



**치매예방 세미나**

한미봉사회에서는 시니어 건강 증진의 일환으로 치매협회의 이디 야오씨를 모시고 “치매와 관련된 위험요소들”이라는 주제를 가지고 치매 예방 세미나를 개최할 예정입니다. 관심있는 분들의 많은 참여와 홍보를 부탁드립니다.

- 아 래 -

- 일시: 10월 9일, 금요일  
오전 10시 15분 ~ 11시 15분

- 장소: 한미봉사회 본관  
1800-B Fruitdale Ave, San Jose

- 문의: (408) 920-9733

**무료 독감 예방 접종**

한미봉사회는 시니어의 건강한 삶을 위한 예방 차원으로 무료 독감예방접종을 제공합니다. 당일 유노미 간호사와 최미순 간호사가 행사를 위하여 봉사할 예정이며, 선착순으로 접종을 실시합니다.

- 아 래 -

- 일시: 10월 21일, 수요일  
오전 9시 15분 ~ 오전 11시 15분

- 장소: 한미봉사회 본관  
1800-B Fruitdale Ave. San Jose

\* 무료 독감예방접종 대상은 시니어나 저소득층입니다.

**이사회 소식**

9월 22일(수) 정기이사회를 신관에서 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

-이사회에서 효율적인 소식지 홍보 방법에 대해 논의하였습니다.

-관장으로부터 Covered CA 펀드 내용 및 향후 진행 사항과 전략에 대해 보고 받았습니다.

-봉사회 건물과 관련된 건축 위원회 구성을 다음달로 연기하였습니다.

다음 정기 이사회는 이사회 사정상 10월 26일(월) 오후 6시 30분에 신관에서 개최하오니 회원님들의 참여를 권장합니다.

**“봉사회 의 일원으로 주인의식을 가지고...”**



유니스전  
관장

요즘 봉사회에 오시면 새로운 얼굴의 봉사자들을 많이 보실 수 있습니다. 아침 청소를 도와주시는 분, 부엌 일을 도와주시는 분, 노인영양 프로그램을 보조하시는 분, 시니어 웰빙 프로그램을 가르치는 분, 행사가 있을 때마다 나와서 도와주시는 분, 그리고 청소년 프로그램과 유아반을 도와주시는 분 등등, 이 외에도 보이지 않는 곳에서 봉사를 돕는 새로운 손길이 참 많아졌습니다. 물론 봉사회는 오랫동안 지속적으로 봉사하고 계신 분들도 여전히 많이 계십니다. 그 봉사한 시간이 한 시간이든, 한 달이든, 1년 혹은 10년이든 봉사하신 순간의 가치는 영원하다는 생각이 듭니다.

추석행사에 많은 분들이 참여하셔서 즐거웠다고, 참 고맙다고 많은 분들께 인사를 들으면서 저는, 위에 열거한 여러 봉사자들이 머리에 떠올랐습니다. 그 칭찬은 지나 직원들보다 보이지 않는 곳에서 가치로 셀 수 없는 시간들을 봉사하고 있는 분들께 먼저 돌아가야 된다는 생각에 괜스리 죄송한 마음마저 들었습니다. 그 분들께 이 자리를 빌어 깊은 감사의 말씀을 전합니다. 또한 저는 추석행사를 치루면서, 준비된 음식으로 행사에 참여한 모든 분들이 드실 수 있도록 잘 분배하여 나눠서 대접하는 일만큼, 봉사회 의 서비스와 도움을 드리는 일 또한 그 공정성을 가지고 최대한의 만족을 함께 드리는 일이 참으로 중요하다는 생각이 들었습니다.

제한된 직원과 자원으로 우선 순위 에 따라 구분하여 공정하게 도움을 드려야 하기에 회원분들에게 불편함을 드릴 때도 간혹 있지만, 저를 포함한 봉사회 직원들과 이사님들, 그리고 많은 봉사자들은 회원분들의 어려움과 불편함을 조금이라도 해소해 드리도록 더욱 노력할 것입니다. 회원 여러분들 또한 봉사회가 어렵고 힘든 분들을 최우선으로 삼고, 생활에 가장 필요한 도움을 우선으로 돕는 기관으로 계속해서 발전해 가도록 봉사회 의 시스템과 서비스를 이해해 주시고, “봉사회 의 일원”으로 주인의식을 가지고 참여와 봉사를 통해 도와 주시길 당부드립니다. 그리하여 서비스를 받는 분들이 또 다른 어려운 분들을 돕는 새로운 봉사자들이 되어 이 지역에 봉사자들을 많이 배출하는 기관이 되길 또한 바래봅니다.

## 한인 업소를 애용합시다!

### 한가위 잔치



날 행사장에서는 사군자반과 뜨게반에서 그동안 갖고 남은 솜씨를 작품으로 전시하여 참여한 사람들에게 즐거움을 주었다.

관장 유니스 전은 인사말에서 이렇게 추석을 맞이하여 이곳에 오셔서 함께 음식을 나누고 공연도 즐길 수 있어서 감사하며, "추석의 의미와 같이 감사함으로 남은 한 해도 건강하고 행복하게 보내시길 바란다."고 전하였다.

한편, 이 행사를 위해 청소년 및 학부모 등의 봉사자들이 점심제공을 위해 수고하였고, 산타클라라 연합감리교회, 임마누엘 장로교회, 참김치 등이 후원하거나 교통편을 제공하는 등, 30여명의 봉사자들과 각기의 후원자들이 이 행사를 도왔으며, 뜨게반은 당일 있었던 전시회의 수익금을 한미봉사회에 기부하였다. 이 자리를 치하하기 위해 산호세 시의원 아쉬 칼라 오피스에서 스테이지 쉬 오피서가 나오고, 서니베일 시의원 짐 데이비스가 행사에 참석하였으며, 산타클라라 카운티에서 공로패를 전달해 오기도 하였다.

또한 봉사회는 전화관련불평 서비스(Telecommunications Education and Assistance in Multiple-language)에 관한 교육을 안내문을 나누어 주며 참석자들에게 전화비와 관련된 기본 교육을 하기도 하였다.

### 골다공증 및 체지방 검사

봉사회는 시니어들의 건강증진을 위한 일환으로 무료 골다공증 검사 및 체지방 검사를 지난 10일(목) 봉사회 본관에서 실시하였다. 선착순으로 이루어진 이날 행사는 많은 분들이 참석하여 마감시간 후에도 줄이 이어질 정도로 성황을 이루었다.

이날 검사 및 상담은 최미순 간호사의 주도 아래, 체중 및 체지방, 골밀도 검사 등으로 이루어졌다. 최미순 간호사는 "평소에 꾸준히 운동하고 음식을 계속해서 조절해야 체지방 조절과 뼈의 건강을 향상시키는데 도움이 된다."며 골다공증의 원인 및 증상과 건강 향상을 위한 일상생활에 필요한 정보들을 제공하였다.

이날 검사에 참여한 한 참가자는 골다공증 예방 및 치료가 필요하다는 진단을 받고, "평소 운동을 소홀히 하였는데 이제부터라도 열심히 운동하여 건강을 지켜야겠다." 당일 봉사회 탁구반에 등록을 하기도 하였다. 봉사회는 이와 같이 의료혜택이 없으신 분들과 지역사회를 위해 계속해서 의료 서비스를 제공할 예정이다.



### 후원자 명단

(8/28/15~ 9/25/15) 산호세 한미노인회, 임영곤, 문순호, 한경학, 구형도, 권오순, 이문자, 이수남, 김효열, 최정아, 유제만, 정철진, 진성렬, 조인성, 김명환, 강영순, 박덕실, 이효순, 백영옥, 김삼순, 이동길, 김영숙, 홍영희, 김옥남, 박봉희, 주현호, 송상옥, 뜨게반, Louise Kim, Noe & Company, Asian Pacific Fund, IBM(상세한 내용의 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며 명단에서 누락된 후원자들은 연락바람.)

### 추석행사 봉사자들

이번 추석행사를 위해서 많은 분들의 자원봉사가 수고를 해 주셨다. 250여명이나 되는 손님을 치루며 행사가 성공적으로 끝날 수 있었던 것은 보이지 않는 곳에서 수고를 아끼지 않으신 이 분들 덕분이라 해도 과언이 아니다. 이날 행사를 위해 김치공장에 가서 직접 김치를 담은 봉사자들, 행사 전날 테이블 세팅과 선물 포장 등을 위해 봉사한 청소년 리더쉽 프로그램의 학생들 및 학부모들과, 노인가파트로 몇번씩 오가며 차량 봉사를 하시고, 당일 음식을 서빙하고 정리에 이르기까지 많은 봉사자분들이 추석잔치를 더욱 풍요롭게 만들기 위해 수고하셨다. 이런 자원하는 아름다운 마음덕분에 추석 한가위 잔치가 더욱 그 의미를 지닐 수 있었고, 덕분에 더욱 즐겁고 풍요로운 잔치가 되었다. 그 보여 주신 정성과 헌신에 지면을 빌어 심심한 감사의 뜻을 전한다. 이와 같이 스스로 자원하는 봉사자들과 회원들의 모아진 마음들이 봉사회를 지켜가는 큰 힘이 되고 있다. 앞으로도 자원봉사를 지원하는 분들이 더 다양한 세대로 확대되길 바란다.



## 한미봉사회 소식지 후원자

### 산호세 한미 노인회

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

### 송상옥

한미봉사회 회원

### 뜨게반

한미봉사회 프로그램

## 한인 업소를 애용합시다!

### 수요일 본관 시니어 프로그램

봉사회의 수요일 프로그램은 오전에 탁구반과 영어반이 있다. 탁구반은 봉사회의 프로그램 중 인기가 높은 프로그램중의 하나로서 대기자명단에 미리 이름을 올려야 할 정도이다. 시간은 9시 45분부터 1시 15분까지 진행이 되는데 점심 영양프로그램 전과 후에 진행이 된다. 또한, 9시 15분부터 11시 15분까지 진행되는 영어반 반원들도 탁구반의 열정 못지않게 만학의 즐거움을 만끽하며 열심히 강의를 경청하는 모습들은 과히 고무적이라 할 수 있다. 오후 12시 15분부터 1시 15분에는 가요합창반이 진행된다. 가요합창 참가자들은 추억을 더듬으며 함께 노래도 부르고, 서로의 노래를 경청도 하며 유대관계를 돈독히 하고 있으며, 각자 노래하는 순간 만큼은 세상 걱정도 잊고 열정적으로 부르는 모습이 보는 이로 하여금 미소를 머금게 한다.

### 시니어 웰빙 프로그램 스케줄 (지면 관계상 일부만 게시)

강좌	강좌 개요	수강료	일정표
연로자 영양 프로그램	균형 잡힌 한국 식단의 점심 프로그램	제안된 기부금 \$3.00 (60세 이상)	월~금요일 11:30 ~ 12:00
생활영어 (Conversational English)	이민 초보자와 시니어들을 위한 쉽게 배우는 생활 영어반	무료	월, 수요일 9:15 ~ 11:15
상황영어 (Survival English)	미국생활에서 꼭 가야 하는 장소와 상황 대처에 관하여 배우는 세미나 강좌	무료	금요일 9:15 ~ 11:15
기타반 (박관희/김강욱 봉사자)	여러 장르의 노래를 초급부터 중급까지 함께 배우는 강좌	월 \$5	목/금요일 12:15 ~ 13:15
뜨개질 반 (김창신 봉사자와)	뜨개질을 기초부터 배우는 강좌	월 \$5	월요일 9:15 ~ 11:15
합창반 (김희정 봉사자)	한국 가곡 및 각국의 포크 송을 배우는 시니어 합창반	월 \$5	월요일 12:15 ~ 13:15
클라리넷 반 (이안숙 봉사자)	여러 장르의 노래를 초급부터 중급까지 배우는 강좌	월 \$5	화요일 10:15 ~ 11:15 12:15 ~ 1:15
탁구반 초급/중급 (이범동, 최환환 봉사자)	정신과 신체건강 유지를 위한 탁구를 즐기는 시니어 프로그램	월 \$5	월/수요일 9:45 ~ 13:15
탁구반 초급/중급 (이범동 봉사자)	정신과 신체건강 유지를 위한 탁구를 배우는 시니어 프로그램	월 \$5	목요일 10:15 ~ 13:15
라인댄스 초급/중급 (김창신 봉사자)	음악 리듬에 맞추어 즐기면서 배우는 시니어 건강 댄스	월 \$5	화요일 10:15 ~ 11:15 12:15 ~ 13:15
시니어 요가 (임창경 봉사자)	몸과 마음을 수련하며 배우는 시니어 건강 요가	월 \$5	금요일 12:15 ~ 13:15
사군자 (에이미박 봉사자)	매, 난, 국, 죽의 기법을 배우는 강좌	월 \$5	목요일 9:45 ~ 11:15
고전무용 (최수경 봉사자)	한국 전통 무용을 배우는 강좌	월 \$5	금요일 9:30 ~ 11:15

### 일반 서비스 스케줄 (지면 관계상 일부만 게시)

서비스	서비스 개요	수수료	일정표
사회복지 (Public Assistance)	푸드스탬프, 메디칼, 정부 아파트, 간병인 등의 복지혜택 신청 및 상담	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00
전기/전화요금 할인 서비스	일반 가정의 전화요금과 저소득의 전기요금 할인을 돕는 서비스	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00
커리어 뱅크 (Career Bank)	최근 실직자를 위한 E.D.D. 관련 도움	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00

### 한미봉사회 소식지 후원자

**이 코너에  
소식지 후원자를 게시합니다.**

소식지 2면과 3면 아래부분에 6명의 후원자를 왼쪽과 같이 게시합니다. 자세한 문의는 봉사회로 하시기 바랍니다

**한은경**

한미봉사회 회원

소식지를 이메일로 수신하길 원하는 분은 뒷면 회원후원서에 표기하셔서 봉사회로 보내주시길 바랍니다.

\* 성명 우측 상단에 기재된 일자  
 회비만료일입니다. →→→

\* 봉사회로 최근 한달 전화비 청구서(핸드폰 청구서 포함)를 가져오시면 장바구니로 사용할 수 있는 백을 포함, 우편물 오프너, 동전지갑, 핸드폰 액정 및 안경 닦기를 무료로 증정합니다.

### 10월 무료 한방 침술 및 건강 서비스

- 10월 8일(목)과 22(목) 오후 3시부터 5시까지는 원철호 원장, 28일(수)은 노경희 원장의 봉사로 오전 9시 15분에서 11시 15분까지 무료 한방 침술 서비스를 선착순으로 제공합니다.
- 10월 15일(목)에는 최미순 간호사, 21일(수)에는 유노미 간호사의 봉사로 오전 9시 15분에서 11시 15분까지 무료 건강검진 서비스를 선착순으로 실시합니다. 건강검진 서비스는 혈압, 혈당 검사 및 개인 상담을 포함합니다.

### 유아반 학생 모집

- 하루 3시간으로 새롭게 편성하여 진행되는 봉사회 유아 코업 프로그램에서 유아반원을 모집합니다. 현재 매일 다른 커리큘럼으로 진행되고 있으며, 프로그램은 월요일부터 금요일까지 9시 45분부터 12시 45분까지 진행됩니다. 유아반은 만 2살 반에서 5세까지로 등록은 매달 가능합니다. 자세한 문의는 봉사회로 연락바랍니다. 408-920-9733

### 회원 후원서

성명 (영 문): \_\_\_\_\_ 생년월일: \_\_\_\_\_

주 소: \_\_\_\_\_

전화번호: ( ) \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_ (이메일수신: 예/아니오)

가족회원 성명(영문): \_\_\_\_\_ 성별: \_\_\_\_\_ 생년월일: \_\_\_\_\_

본인은 회비로 \$ \_\_\_\_\_ 을 동봉합니다. 날 짜: \_\_\_\_\_

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