

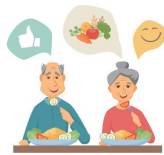


대장암 예방 관련 세미나

봉사회는 InSite Digestive Health Care 병원의 김수진 의사를 모시고 아래와 같이 대장암에 대한 이해와 예방법에 대한 세미나를 개최합니다. 평소 장 건강 및 암예방에 관심있는 분들의 많은 참여 부탁드립니다.

- 아 래 -

- 일시: 10월 24일, 목요일
오전 10시 15분 ~ 오전 11시 15분
- 장소: 한미봉사회 본관
- 문의: (408) 920-9733



공적 사회복지서비스 혜택 관련 세미나

봉사회는 아시안 법률 협회(Asian Law Alliance)의 전문 변호사를 초청, 현 정부에서 지원하고 있는 공적 사회복지 서비스에 대한 세미나를 개최합니다. SSI(웰페어), 메디칼, 메디케어, 푸드스탬프, 정부아파트 신청 등 공적 사회복지 서비스에 궁금하신 사항이 있거나, 공적서비스가 필요한 분들의 많은 관심 부탁드립니다.

- 아 래 -

- 일시: 10월 25일, 금요일
오전 10시 15분 ~ 오전 11시 15분
- 장소: 한미봉사회 본관
- 문의: (408) 920-9733

이사회 소식

9월 18일(수) 정기이사회를 신관에서 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- 이사회에서 추석 행사 결과에 대해 보고 받았습니니다.
- 관장으로부터 소식지 향상안 및 연중실적 보고서 제작 관련에 대해 보고 받았습니니다.
- 이사회에서 건축 이전 관련 산호세 시와의 협력안 및 향후 계획에 대해 논의하였습니다.

다음 정기 이사회는 10월 23일(수) 오후 6시 30분에 신관에서 개최하오니 회원님들의 참여를 권장합니다.

“늘 긍정적인 사고를 하는 ‘선택’을...”



유니스 전 관장

회원여러분, 어느덧 10월이 다가왔습니다. 이번 여름은 참으로 길고 또 유난히 더웠던 것 같습니다. 그래서인지 가을의 향기와 선선한 바람이 더욱 기대되고 기다려집니다. 저는 과거에 너무나 더운 여름엔 빨리 겨울이 오면 좋겠다고 생각하다가 아주 추운 겨울에는 그래도 더운게 낫다며 추운 날씨를 싫어했던 적이 있습니다. 매년 그런 생각을 반복하며 지내다가 어느 해부터 그런 생각을 하지 않게 된 계기가 있었습니다. 어떤 분이 “여름은 더워야 여름이지”라며 여름이 더운 것은 당연하다고 하신 말씀을 들은 이후 “당연히” 더운 여름과 추운 겨울에 짜증을 내는 대신 저에게 주어진 사계절에 감사하게 되는 사고의 전환을 하게 되었습니다.

사람은 이처럼 주위의 환경이나 상황에 자신의 사고에 따라 반응하며 살아갑니다. 어떤 사람이 나에게 하는 말이나 행동, 내 주위에 일어나는 상황 등을 자신의 생각에 맞춰 판단하고 느끼고 반응하게 되는 것입니다. 예를 들어 봉사회에서 매일 똑같이 8곡의 잡곡을 넣어 건강식으로 식사를 대접해도 어떤 분들에게는 “질은 밥”, 어떤 분들에게는 “꼬들 밥”이 되며, 같은 양의 밥을 서브해 드려도 어떤 분들에게는 양이 너무 많아 싫은 밥이고, 어떤 분들에게는 모자라서 더 달라고 해야할 정도의 양이 되는 것입니다. 하지만 봉사회에서는 카운티에서 규정한 양대로 누구에게나 같은 양, 같은 메뉴, 같은 질의 밥을 매일 제공하고 있습니다.

회원여러분! 봉사회를 매일 찾아오시는 많은 회원분들에게 때론 필요에 따라 더 어려운 분들을 위주로 서비스를 제공할때도 있지만, 가능하면 공정하게 같은 내용과 질의 서비스를 제공하기위해 전직원들이 최선을 다해 노력하고 있습니다. 봉사회에서 드시는 한 끼의 식사를 즐거운 마음으로 드실 수 있다면, 그 밥은 항상 본인에게 가장 알맞고 맛있는 건강식의 밥이 될 것 입니다. 마찬가지로 봉사회 서비스와 프로그램에 혹 부족한 부분이 있더라도, “이런 봉사회가 있어 너무 고맙고 행복하다” 말씀하시는 회원분들처럼 사고를 전환한다면 봉사회에 오시는 마음과 발걸음이 더욱 가벼워질거란 생각이 듭니다. “행복은 우연이 아닌 선택에 의한 것이다.”라는 한 유명한 저술가의 말처럼 매일 만나는 사람들과 주변의 일어나는 상황에 늘 긍정적인 사고를 하는 ‘선택’을 하심으로 항상 행복하고 만족하는 삶을 누릴 수 있으시기를 바랍니다.

한인 업소를 애용합시다!

한가위 잔치



봉사회는 지난 14일 (토) 오전 11시부터 오후 1시 30분까지 본관에서 300여명이 참석한 가운데 추석 잔치를 개최하였다. 이날 행사는 2세 유아부터 94세 시니어까지 참여하는

등 전 세대가 함께 참여하고 즐기는 가족의 장으로 마련되었다.

추석 행사를 위해 봉사회의 무용반, 클라리넷반, 우크렐레반, 유아코압반, 라인댄스반, 줌바반, 합창반, 장구반의 공연이 있었고, 점심식사 후에는 노래자랑, 경품 추첨 등으로 이어졌다. 또한 이날 행사장에서는 사군자반에서 제9회 수목화 전시회를 통해 그간 갈고 닦은 솜씨를 작품으로 전시하여 한국의 아름다운 미를 알렸고, 시니어케어 참여자들의 그간 외로움을 달래며 참여한 그림도 전시하여 더 뜻깊은 행사가 되었다.

관장 유니스 전은 인사말에서 “한민족의 가장 큰 명절인 추석을, 미국 산호세 지역에서 이민자로서 함께 보낼 수 있다는 것이 참으로 기쁘고 감사하다”며 나눔과 돌봄을 통해 서로의 삶을 보듬달처럼 가득 채워주며 모두가 풍성한 매일을 보내시기를 바란다고 전하였다. 또한 이 자리를 치하기 위해 산타클라라 카운티 의장인 데이비드 코테지 사무실에서 공로패를 전달해 왔고, 샌프란시스코 총영사관에서 정광용 부총영사가 참석하여 추석행사를 축하하며 동포들을 격려했다. 특별히 산호세 샘 리카도 시장이 참석하여, 지역사회내 한미봉사회의 공로를 치하하며 앞으로도 산호세시가 지속적으로 협력하고 도울 수 있도록 하겠다고 전하였다. 행사에 참여한 시니어는 “음식과 떡도 푸짐했고 준비한 공연들도 잘 보고 간다며 오늘이 정말 풍성한 한가위 잔치 같다.”며 참석 소감을 밝혔다.

한편, 이 행사를 위해 지역의 임마누엘 장로교회, 뉴비전교회, 산타클라라 감리교회 등에서 후원 및 차량지원으로 도움을 주었고, 윌콕스 고등학생 및 시니어 유스커넥트(SYC) 단체 및 지역 여러 대학에서 20명이 넘는 학생자원봉사자들을 포함 많은 각기의 후원자들과 봉사자들이 행사를 위해 도왔다. 이날 봉사회 자원봉사자들과 산타클라라 카운티에서 참석한 카운티 직원이 행사에 참여한 학생들과 한인들에게 유권자 등록을 독려하며 시민참여를 권장하였다.

은퇴연금 관련 세미나

봉사회는 지난 27일(금) 린다 김 공인회계사를 모시고 메디케어 및 은퇴연금과 관련 세미나를 개최하였다.

이번 세미나에서는 사회보장연금의 종류와 내용 및 메디케어 파트별 신청방법 등에 대해 구체적으로 설명하는 시간을 가졌다. 린다김 회계사는 은퇴연금 신청은 각자의 경제적 상황과 형편에 따라 연금액을 비교해보고 신청하는 것이 중요하다고 이야기하였다. 또한 메디케어의 경우도 오리지널 메디케어와 추가 메디케어(Part C)를 구분하여 설명하고, 본인이 어떤 보험에 가입하는지, 또 어떤 병원에서 서비스가 가능한지 등 그 내용을 정확히 알고 보험을 선택해야함을 강조하였다. 이날 세미나에 참석한 시니어들은 은퇴생활에 유익한 정보를 얻게 되었다며 만족감을 표했다.

봉사회는 이민자들의 안정적인 노후 생활 지원을 위해 저소득층을 대상으로 매월 셋째주 화요일 오전 3명씩(1명당 45분) 사회보장 연금 및 은퇴연금, 메디케어에 대한 개별 상담 서비스를 진행할 예정이다. (*예약필수)



후원자 명단(건축 제외)

(8/29/19~9/26/19) 산호세 한미노인회, 강연순, 강영지, 구경선, 권오돈, 권향자, 김동현, 김명호, 김복순, 김송자, 김숙자, 김순진, 김연식, 김옥련, 김완기, 김정자, 김인석, 김정옥, 김청정, 김춘자, 김태임, 김현정, 나 정, 노시준, 노인식, 노영자, 민태순, 박미령, 박영희, 박정숙, 박향일, 손영호, 손춘희, 신성철, 신정수, 안증자, 양계자, 양찬심, 왕봉희, 유순남, 유영선, 이간순, 이도용, 이정자, 이동인, 이미셀, 이수남, 이영선, 이옥주, 이장호, 이진옥, 이한진, 이항순, 장승희, 전애나, 정원석, 배진아, 최갑규, 최영자, 최연자, 최화자, 한경립, 황해자, 뉴비전 교회, 임마누엘 장로교회, Edward Johnson, Sonya Johnson, Ran Kim Craft, IBM (상세한 내용의 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며 명단에서 누락된 후원자들은 연락 바랍니다. 또한 건축기금 명단은 지면관계상 다음달에 게재됩니다.)

한미봉사회 소식지 후원자

산호세 한미 노인회

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

노시준

한미봉사회 회원

이동인

한미봉사회 회원

박향일

한미봉사회 회원

Ran Kim Craft

한미봉사회 회원

한인 업소를 애용합시다!

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

봉사회 시니어 웰빙프로그램은 홀로 요리해 식사하기 불편한 시니어들을 대상으로 카운티 영양사의 검증을 거친 균형잡힌 한국식 식단을 제공하는 시니어 영양점심 프로그램(SNP)입니다. 이 웰빙프로그램은 시니어들의 균형잡힌 영양섭취를 지원함으로써 SNP 프로그램 신장은 물론, 지역 사회 시니어들의 고립감을 줄이고 육체적, 정신적 건강 증진을 목적으로 운영하고 있습니다. 아래 프로그램 외에도 라인댄스(중급), 클라리넷(중급), 탁구반(목), 상황영어반 등이 있습니다.**프로그램은 정원초과 가능성으로 대기자 명단이 있으니 등록에 관한 사항은 봉사회로 문의 바랍니다. (408-920-9733)

강좌	강좌 개요	자원봉사자 강사	수강료
시니어 영양 프로그램(SNP) (월~금: 11:30~12:00)	균형 잡힌 한국 식단의 점심 프로그램	***	제안된 기부금 \$3
생활영어반 (월/수 9:15 ~11:15)	이민 초보자와 시니어들을 대상으로 기초 생활 영어를 배우는 강좌	***	무료
**탁구반(초급/중급) (월/수 9:30 ~ 1:15)	정신 및 신체건강 유지를 위해 함께 어울려 탁구를 즐기는 강좌	김경배, 노효진, 이광열	클래스 당 월 \$5
공작반 (월 9:15 ~ 11:15)	다양한 공작(종이접기, 뜨개질 등)을 함께 즐기며 배우는 강좌	김창신	월 \$5
합창반 (월 12:15 ~ 1:15)	한국 가곡 및 각국의 포크송 등 다양한 노래를 배우는 강좌	이상기, 박소정	월 \$5
라인댄스(초급) (화 10:15~11:15)	리듬에 맞춰 가벼운 스텝을 배우는 강좌	김창신	월 \$5
클라리넷반(초급) (수 10:00 ~ 11:15)	초급부터 중급까지 여러장르 노래로 클라리넷 연주기법을 배우는 강좌	김창신	월 \$5
가요합창반 (수 12:15 ~ 1:15)	노래방 기계에 맞춰 함께 노래하며 즐기는 강좌	하병윤	월 \$5
사군자반 (목 9:45 ~ 11:15)	매, 난, 국, 죽 사군자 그리기를 위한 한국화 기법을 배우는 강좌	에이미 박	월 \$5
우크렐레반 (목 12:15 ~ 1:15)	우크렐레 기초 연주기법을 배우는 강좌	김재덕	월 \$5
한국무용반 (금 9:30 ~ 10:30)	한국 무용의 기초를 배우는 강좌	양은숙	월 \$5
장구반 (금 10:30 ~ 11:30)	장구와 북 등 한국의 타악기 연주법을 배우는 강좌	양은숙	월 \$5
시민권반 (3명 이상 신청시 개설가능)	시민권 취득을 위한 서류작성 및 문제풀이, 면접법 등을 배우는 강좌	***	무료 (교재값 \$5)
스마트폰반 (화/금 10:15 ~ 11:15)	스마트폰 기본 활용 기술을 배우는 강좌	*	월 \$5
줄바반 (금 12:15 ~ 1:15)	K-POP 및 즐거운 음악에 맞춰 가벼운 댄스를 배우는 강좌	김인희	월 \$5

일반 서비스 스케줄 (*사전 예약 필수)

서비스	서비스 개요 (월-금 9:00-4:00)
*사회복지 (Public Assistance)	푸드스탬프, 메디칼, 메디케어, 정부 및 반정부 아파트, HSS(간병인 서비스) 신청 및 간병인 교육 등의 복지혜택 상담 제공
*전기/전화요금 할인 및 불평 대행 서비스	일반 가정의 전화요금과 전기요금에 관한 할인 신청 및 관련 서비스 제공
기타 번역 및 통역 서비스	각종 영어 편지 번역 및 설명 서비스 제공



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 일자
회비만료일 입니다. →→→

<스페셜 교통 서비스 안내>

봉사회는 12월까지 파일럿 프로그램으로 스페셜 교통 서비스를 제공합니다. 병원이나 소셜 오피스 방문 시 라이드가 필요한 분 또는 마켓 이용시에 라이드가 필요한 분들(최소 3인 이상)은 서비스를 요청하시면 이용가능합니다. (대상: 저소득 시니어 / 예약필수)
자세한 문의는 봉사회로 문의바랍니다. 문의: 408-920-9733

<10월 무료 한방 침술 서비스>

- 10월 03일(목): 오전 9시 15분-11시 15분 (김영혜 원장)
- 10월 10일(목): 오전 9시 15분-11시 15분 (김민정 원장)
- 10월 10일(목): 오후 3시-5시 (원철호 원장)
- 10월 17일(목): 오전 9시 15분-11시 15분 (연정미 원장)
- 10월 24일(목): 오후 3시-5시 (원철호 원장)

<10월 무료 건강 검진 서비스>

- 10월 8일(화): 오전 9시 15분 - 11시 15분
(최미순 간호사)

건강검진 서비스는 혈압 및 혈당 검사를 포함합니다.

*봉사회는 건강검진 의료봉사자를 구하고 있습니다. 관심있는 분은 봉사회로 연락바랍니다.

회원 후원서

성명 (영 문): _____ 생년월일: _____

주 소: _____

전화번호: () _____ e-mail: _____

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

본인은 회비로 \$ _____ 을 동봉합니다. 날 짜: _____

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