



알츠하이머 (치매) 예방 세미나

봉사회는 시니어들의 건강 증진의 일환으로 알츠하이머 협회 (Alzheimer's Association)의 이디야오 강사를 초청하여 "치매란 무엇인가?"라는 주제로 건강 세미나를 실시합니다. 관심있는 분들의 많은 참여를 바랍니다.

- 아 래 -

- 일시: 2월 15일, 금요일
오전 10:15 ~ 11:15
- 장소: 한미봉사회 본관
1800-B Fruitdale Ave, S.J
- 문의: (408) 920-9733



정월대보름 잔치

봉사회는 2019년 기해년(己亥年)을 맞아 한해의 안녕과 풍년을 기원하는 정월 대보름 잔치를 아래와 같이 개최합니다. 봉사회 각 시니어 프로그램반의 공연과 더불어 맛있는 점심을 제공하고, 노래자랑 및 간단한 경품이 준비될 예정이오니 많은 참여를 바랍니다.

- 아 래 -

- 일시: 2월 16일, 토요일
오전 11:00 ~ 오후 1:30
- 장소: 한미봉사회 본관
1800-B Fruitdale Ave, S.J
- 문의: (408) 920-9733



이사회 소식

1월 23일(수) 정기이사회를 신관에서 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

-관장으로부터 이사들이 10,000불을 건축기금으로 모은 결과, Asian Pacific Fund에서 매칭펀드로 10,000불을 추가로 받게 되었음을 보고받았습니다.

-이사회에서 40주년 기념 행사에 대해 논의하고 위원회를 구성하기로 결의 하였습니다.

-이사회에서 새이사 영입의 필요성과 방안에 대해 논의하였습니다.

다음 정기 이사회는 2월 27(수) 오후 6시 30분에 신관에서 개최하오니 회원님들의 참여를 권장합니다.

"어려운 분들의 기쁨과 슬픔을 함께하며..."



유니스 전 관장

회원 여러분, 2019년도가 밝은지 벌써 한달이 지났습니다. 올해 들어 각자 세우신 새로운 목표와 계획들이 바라시는 데로 하나씩 이루어지고, 좋은 일들로 가득히 채워지는 한 해가 되시길 진심으로 바랍니다.

봉사의 올해 계획은 시니어 케어 프로그램을 더 확장시키고, 병원 예약 서비스, 사회복지 관련 통역서비스 등을 포함한 추가적인 서비스를 지역사회의 필요에 따라 더 늘려갈 예정입니다. 또한 고등학생, 대학생들과 같은 지역의 젊은 세대의 봉사자들을 더 발굴하고 교육시켜 시니어들을 포함한 어려운 분들을 돕는 일에 더 많은 세대들이 동참할 수 있는 발판 또한 계속해서 구축해 나가고자 합니다. 뿐만아니라 봉사회가 혼자 감당하기 어려운 일들에 있어서는 지역 사회와 연계를 통해 전문기관의 도움을 더 효과적으로 받으실 수 있도록 하여 오시는 분들이 통합적인 서비스를 받으실 수 있도록 하는 것입니다.

작년 연말, 정부아파트에 혼자 사시는 시니어 한 분이 무거운 박스를 예쁘게 포장하여 죄송하다는 말씀과 함께 편지 한 통을 주고 가셨습니다. 그분의 편지는 매일 일어나서 볼 수 있는 곳이 있어서 감사하고, 한번이든 열번이든 어떤 일을 문의해도 친절하게 잘 도와주는 직원들이 있는 봉사회가 있어 또한 감사하고 행복하다는 내용이었습니다. 그 편지와 함께 주고 가신 박스에는 건축기금을 위해 꼬박꼬박 모아오신 동전과 지폐로 가득차 있었습니다. 그분의 소중한 뜻깊은 기부는 그 목직함 박스 무게의 열배, 백배의 감동을 전해주었습니다.

회원 여러분! 봉사회가 2019년 새해에는 작년보다 더 많은 일을 감당하고자 계획하고 있습니다. 봉사회가 계속해서 힘찬 걸음을 내딛고 전진해 나갈 수 있는 것은 위에 말씀드린 회원분처럼 한결같이 저희를 지지해주시고 도와주시는, 많은 회원분들이 있어 가능합니다. 올해도 지역 사회를 돌아보고 어려운 분들의 기쁨과 슬픔을 함께하며, 즐거운 일은 2배로, 어렵고 슬픈 일은 반으로 줄이는 일에 여러분 모두가 봉사회와 함께 계속해서 힘써주시길 바랍니다.

한인 업소를 애용합시다!

‘노인 당뇨의 예방과 관리’ 건강 세미나



봉사회는 지난 25일 (금) 스텐포드 메디칼 센터의 마리 진 간호사와 아시안 헬스시스템에 근무하는 정이선 간호 수퍼바이저를 초청하여 당뇨의 예방과 관리에 관한 세미나를 개최하였다.

나를 개최하였다.

이날 노인 당뇨의 위험성과 그 이유에 대해 설명하였으며, 당뇨관리 식습관 팁들에 대해서도 안내해주었다. 특히 세미나에서는 식사 시, 밥과 나물을 반반씩 섞어먹거나, 과일을 밥 사이에 놓고 반찬으로 먹는 방법 등 미국당뇨협회에서 제안하는 미국식단에 맞는 식이요법의 방법들을 한국인들을 위한 맞춤형 식습관으로 바꾸어 설명하였다.

아울러 당뇨와 관련한 여러 민간요법들의 사실 여부에 대해서도 설명하였는데, 물을 대신하여 마시는 우영차같은 기타 식품들이 당뇨에 직접적인 영향을 주기보다는 이뇨 작용을 촉진하는 경우가 많아 당을 낮추는 효과가 있기는하지만, 그보다는 지속적인 식습관 관리가 더 중요하다고 하였다. 또한당뇨병의 예방과 관리를 위해서는 매일 삼십분씩 규칙적으로 꾸준히 운동하는것이 중요한데, 삼십분의 운동을 매식후 십분씩 나누어 할 경우 체력적 부담도 줄이면서 쉽고 꾸준히 운동할 수 있음을 강조하였다.

봉사회는 노인분들의 건강 관리 및 증진을 위해 필요한 정보를 얻을 수 있도록 지역커뮤니티를 대상으로 지속적으로 매달 교육을 실시하고 있다.

2019년 고령 시니어를 위한 ‘KACS CARE 프로그램’

2019년 봉사회는 우리 지역 고령 시니어들의 사회적 고립을 예방하고 건강한 노후생활 지원을 목적으로 사회복지 관련상담은 물론 건강과 관련한 다양한 교육과 운동 프로그램을 윈스톱으로 제공하는 KACS CARE 프로그램을 운영중이다. 이 프로그램은 참여를 희망하는 25명의 시니어를 대상으로 화요일부터 금요일까지 주 4일 운영된다. 또한 프로그램 참여를 희망하지만 노인아파트에 살면서 이동에 어려움이 있는 시니어는 봉사회 밴 운영을 통해 찾아가는 픽업서비스를 제공하는데, 현재 실리콘밸리 지역의 8개 노인아파트에 방문, 60여명의 시니어들에게 차량지원서비스를 제공하고 있다.

KACK CARE 프로그램 참가 신청을 한 어르신은 연 2회 전반적인 사회복지 및 정서적 지원을 위한 상담서비스를 받을 수 있으며, 각 분기별로 치매예방을 위한 뇌운동 훈련, 식생활 지침 영양관리 교육, 낙상방지 교육, 노인 정신건강 교육, 운동요법 등 심신의 건강을 함께 도모할 수 있는 다양한 프로그램을 이용할 수 있다. 아울러 프로그램 수강자는 프로그램 후 카운티 영양사의 검증을 거친 영양가 있고 균형잡힌 한국식 식단을 점심으로 제공받으므로써 영양관리 까지 가능하도록 서비스 하고 있다. 봉사회 케어프로그램에 참여를 원하는 분은 봉사회로 문의하면 된다.



후원자 명단

(12/24/18~1/28/19) 산호세 한미노인회, 안정숙, 조병화, 조용주, 최연자, 전동창, 전명선, 정옥분, 천기승, 정제니, 정계숙, 한옥자, 황해자, 정순현, 정원희, 정옥순, 강미순, 강영숙, 김춘자, 김인석, 김종화, 김미자, 김명호, 김병순, 김옥순, 김숙자, 김영순, 김영일, 고중자, 이병운, 이재홍, 이이화, 이길희, 이희숙, 이희종, 이상기, 이상운, 이영신, 민순예, 문철성, 이현경, 문완섭, 박진호, 박근실, 표영옥, 신진성, 신진수, 신영자, 양계자, 이희선, 이삼순, 용선빈, 안선영, 이진희, 박덕실, 이춘화, Carol Garvey, IBM, United Way California

<건축 기금 모금 캠페인 현황: \$164,354.52 (1월 28일 기준)>

건축 후원자 명단

(12/24/18 ~ 1/28/19) 이문희, 이광열1, 소냐 잔슨, 에드워드 잔슨, 김춘자, 김인희, 강애니, 이상운, 정제니, 현 영, 이광열2, 이영옥, 표영옥, 백영옥, 김 철, 석옥희, Brenneman David

(상세한 내용의 후원자 명단은 본 판에 항상 게시되어 있으며 명단에서 누락된 후원자들은 연락바람.)

한미봉사회 소식지 후원자

산호세 한미 노인회

1099 N. 4th St.
San Jose, CA 95112

유노미

한미봉사회 회원

소냐 잔슨

한미봉사회 회원

한인 업소를 애용합시다!

시니어 웰빙 프로그램 스케줄 (60세 이상) *수업시간은 점심시간을 제외합니다.

봉사회 시니어 웰빙프로그램의 중심은 시니어 영양점심 프로그램(SNP)으로 카운터 영양사의 검증을 거친 균형잡힌 한국식 식단으로 홀로 요리해 식사하기 불편한 분들과 함께 즐기는 점심을 제공하고 있습니다. 이 웰빙프로그램은 SNP 프로그램을 신장하면서 지역 사회 시니어들의 고립감을 줄이고 육체적, 정신적 건강 증진을 위해 운영하고 있습니다. 아래 강좌외에도 공작반, 가요합창반, 장구반, 클라리넷반, 상황영어반, 라인댄스 중급반, 탁구반(월, 수, 목) 스마트폰(아이폰) 중급반이 있습니다.

**** 프로그램은 정원 초과 가능성으로 대기자 명단이 있으니 등록에 관한 사항은 봉사회로 문의 바랍니다. (408-920-9733)**

강좌	강좌 개요	수강료	*일정표
시니어 영양 프로그램 (SNP)	균형 잡힌 한국 식단의 점심 프로그램	제안된 기부금\$3.00	월~금요일 11:30 ~ 12:00
봉사회 케어프로그램 (KACS Care Program)	치매예방을 위한 뇌운동, 낙상방지운동, 노인정신건강 및 영양관리 교육, 운동요법	무료	화/수/목/금요일 10:15 ~ 11:15
생활영어 (Conversational English)	이민 초보자와 시니어들을 위한 쉽게 배우는 생활 영어반	무료	월요일/수요일 9:15 ~ 11:15
시민권반 (Citizenship Class)	시민권 신청서류 작성 및 100문제를 함께 공부하는 반	무료(교제값 \$5)	금요일 12:15 ~ 13:15
**라인댄스 초급반 (김창신 봉사자)	음악 리듬에 스텝을 맞추어 즐기면서 쉽게 배우는 시니어 건강 댄스	월 \$5	화요일 10:15 ~ 11:15
스마트폰반	스마트폰에 대한 이해 및 기본 사용법 학습	월 \$5	수요일 10:15 ~ 11:15
사군자반 (에이미 박 봉사자)	매, 난, 국, 죽의 기법을 배우는 강좌	월 \$5	목요일 9:45 ~ 11:15
합창반 (김정수, 이상기 봉사자)	한국 가곡 및 각국의 포크 송을 배우는 시니어 합창반	월 \$5	월요일 12:15 ~ 1:15
우크렐레반 (김재덕 봉사자)	우크렐레 연주를 기초부터 가르치는 강좌	월 \$5	목요일 12:15 ~ 1:15
쑤마70반 (김인희 봉사자)	K-POP 및 즐거운 음악에 맞춰 가벼운 댄스와 함께 운동하는 프로그램	월 \$5	금요일 12:15 ~ 1:15
한국무용반 (양은숙 봉사자)	한국 무용을 기초부터 쉽게 가르치는 강좌	월 \$5	금요일 9:30 ~ 10:30

일반 서비스 스케줄 (지면 관계상 일부만 게시)

서비스	서비스 개요	수수료	일정표
사회복지 (Public Assistance)	푸드스탬프, 메디칼, 노인/반정부 아파트, 간병인 등의 복지혜택 상담 제공	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00
전기/전화요금 할인 및 불평 대행 서비스	일반 가정의 전화요금과 전기요금에 관한 할인 신청 및 관련 서비스 제공	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00
영문 편지 도우미 서비스	영문편지의 이해가 어려운 분들을 돕기 위해 각종 영어 편지 설명 서비스 제공	무료	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00
IHSS Provider 교육안내	간병인이 되기 위한 절차 및 방법 안내 및 교육 제공	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 14:00 ~ 16:00

한미봉사회 소식지 후원자

<p>이상기</p> <p>한미봉사회 회원</p>	<p>한은경</p> <p>한미봉사회 회원</p>	<p>소식지를 이메일로 수신하길 원하는 분은 뒷면 회원후원서에 이메일 주소와 함께 수신여부를 표기하셔서 봉사회로 보내주시길 바랍니다.</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------



KACS 실리콘밸리 한미봉사회
Community Development and Social Services

KOREAN AMERICAN COMMUNITY SERVICES

1800-B Fruitdale Ave., San Jose, CA 95128

Non-Profit Org
U. S.
Postage Paid
Campbell, CA
Permit No. 27

* 성명 우측 상단에 기재된 일자는
회비만료일 입니다. →→→

2월 18일(월)은 연방 공휴일(프레
지던스 날)로 휴관합니다.

<병원 예약 서비스 지원 안내>

봉사회는 저소득 시니어들의 건강관리 및 중증질환 예방 일환으로 병원 예약 대행 서비스를 지원하고자 합니다. 병원 치료가 불가피함에도 불구하고 간병인이 없거나, 언어의 한계 때문에 예약 및 상담에 어려움을 겪고 있는 분들은 봉사회에 문의하셔서 서비스를 이용하시기 바랍니다. 문의: 유니스 전(408-920-9733)

<2월 무료 한방 침술 서비스>

- 2월 7(목): 오전 9시 15분 - 11시 15분(김영혜 원장)
- 2월 14일(목): 오후 3시 - 5시(원철호 원장)
- 2월 21일(목): 오전 9시 15분 - 11시 15분(노경희 원장)
- 2월 27일(수): 오전 9시 15분 - 11시 15분(배상호 원장)
- 2월 28일(목): 오후 3시 - 5시(원철호 원장)

*선착순(10명) 제공합니다.

<2월 무료 건강 검진 서비스>

- 2월 5일(화): 오전 9시 15분 - 11시 15분
(최미순 간호사)
- 2월 20일(수): 오전 9시 15분 - 11시 15분
(북가주간호사협회)

건강검진 서비스는 혈압 및 혈당 검사를 포함합니다.

회원 후원서

성명 (영 문): _____ 생년월일: _____

주 소: _____

전화번호: () _____ e-mail: _____

가족회원 성명(영문): _____ 성별: _____ 생년월일: _____

본인은 회비로 \$ _____ 을 동봉합니다. 날 짜: _____

한미 봉사회는 연회비는 일인당 \$20 이며 가족연회비는 \$25 입니다. 회원 기간은 납부일로 부터 1년간 유효합니다.