화점, 파리바게뜨 일산역점, 휴먼빌 우리마트

부설센터 백송노인주간보호센터

후원자 고향미, 김경희, 김선예, 김원규, 김준걸, 김진돈, 신정숙, 심성보, 심용보, 심재화, 양경옥, 유미영, 이옥선, 이임실, 최상현, 최예라, 최홍희



“생활속 안전위협요소!

안전신문고

www.safepeople.go.kr

”로 신고 해주세요”

1 안전신문고 ‘앱’ 다운로드 해주세요

- 안드로이드 ‘앱’ 다운로드 : <http://me2.do/5BWILJLo>
- 아이폰 ‘앱’ 다운로드 : <http://me2.do/G3UoAdl2>

2 회원가입을 해주세요(www.safepeople.go.kr)

3 주변사람들에게 전파해 주세요 (SNS, 카카오톡, 네이버 밴드 등)

- 내 생활 속 안전을 위협하는 요소를 언제, 어디서나 편리하게 「안전신문고」로 신고하여 제거할 수 있습니다.
- 삼풍백화점 붕괴, 세월호 침몰 등 재난은 나의 조그마한 관심으로 막을 수 있습니다. 내 주변의 안전을 위협하는 요소를 신고하는 「안전신문고」에 지금 가입하세요.

4 신고해 주세요



나눔은 사랑의 첫걸음입니다.

여러분들의 마음을 담은 “나눔”은 참 따뜻한 단어입니다.

나의 소박한 나눔으로 큰 감동이 되고 어려운 이웃에게 삶의 희망이 된다는 사실을 깨닫는다면

우리가 사는 세상이 더욱 아름다워질 것입니다.

나눔은 “나”를 버리고 “우리”가 되는 소중한 참여입니다.

• 후원 하나.

일반후원 : 복지관에서 진행하고 있는 복지프로그램(무료급식, 방과후교실, 독거어르신 밑반찬 등)을 위한 후원 사업입니다.

결연후원 : 경제적, 신체적으로 어려움을 겪고 있는 가정 또는 개인과 1대1 결연을 통한 후원 사업입니다.

물품후원 : 생필품, 의류, 도서 등 가능하며, 어려운 이웃들에게 후원금이 아닌 물품으로도 후원 가능합니다.

• 후원 둘.

CMS후원

CMS자동이체를 이용하시면 보다 쉽고 편리하게 후원에 동참하실 수 있습니다. 금융결제 시스템을 통해 15일, 25일의 날짜 중 선택하여, 안전하고 편리하게 후원 하실 수 있습니다.

• 후원 셋.

네이버 해피빈

- <http://happylog.naver.com/ilsanselfare.do> 접속 후 해피빈 검색창에서 “고양시일산종합사회복지관”입력 후 공 기부

- 무료로 후원할 수 있는 기회! 매월 15일은 해피빈 “GIVE DAY”입니다.

다음 희망해

- <http://hope.daum.net/>에 접속 후 검색창에서 “고양시일산종합사회복지관”을 입력 후 댓글달기를 통한 기부

- 간단한 클릭으로 나눔을 실천 할 수 있습니다.

• 후원 넷.

이마트 마일리지 영수증

이마트 덕이점 영수증을 복지관에 직접 제출하거나 이마트 덕이점 안내데스크에 가져다주시면, 구입하신 총 금액의 0.5%가 후원금으로 누적되어 어려운 이웃에게 사용됩니다.

사 랑 의 게 작 번 호

• 예금주 일산종합사회복지관

• 농협 159-01-198890(일반후원통장)

• 국민은행 244001-04-000458

• 농협 159-01-197973(결연후원통장)

• 새마을금고 4032-09-006581-8