



# KACS

## 실리콘밸리 한미봉사회

지역사회 발전 및 교민의 복리와 권리증진을 위한 봉사

### KOREAN AMERICAN COMMUNITY SERVICES

본관 주소:  
136 Burton Ave, San Jose  
베스컴 센터:  
1000 S. Bascom Ave, S.J.  
408-920-9733  
www.kacssv.org

2024

## 3월 소식지

est. 1979

### 건강 세미나 및 스크리닝 안내

봉사회는 시니어들의 생활안정 및 건강 증진 일환으로 아래와 같이 2차례에 걸쳐 세미나를 개최합니다. 1차 금융 세미나 및 2차 폐 건강관리 세미나에 관심있는 분들의 많은 참여바랍니다.

- **건강세미나: 3월20일(수), 10:30-11**  
주제: 금융사기 예방 방법
- **스크리닝: 3월 27일(수), 9:30-11:30**  
스크리닝 항목: 혈압, 산소포화도, 폐 건강 검진
- **장소: 베스컴 커뮤니티 센터**  
(1000 S Bascom Ave, San Jose, CA, 95128)

### 시니어 어드바이저 그룹 모임

봉사회는 시니어들의 이민 사회의 고충에 대해 듣고 서로 대화 나눔을 통해 더 살기 좋은 커뮤니티를 만드는 방안을 모색하기 위해 시니어 어드바이저 그룹을 모집하여 매달 정기 모임을 가지고자 합니다. 관심있는 분들의 많은 참여 바랍니다.

- **일시: 3월 27일(수), 12:30-1:30**
- **장소: 베스컴 커뮤니티 센터**  
1000 S Bascom Ave, San Jose, CA, 95128
- **예약 및 문의: (408)920-9733**  
/ (408)581-8104

### 이사회 소식

2월 21일(수) 정기 이사회를 온라인 미팅으로 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **관장으로부터** 그랜트 신청 현황에 대해 보고 받았습니다.

- **이사회에서** 45주년 기념 행사를 위해 아래와 같이 위원회를 구성하고 행사 준비를 위해 논의하였습니다.

- **공동위원장:** 수잔 김, 정연 김

다음 정기 이사회는 3월 20일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하오니 관심있는 회원들은 봉사회로 문의바랍니다.



유니스 전 관장

### “우리 매일의 일상도 대보름달처럼 둥글고, 밝고, 풍성해지기를...”

매년 봉사회에서 대보름 행사를 치뤄 왔지만 올해 행사는 유독 더 보름달처럼 마음에 풍성함과 기쁨이 넘치는 시간이었습니다. 우선, 봉사회에 기부를 해주신 여러 기관들 덕분에 저희가 그간 치룬 문화 행사 중 가장 많은 수량의 좋은 선물을 행사에 참여한 모든 분들께 나눠드릴 수 있었습니다. 돈으로 측정할 수 있는 가치도 물론 높지만, 그보다 더 귀하고 소중한 것은 기부를 해 주시는 분들의 마음인 것을 알기에, 매년 저희 기관을 위해 여러 곳에서 봉사해 주시고 기부해 주시는 분들이 더 많아진다는 것에 감사함과 뿌듯함을 느낄 수 있었습니다. 또한 작년 추석보다 더 많은 지역의 존경받는

11분의 정치인들과 지역 대표들이 적극적으로 참석하여 한미봉사회와 지역 사회에 대한 헌신을 격려하고 성공적인 대보름 행사를 함께 어울려 즐기고 축하해 주셨습니다. 행사에 참석하신 분들은 거주 상원의원, 하원의원을 포함 산타클라라 카운티 수퍼바이저분들과 다수 시장 및 시의원들이 포함되어 있으며 참여한 모든 분들이 일제히 봉사회가 한인 커뮤니티를 위해 일하고 있는 것에 대한 공로를 인정해주시고, 협조가 필요하면 언제든지 말씀해 달라고 하시며 함께 협력해 나가겠다는 힘과 지지를 보내주셔서 저의 마음 또한 든든하고 기쁩습니다.

그간 곳은 날씨가 겨울 내내 계속 되어 행사날 날씨로 인해 많은 분들이 못오시면 어떡하나 행사 전날까지도 계속 걱정을 하였는데 당일 날 다행히 비도 그치고 해도 잠깐 비추어 저희 행사를 하늘에서도 도와주시는 듯한 기분이 들었습니다. 무엇보다 행사에 참여한 분들이 너무 기뻐하시고 선물이 너무 푸짐해서 마음에 들고 즐거웠다고 웃으시는 회원분들을 보며, 어느 행사때 보다 준비하며 고생했을 직원분들의 수고가 모두 보람으로 바뀌어 깊은 행복감을 느낄 수 있었습니다.

봉사회는 앞으로도 우리 기관에 찾아오시는 모든 분들과 전화로 이메일로 상담을 요청하시는 분들에게 서비스를 지속적으로 제공하는 것은 물론, 아직 봉사회를 모르시거나, 참여하고 싶어도 여러 가지 상황들로 참여가 어려운 분들을 포함해 지역의 모든 한인분들이 필요한 서비스와 도움을 받으시고, 프로그램과 행사도 참여하시어 다같이 이전 보다 더 나은 삶을 영위할 수 있도록 더 적극적으로 지원을 펼쳐가도록 노력해 나가겠습니다. 더불어 봉사회를 지지하고 아껴주시는 회원분들도 이 길에 저희와 함께 발맞춰 힘차게 미래를 향해 나아가는데 동참해 주시길 부탁드립니다. 그리하여 대보름 행사 날 뿐 아니라 우리 매일의 일상도 대보름달처럼 둥글고, 밝고, 풍성해지기를 진심으로 바랍니다.

원활한 서비스 제공을 위해 봉사회 방문은 반드시 사전예약 원칙을 지켜주시시오.

## 정월 대보름 행사



2024 KACS  
First Full Moon Festival

봉사회는 지난 2월 23일(금) 베스컴 커뮤니티센터에서 총 280여 명이 참여한 가운데 성대하게 정월대보름 행사를 진행하였다. 이날 행사는 문화행사는 물론 산호세 도서관을 비롯한 정보부스, 민속놀이, 포토존 설치 등 다양한 프로그램을 기획되어 한인 뿐 아니라 지역 주민들에게 한국의 문화를 알리는 것은 물론 유익한 정보도 얻는 일석이조의 효과를 제공하였다.

유니스 전 관장은 인사말에서 “정월대보름의 의미처럼 참여한 모든 분들의 가정에 건강과 행복이 넘치는 한해가 되기를 기원한다”고 전하였다. 또한, 이 자리를 축하하기 위해 데이비드 코테지 거주 상원의원을 비롯 지역의 여러 정치인들이 행사에 참석, 공로패를 전달하며, 봉사회가 지역사회 안에서 하는 다양한 역할 등에 대해 감사를 표하였다. 이번 행사는 그간 봉사회 시니어 웰빙 프로그램을 통해 실력을 갈고 닦은 시니어들의 장구 공연, 라인댄스 공연, 우크렐레 공연이 이루어졌으며, 특별 순서로 장성수 선생님의 장구 반주에 맞춘 박창현 선생님의 피리연주가 있었다. 또한, 제시카 문 디렉터의 진행으로 까투리 음악에 맞춰 참가자 전원이 함께 노래하며, 춤을 추는 오락 시간도 가졌다. 행사 후에는 한식 도시락과 과일, 특별히 정관장에서 후원받은 고급 홍삼 제품과 음트리에서 후원받은 장3종 세트를 참가자 모두에게 선물로 제공하였고, 경품 추첨을 통해 메가마트 상품권을 증정하기도 했다. 또한 봉사회에서 제공하고 있는 전기, 전화 할인 프로그램, 유권자 등록 및 선거 독려 캠페인, 각종 건강 관련 리소스 제공 등 참가자들의 지역사회 활동 참여 및 서비스 이용을 독려하도록 하였다.

이 외에도 봉사회는 거동이 불편하거나, 차량이 없어 행사에 참석하기 어려운 지역의 고령 시니어들을 위해 저소득 아파트 9개를 행사 전 이틀에 걸쳐 방문, 총 185명의 시니어들에게 점심과 선물을 배달하였다. 이번 행사는 임마누엘 장로교회의 지원, 정관장과 음트리의 상품 후원, K도시락의 일부 음식 후원 및 20명이 넘는 여러 자원봉사자들의 도움과 개인 후원으로 풍성한 잔치를 치를 수 있었다.



## 시니어 건강 세미나



봉사회는 지난 14일(수) 최지혜 통증의학 전문의를 초청, 노인 “근감소증의 이해와 관리”라는 주제로 세미나를 개최하였다. 이날 세미나에서는 근감소증은 단순히 근육 감소로 인해 근력 및 신체기능이 저하되는 것 뿐 아니라, 일상생활을 유지하기 어려운 다양한 합병증을 동반하며, 대사질환, 심혈관 질환의 발병위험도 높아질 뿐 아니라, 허리통증, 기억력에도 영향을 줄만큼 매우 중요한 문제라고 지적하였다. 또한 간단하게 근육감소증에 대해 진단할 수 있는 자가 진단법에 대해 안내하고, 근육감소를 막기 위한 식이요법과 운동요법, 그리고 약물요법에 대해 강의하였다. 세미나에 따르면, 시니어들이 건강을 위해 걷기 운동을 많이 하는데 무조건 걷는 것 보다 주 2회 이상 스트레칭과 근력강화 운동이 필요하다고 강조하였다. 또한 근육량을 늘리기 위해서는 단백질 섭취가 중요한데, 한번에 많이 섭취하는 것보다 꾸준히 나누어 섭취할 것을 권유했고, 식물성 단백질로만 충분하지 않을 경우 보충제의 도움을 받을 것을 권하였다. 또한 근육양을 위해서는 칼슘과 비타민 B6, 12, D 가 반드시 필요하며, 종합비타민에 이 성분이 들어가있는지 확인하고 드실것을 추천하였다.

2월 회비 및 건축 후원자 명단은 지면관계상 다음달에 게시할 예정이오니, 양해부탁드립니다.

한인 업소를 애용합시다!

시니어 웰니스 클래스 안내

장소: 베스컴 커뮤니티 센터 1000 S Bascom Ave, San Jose, CA 95128

봉사회 시니어웰니스 클래스를 아래와 같이 운영합니다. 자격은 **60세 이상**이며, **본인 접수를 원칙**으로 합니다. 모든 참가자 등록은 **사전 접수**로 이루어지오니, 참여를 희망하시는 분들은 아래 번호로 사전 신청 바랍니다. \*클래스 문의 :제시카 문(408-581-8107)/스마트폰반 문의 : 씨니홍(408-581-6645)

강좌	강좌 개요	강사
탁구반(초급/중급) (월 9:30~11:00)	정신 및 신체건강 유지를 위해 함께 어울려 탁구를 즐기는 강좌	선명현
장구반 (기초반 월 9:30~10:15) (중급반 월 10:20~11:00)	장구와 북 등 한국의 타악기 기본 연주법을 배우는 강좌	박상미
라인댄스 (초급1/2 월/화 12:15~1:15) (중급 화 10:00 ~ 11:00)	여러명이 행과 열을 맞춰 동시에 스텝을 실행하는 댄스로 기본 스텝을 배우는 강좌	장 세실리아 제시카 문
요가반 (수 9:05 ~ 09:45)	시니어들의 기초체력 강화 및 유연성 향상을 위한 스트레칭 및 기본 요가 동작을 배우는 강좌	제시카 문
생활영어반 (수 10:00 ~ 11:00)	이민 초보자와 시니어들을 대상으로 기초 생활 영어를 배우는 강좌	장숙희
우크렐레 반 (기초반 목 10:00 ~ 11:00) (중급반 목 12:15 ~ 1:15)	우크렐레 악기 연주법을 배우는 강좌	김재덕
뜨개질반 (금 10:00 ~ 11:00)	손을 이용한 반복작업활동을 통해 뇌운동 활성화 및 집중력을 기를 수 있는 강좌	김창신
스마트폰반 (화/목 10:00 ~ 11:00)	삼성폰 초급 (화/목) 삼성폰 중급 (화/목)	씨니 홍 케이 윤
<b>*타블렛반 (신규)</b> (목 12:45 ~ 1:45)	타블렛 초급	씨니 홍 이미숙

<수강료 안내> 2023년 1월부터 시니어 웰니스 클래스는 전 과정 **무료**로 제공됩니다.

(\*수강료 무료 제공은 산호세 시와 KACF-SF 재단 지원으로 가능하며 지원금이 나오는 기간 동안 유효합니다.)



일반 서비스 스케줄 (\*모든 서비스 사전 예약 필수) / 장소: 본관(136 Burton Ave, S.J.)

서비스	서비스 개요 (월-금 9:00-5:00)
사회복지 (Public Assistance)	푸드스탬프, 메디칼, 메디케어, 정부 및 반정부 아파트, IHSS(간병인 서비스) 신청 및 간병인 교육 등의 복지혜택 상담 제공
전기/전화요금 할인 및 불평 대행 서비스	전화요금/인터넷요금과 전기요금에 관한 할인 신청 및 관련 서비스 제공
커뮤니티 헬스 워커 서비스	병원 이용, 건강 보험을 포함한 전반적 건강 및 의료 관련 상담 서비스
기타 번역 및 통역 서비스	각종 영어 편지 번역 및 *통역 서비스 제공(*지정된 서비스에 한해)



**KACS** 실리콘밸리 한미봉사회  
Community Development and Social Services

KOREAN AMERICAN COMMUNITY SERVICES

136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

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

\* 성명 우측 상단에 기재된 일자  
회비만료일입니다. →→→

\* 4월 1일(월)은 Cesar Chavez Day로  
휴관합니다.

### 전기/전화 할인프로그램 안내

봉사회에서는 저소득 가구를 위한 전기, 전화, 인터넷 사용 관련 저렴한 할인 프로그램 안내, 신청 및 고객불만 민원 요청 대리 서비스를 제공하고 있습니다. 이 프로그램에 관심있으신 분들은 아래와 같이 문의하시면 됩니다.

담당 : 제시카 문 / 전화 408-581-8107

### 미국 시민권자 투표 서비스

봉사회는 2024년 미국 중간선거를 앞두고, 선거권을 가지고 계신 미국 시민권자들을 대상으로 유권자 등록, 투표 용지 작성 도움, 투표용지 한글어 버전 요청 등 서비스들을 제공하고 있습니다. 투표 관련 도움이 필요하신 분은 봉사회로 문의하시면 됩니다.

문의 : 408-421-6646 / 408-920-9733

### 회원 후원서

성명 (영 문):

생년월일:

주소:

전화번호: ( )

e-mail:

가족회원 성명(영문):

성별:

생년월일:

본인은 회비로 \$ 을 동봉합니다. 날 짜:

한미 봉사회의 연회비는 일인당 \$30 이며 가족연회비는 \$50 입니다. 회원 기간은 납부일로 부터 1년간 유효합니다.