

발행처 사회복지법인 세종복지재단

발행일 2017년 06월

발행인 김미정

함께하는
세상 이야기

Vol.2



건/강/강/좌

우리몸의 주춧돌 다리를 튼튼히



심장병 예방

규칙적인 걷기는 혈액순환을 원활하게 하여 심장 기능을 개선시키며 따라서 심장마비에 걸릴 위험성을 50% 가까이 낮춥니다.

당뇨병 예방

매일 10분 정도 활기차게 걸으면 적당한 정도의 혈당을 소비하고 고혈당 상태가 되지않아 당뇨를 예방할 수 있고, 이는 약물 처방보다 거의 2배의 효과가 있습니다.

바른 걷기 운동 방법

1. 편하고 가볍고 쿠션이 있는 신발을 신고 편안한 운동복을 입습니다.
2. 걷기운동을 하기 전에 5분 이상 스트레칭 또는 준비운동을 합니다.
3. 흙이나 잔디가 있는 곳이 좋으며, 무릎과 관절에 무리가 가지 않게 시멘트 바닥은 피하는 것이 좋습니다.
4. 처음 시작하는 분들은 하루 15분정도 2주정도 걸다가 하루 30분 이상으로 늘립니다.
5. 한주에 3~4회 이상이 좋으며 식후 2~3시간 안에는 하지 않는 것이 좋습니다.

골다공증 예방

꾸준히 걷기 운동을 하면 무릎 주변의 근육과 뼈를 강화시켜 관절염에도 도움이 되며 골다공증에 걸릴 가능성이 30% 이상 낮아집니다.

혈압조절

혈압을 내리는 도파민이 증가하고, 혈압을 올리는 카테콜라민의 분비를 억제하여 혈액의 흐름을 원활히 해줍니다.

1주일에 20시간정도 걷는 사람은 그렇지 않은 사람보다 뇌졸중 발생 확률이 40% 낮아 성인병 예방에 좋습니다.

올바른걷기자세

시선은 전방 약3~5cm를 주시하고 턱은 당긴다

호흡은 두번들이 마시고 두번 내신다

주먹은 가볍게 쥜다

어깨는 편안히 하고 허리는 바로 세운다

팔은 90~110로 구부리고 빠르고 흔들여 준다

뼈와 엉덩이는 약간 힘을 준다

발뒤꿈치 ▶ 발바닥 ▶ 앞꿈치 순으로 착지

속도는 분당 약130~135보로 한다



직업재활을 통해 장애인 복지의 꿈을 실현하는 세종보호작업장

우리가 추구하는 소중하고 행복한 가치

장애인 직업재활을 가리켜 장애인복지의 꽃 이라고 표현합니다. 직업재활을 통해 장애인의 완전한 자립을 지원하고 비장애인과의 사회통합을 실현하는데 가장 중요한 역할을 수행하기 때문입니다.

장애인의 완전한 취업과 안정된 고용이 이루어지는 꿈!
언젠가 우리의 소중한 꿈이 현실로 이루어지는 그날을 기다려 봅시다. 당연하지만 쉽지 않은 그 꿈을 이루기 위해 우리 세종보호작업장은 오늘도 열심히 달리고 있습니다.



복지시설 나눔숲 조성사업 선정

지난 해, 한국산림복지진흥원에서 전국 사회복지시설을 대상으로 공모한 '복지시설 나눔숲 조성사업'에 세종보호작업장이 지원기관으로 최종 선정되어 작업장 주변에 아름다운 숲이 조성되었습니다.

녹색자금 9천 만원을 지원받아 수행한 '복지시설 나눔 숲 조성사업'은 작업장 내 유휴 토지를 활용하여 다양한 수목을 식재하고 편의시설 설치, 휴식공간 확보 등을 통하여 시설 이용인들의 정서적 안정과 재충전의 기회를 제공함은 물론 지역민과 교류할 수 있는 공간으로 활용될 계획입니다.



[조성사업 전]

[조성사업 후]



직업평가 실시

지난 2월 23일 전문기관에 의뢰하여 직업평가를 실시하였습니다. 직업평가란 직업훈련을 수행하는 이용인들의 직업능력을 객관적으로 평가하고 이를 바탕으로 적합한 직업 계획을 수립, 효과적이고 전문적인 재활서비스를 제공하기 위한 준비과정입니다.

그런 직업평가는 포항시장애인종합복지관 부설 전문직업평가센터에서 이동평가 형식으로 실시되었으며 작성된 평가결과를 바탕으로 추후 이용인들에게 직업재활서비스를 제공함에 있어 직업적 감정과, 욕구, 능력 등을 객관적으로 파악, 맞춤형 직업훈련 및 취업 지도를 실시할 계획입니다.



한국정신문화의 수도 안동의 멋을 찾아서

지난 2월 15일 세종보호작업장 이용인들이 '한국정신문화의 수도' 안동 지역을 탐방하였습니다. 옛 멋이 그대로 간직된 하회마을, 원이 엄마의 아름다운 사연이 깃든 월령교, 웅비하는 경복을 이끌어 나가기 위해 새롭게 조성된 경북도청, 젊음과 활기가 넘치는 안동 시내 투어, 잠시 쉬어가기 위해 들린 스타벅스 커피샵까지...

과거와 현재의 멋을 함께 느끼며 다양한 볼거리와 참여를 통해 하나 될 수 있는 소중한 시간이었습니다.



우리 모두 소중해~♡♡♡

세종보호작업장은 다양한 사회참여 활동을 통해 장애가 있는 사람들이 장애로 인해 차별받지 않도록 많은 노력을 해 오고 있습니다. 시설을 이용하는 장애인들이 지역 내 사회활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도함으로써 장애인에 대한 무지와 편견이 사라질 수 있도록 지속적인 활동을 수행합니다.

세종보호작업장은 장애인에 대한 이해를 향상하고 장애가 있다는 이유로 차별과 인권침해가 발생하지 않는 건강한 사회를 만들기 위한 디딤돌이 되겠습니다.



우리들의 첫 비행

2박 3일 제주도 여행기

세중복지재단 창립 5년만에 우리들의 첫 비행이 시작되었다!!
2016년 11월 어느 화창한 가을, 우리들은 제주도를 가기 위해 대구공항으로 떠났다.

직원, 장애인분들 할 것 없이 모두 기분이 들떠있었고, 전날부터 설레는 마음에 깊은 잠을 들지 못했다.
그렇지만 다들 매우 기뻐하는 모습들을 내비치고 있었다.

지금부터 우리들의 첫 비행을 시작할게요.
함께 떠나보도록 해요~!!



1일차



세중복지촌



대구공항



중식



2일차



조식



오설록



주상절리대



퍼시픽랜드



3일차



조식



에코랜드



산굼부리



농산물직매장





해피타운
서커스월드

유리의성

숙소
(석식 및 회식)



중식
(산방산)

테마파크

금릉석물원

협재해수욕장

숙소
(석식 및 회식)



중식

제주공항

대구공항

석식

세종복지촌





함께하는 교육

(대구 장애우권익문제연구소 이연주 강사님)

이용인 인권교육

- 동영상과 게임을 통한 '장애인식개선교육'



직원 인권교육

- '도전적 행동에 대한 개입'을 주제로 한 토론 및 발표



직장내 성희롱 예방 교육

- 전 직원을 대상으로 직장 내 성희롱 예방 교육 실시





우리들의 활동

이용인 자치회의



시민합창단 정기연주회 관람



신춘 드림콘서트 관람



결연가족 댁기 및 가정체험



생일잔치



장애 인식 개선



전환서비스



지역사회봉사활동



라인댄스 배우기



직업재활



제37회 장애인의 날 기념행사

제1회 하나되기 체육대회



2017년 4월 20일 제37회 장애인의 날을 맞이하여 하루 전날인 4월 19일에 기념 행사를 진행하였습니다.
 지난해 여름 캠프 이후 세종복지재단과 세종 보호작업장 식구들이 모두 한자리에 모여 친목을 다지는 기회가 될 수 있었습니다.
 또한 봉사자분들도 함께 어울려 즐거운 시간이었습니다.
 그 어느 때보다 웃음과 활기가 넘치던 그날의 모습을 함께 만나 볼까요?



장애인의 날 축하합니다~



원장님의 축하말씀



1년 동안 우리들의 모습을 영상으로 만나보았어요



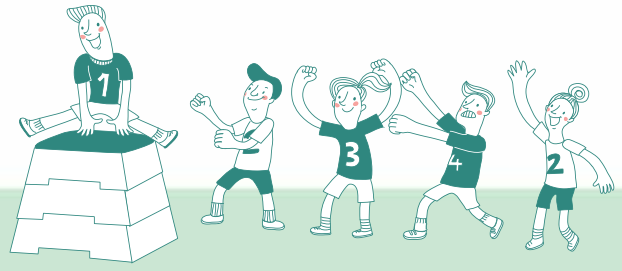
신기한 마술쇼~!!



점심식사는 아워홈에서 준비해 주신 맛있는 뷔페



봉사자분들과 함께 맛있게 남남~



■ 군수님께서 방문해 주셨어요



■ 우수직원과 우수이용인 시상식



■ 재미있는 공연도 관람하고~



■ 신나는 댄스타임



■ 서로서로 손을잡고 훌라후프 통과하기!!



■ 아슬아슬 누가 이길까요~?



■ 체육대회에 빠질 수 없는 공 던지기~!!



■ 영차~영차~줄다리기



■ 우승은 청팀~!!



■ 함께 해주신 봉사자분들 감사합니다♡



후/원/소/식

후원자 현황

나눔을 실천하는 당신이 아름답습니다.

(2016. 10 ~ 2017. 4)

물품 후원

박흥락(이브데코), 나눔축산운동본부, 대한적십자 봉사회 군위군지구협의회, 김진경, 희망나누미, (주)민속 엘피씨, 군위군청, 공영숙, 강미성, 군위중학교, (사)한국건강관리협회경상북도지부.

금품 후원

강☆성, 김☆주, 김☆희, 김☆우, 김☆수, 김☆수, 김☆리, 김☆식, 김☆국, 김☆숙, 김☆정, 농협 ☆위군지부, 디자인 B☆ok 소리, 민☆레카, 박☆순, 박☆욱, 박☆준, 박☆진, 박☆희, 박☆호, 배☆한, 백☆휘, 봉☆숙, 서☆영, 서☆순, 성☆주, 신☆욱, 심☆숙, 심☆섭, 안☆호, 윤☆혁, 윤☆성, 이☆홍, 이☆두, 이☆현, 이☆나, 이☆배, 이☆영, 이☆화, 이☆권, 임☆엽, 장☆환, 정☆옥, 정☆승, 조☆호, 최☆윤, 최☆성, 최☆용, 황☆대.

모금함 업체

농협하나로클럽군위점

군위농협

군위농협하나로마트
서부지점

K-마트

NH농협은행
군위군청 출장소

홈마트

NH농협은행 군위군지부

파워식자재
마트



※ 후원자 여러분들께 다시 한 번 감사의 인사를 드립니다. 혹시 누락되어진 분이 계시다면, 기관으로 연락주시면 다음 호에 실릴 수 있도록 하겠습니다.

후원금 내역

(2016. 12월말 기준)

세입	지정후원금	10,150,000원
	비지정후원금	17,644,470원
합계		27,794,470원
세출	간접비	0원
	직접비	20,752,950원
	합계	20,752,950원

후원금 내역

(2017. 4월말 기준)

세입	지정후원금	0원
	비지정후원금	10,327,546원
합계		10,327,546원
세출	간접비	0원
	직접비	2,422,970원
	합계	2,422,970원



자/원/봉/사/자/현/황
자원봉사자 현황

나눔을 실천하는 당신이 아름답습니다.

(2016. 10 ~ 2017. 4)

♡ **개인**

신☆식, 안☆진, 권☆정, 김☆원, 서☆진, 김☆지, 박☆민, 손☆민, 권☆은, 김☆경, 신☆은, 박☆표, 탁☆준, 홍☆주, 김☆리, 윤☆혜, 박☆련, 홍☆권, 박☆경, 이☆원, 김☆수, 도☆희, 박☆희, 최☆춘, 안☆숙, 이☆옥, 이☆미, 장☆정, 문☆순, 이☆미, 김☆태, 전☆태, 박☆돈, 배☆수, 권☆성, 김☆현, 이☆민, 서☆영, 최☆흠, 서☆진, 윤☆슬, 김☆수, 이☆준, 최☆수, 서☆재, 서☆진, 김☆애, 박☆서, 김☆현, 박☆연, 강☆원, 이☆빈, 김☆우, 윤☆영, 정☆민, 곽☆민, 윤☆연, 배☆정, 강☆주, 손☆리, 윤☆빈, 이☆화, 이☆형, 왕☆상, 김☆이, 김☆윤, 배☆혜, 이☆정, 정☆원, 이☆남, 김☆희, 백☆숙, 김☆열, 우☆이, 김☆연, 김☆규, 성☆규, 최☆규, 최☆화, 권☆섭, 박☆영, 이☆숙, 김☆환, 임☆성, 전☆수, 김☆지, 김☆영, 김☆희, 이☆영, 유☆희, 오☆향, 박☆희, 박☆란, 김☆연, 박☆희, 박☆영, 심☆지, 박☆현, 강☆준, 김☆준, 박☆형, 장☆준, 박☆진, 김☆진, 안☆진, 최☆정, 임☆훈, 김☆연, 박☆삼, 정☆영, 이☆진, 김☆희, 이☆환, 김☆옥, 한☆우, 박☆준, 장☆옥, 박☆현, 서☆순, 이☆숙, 장☆수, 김☆소, 박☆진, 류☆환, ☆건, ☆현.

♡ **단체**

구미 LS엠트론(희망나눔), 군위 장로교회, 군위 중학교, 군위 고등학교, 효령 고등학교.

♡ **자원봉사단체 소개**

세중복지촌을 방문하여 봉사활동을 하는 학생봉사단체를 소개하고자 합니다. 바쁜 학업 속에서도 매주 주말을 활용해 세중복지촌을 방문하여 청소와 말벗봉사, 그리고 산책 등 다양한 봉사활동을 하고 있습니다.

학생들은 나눔을 통해 행복감을 느끼며, 봉사에 대한 자부심을 갖고 어려운 이웃을 위해 열심히 봉사하고 있습니다.



군위고 [인터랙트]



효령고 [봉사동아리]



군위중 [따손]

※ 후원자&자원봉사자를 모집합니다.

세중복지촌의 든든한 응원자가 되어주세요!!!

♥ 후원방법

- 자동이체 : 주거래 은행에서 세중복지촌 후원계좌로 자동이체를 신청해주시면 됩니다.
- C M S : 금융결제원에 출금을 의뢰 하는 방법으로 CMS 신청서를 작성해 주시면
직접 은행에 나가는 불편함 없이 후원하실 수 있습니다.
- 방문접수 : 직접 내방하셔서 후원하시는 방법입니다.

♥ 후원계좌

- 농 협 : 301-0135-8298-51 (세중복지촌)
- 대구은행 : 505-10-147128-6 (세중복지촌)
- 국민은행 : 638101-04-178059 (세중복지촌)

♥ 후원물품을 기다리고 있어요!

- 생필품 : 샴푸, 바디워시, 비누, 세탁세제, 섬유유연제, 바디로션, 휴지 등
- 가 전 : 세탁기, 전자레인지, 오디오, 청소기 등
- 가 구 : 쇼파, 식탁 등
- 기 타 : 운동기구(런닝머신 등), 간식(과자, 음료, 과일 등)

♥ 보내주시 후원금은 연말정산시 세금 공제 혜택을 받을 수 있습니다 ♥

