



EST. 1979

케이센터

● 본관 주소 (사회복지 상담 센터)

136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

● 베스컴 주소 (시니어 웰니스 센터)

1000 S. Bascom Ave., San Jose, CA 95128

☎ 408-920-9733



www.kacssv.org

2025년 5월 소식지

5월 온라인기부 캠페인에 함께 참여해 주세요!

Give in May (기브인메이) 온라인 캠페인은 미국 전역에서 5월 한 달 동안 진행되는 온라인 기부 행사로, 아시아계 미국인 및 퍼시픽 아일랜드 커뮤니티(AAPI)를 지원하는 비영리 기관들을 위한 기부 행사 캠페인입니다. 여러분의 소중한 후원금은 도움이 절실한 이웃들이 겪고 있는 사회적, 경제적, 정신적 문제를 해결하는 데 사용되며, 케이센터가 제공하는 다양한 지원 프로그램을 통해 지역사회에 실질적인 변화를 이끌어내는 데 큰 힘이 됩니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다. **지금 여러분의 사랑을 전달해주세요.**



기브인메이 (Give In May) 참여방법

이번 기부행사는 온라인으로만 진행되며 신용카드, 데빗카드, 애플페이 또는 페이팔로 참여 가능합니다. 기부하시는 모든 분들은 세제 혜택을 받을 수 있습니다.

기브인메이 (Give In May) 기부방식

1. www.giveinmay.org/organization/Kacssv 사이트 방문
2. Donation 기부하기 버튼 클릭
3. 기부금액 선택
4. 기부 방법 선택 (신용카드, 페이팔/벤모, 애플페이 중 택일)



기브인메이 (Give In May) 어워드란?

가장 많은 기부자로부터 기부를 받은 3군데 기관은 상금 및 매칭 그랜트가 제공됩니다.

▪ 1등: \$5,000 ▪ 2등: \$2,500 ▪ 3등: \$1,000

기부 금액과 상관없이 많은 분들의 참여가 저희에게는 중요합니다.

함께 하는 작은 노력이 놀라운 변화를 만들어낼 수 있습니다.



온라인 기부 캠페인 (#giveinmay 기브인메이) 관련 질문이 있으신 분은 아래로 연락주시기 바랍니다.

제이미 유 홍보 디렉터: 408-920-9733, info@kacssv.org

원활한 서비스 제공을 위해 봉사회 방문은 반드시 사전예약 원칙을 지켜주시시오.

재활용 쓰레기 처리방법 안내 세미나



케이센터는 지난 23일(수) 베스컴 센터에서 ‘생명은 얼마나 약한가요? - 여섯 번째 대멸종, 지금 우리 이야기’라는 주제로 환경 세미나를 실시하였다. 케이센터 원철호 디렉터 강사에 의해 진행된 이번 세미나에서는 약 40명의 사람들이 참여하여 현재 우리가 겪고있는 기후변화의 심각성을 인식하고, 어떤 노력을 기울일 수 있는지에 대해 생각해 보았다.

지구에 사는 많은 생명들이 사라지고 있다는 경고가 과학자들 사이에 쏟아지는 지금의 상황은 ‘여섯번째 대멸종’이라고 불리고 있다. 그리고 그 원인 중 우리 인간은 가장 큰 비중을 차지한다. 공룡, 운석 등 자연재해에 의한 과거의 멸종과는 달리 지금 우리가 겪고 있는 위기는 인간 스스로 만든 점이라는 것에서 차이가 있다.

기후 변화, 산림 파괴, 바다 오염, 과한 개발 등의 행위는 생물들을 위협하고 그 영향은 생각보다 심각하게 인간에게 다가오고 있다. 어떤 일이 발생하고 나서 그 결과가 나타날 때까지 걸리는 시간을 ‘반영시차’라고 하는데 지금 우리에게 닥친 위기들을 반영시차를 통해 생각해보면 이미 과거의 인간의 행동이 불러 온 결과라고 할 수 있다. 즉 현재의 극심한 기후 변화는 사실 30년전에 뿜어낸 이산화탄소에 원인이 있다는 말이다. 따라서 현재 우리에게 의해 진행되는 환경오염은 2050년 정도의 미래의 인간에게 닥칠 또 다른 재해의 원인이 되는 것이다.

이 상황에서 우리는 절망하고 있을 수만은 없다. 상황 해결을 위해 기술은 계속 발전하고 있고, 과학 지식도 깊어져 태양광이나 풍력같은 재생에너지도 개발되어 사용된 것처럼 꾸준한 노력을 기울이고 주시해야 한다. 개인의 작은 행동도 반드시 필요하다. 기후변화의 심각성을 인식하고, 내가 실천할 수 있는 작은 일부터 바꾸고 환경을 보호하려는 작은 노력에 대해 생각해보고 실천하도록 노력해야겠다. 일회용품 사용 줄이기, 개인 컵 사용하기 등을 실천하는 것이 좋은 시작이다.

암예방법 세미나

케이센터는 지난 25일(금) 베스컴 센터에서 암예방 방법 및 암의 종류에 관한 건강 세미나를 개최하였다. 케이센터 직원 도나 배 강사에 의해 진행된 암 세미나는 약 30명의 사람들이 참여하여 암의 종류 및 암을 예방하는 10가지 예방법에 대해 알아보는 기회를 가졌다.

암은 남녀에 따라 빈번하게 발생하는 종류가 다르기 때문에 성별과 생활습관에 따라 특별히 조심해야 하는 암이 어떤 것이 있는지 알아보고, 조심해야 한다. 또한 암예방의 일환으로써 World Cancer Research Fund (세계암연구기금)와 American Institute for Cancer Research (미국암연구기관)에서 추천하는 10가지 예방법을 알아보았다. 2018년에 처음 소개된 이 예방법은 세계 각지에서 발표되는 새로운 연구결과와 임상실험을 반영한 종합적인 리포트로 실천해야 하는 좋은 방법 다섯가지와 피해야 할 방법 다섯가지로 이루어져 있다. 먼저 실천해야 할 다섯가지 사항으로는 정상 몸무게 유지, 활동적인 신체 운동, 정제하지 않은 통곡물, 야채, 과일, 콩류가 풍부한 식사, 임신모의 모유수유, 암진단 후 예방법 준수하기가 있다. 반면 피해야 할 다섯가지 사항으로는 지방, 전분, 설탕이 높은 가공식품, 육고기 및 가공된 고기 식품, 설탕이 첨가된 음료, 알코올 등 주류, 과한 영양보조약이 있다.

가장 중요한 것은 지식과 정보를 아는 것에 그치는 것이 아니라 이것들을 일상생활에 적용하고 실천하는 습관을 가지는 것이다. 특히 암의 경우 우리가 먹는 것, 그리고 움직이는 것과 직접적인 관련이 있기 때문에 마음 속에 위 사항들을 염두에 두고 늘 노력하며 관리하는 것이 중요하다. 이번



이사회 소식

4월 16일(수) 정기 이사회를 온라인 미팅으로 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **이사회에서** 사회 복지 상담 서비스 및 시니어 웰니스 프로그램 지역 확장 계획에 대해 의논하고 추후 진행 사항에 대해 보고 받기로 하였습니다.

- **관장으로부터** 본관 오피스 룸 이동 및 정리 계획에 대해 보고받았습니다.

다음 정기 이사회는 5월 21일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하오니 관심있는 회원들은 케이센터로 문의바랍니다.

후원자 명단

(3/27/2025~4/25/2025) 강명숙, 김상인, 김성자, 박금순, 박영수, 박인성, 박정연, 방순례, 새누리교회, 안철섭, 이남숙, 이명숙, 이은미, 이정애, 이혜숙, 이희선, 조수향, 조용상, 조토미, 최철선, 황규적, 황심덕, 황향배, Esswein Gene,

건축 후원자 명단

(3/27/2025~4/25/2025) 강애니, 김병준, 김연희, 김춘자, 선명현, 송찬섭, 이간순, 이광열, 이정애, 조용상, 최수지 (상세 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며, 명단에 누락된 후원자들은 봉사회로 연락 주시기를 바랍니다.)

시니어 웰니스 클래스 안내

케이센터는 시니어웰니스 클래스를 아래와 같이 운영합니다. 자격은 **50세 이상**이며, **본인 접수를 원칙**으로 합니다.

모든 참가자 등록은 **사전 접수**로 이루어지오니, 참여를 희망하시는 분들은 아래 번호로 사전 신청 바랍니다.

수강료: **무료** (산호세 시와 KACF-SF 재단 지원으로 가능하며 지원금이 나오는 기간 동안만 유효합니다.)

▪ 클래스 문의 : 써니홍 (408-581-6645) ▪ 장소: 베스컴 커뮤니티 센터 (1000 S. Bascom Ave, San Jose, CA 95128)

강좌	강좌 개요	강사	클래스 사진
탁구반(초급/중급) (월 9:15~11:15)	정신 및 신체건강 유지를 위해 함께 어울려 탁구를 즐기는 강좌	선명헌	
장구반 (월 9:45~11:00)	장구와 북 등 한국의 타악기 기본 연주법을 배우는 강좌	이미셀 제시카문	
라인댄스 (중급, 화 10:00~11:00) (고급, 화 12:30~1:30) (초급, 금 12:30~1:30)	여러명이 행과 열을 맞춰 동시에 스텝을 실행하는 댄스로 기본 스텝을 배우는 강좌	제시카문 장세실리아	
타이치 (월,수 12:30~1:30)	균형감각 향상, 유연성 증진, 낙상 방지를 돕기 위한 저강도 운동	원철호	
스마트폰반 (화,목 10:00~11:00)	스마트폰 기기 사용을 위한 레벨 별 맞춤형 교육	써니홍 케이윤 진희	
요가반 (수 9:05 ~ 09:45)	기초체력 강화 및 유연성 향상을 위한 요가동작을 배우는 강좌	제시카 문	
생활영어반 (수 10:15 ~ 11:15)	이민 초보자와 시니어들을 대상으로 기초 생활 영어를 배우는 강좌	장숙희	
우크렐레반 (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	

일반 서비스 스케줄: 월 - 금 (9:00-5:00)

☎ 408-920-9733

📍 본관: 136 Burton Ave, S.J

사회복지 서비스	전기/전화요금 할인 및 불평 대행서비스	시니어 프로그램	시민 참여 프로그램
<ul style="list-style-type: none"> ▷메디칼, 메디케어 신청 ▷SSI, SSA 신청 및 안내 ▷IHSS(간병인 서비스) ▷저소득 주택 상담 ▷푸드스텝프 신청 ▷통역 및 번역 서비스 (*사회복지 및 의료관련) 	<ul style="list-style-type: none"> ▷전화 요금 할인 신청 ▷인터넷요금 할인 신청 ▷전기요금 할인 신청 	<ul style="list-style-type: none"> ▷시니어 영양 프로그램 ▷커뮤니티 헬스워커 프로그램 ▷건강 스크리닝 & 세미나 ▷시니어 아파트 아웃리치 ▷개별 상담 및 맞춤형 서비스 제공 	<ul style="list-style-type: none"> ▷아시아인 증오 방지 프로그램 ▷선거 및 투표 세미나 ▷유권자 등록 지원 ▷지역 사회 및 연대 구축 ▷문화 행사 개최



EST. 1979

케이 센터

136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

Non-Profit Org
U. S.
Postage Paid
San Jose, CA
Permit No. FI 6027

* 성명 아래에 표기된 일자는
회비만료일 입니다. →→→

5월 26일(월)은 연방 휴일(메모리얼 데이)로
휴관합니다.

메디케어의 이해 세미나

케이센터는 시니어 의료보험의 이해를 돕기 위해 스캔 헬스플랜 담당자를 초청, “메디케어의 이해” 세미나를 개최합니다. 이번 세미나는 메디케어 파트 A,B,C,D의 차이점, 자격요건, 신청절차 등 메디케어 전반에 대해 전문적으로 안내해드릴 예정이오니 많은 분들의 관심과 참여 부탁드립니다.

- 일시: 5월 14일(수) 오전 10시-11시
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
- 주제: 메디케어의 이해
- 강사: 스캔헬스플랜 팀운 담당자

뇌건강을 위한 시니어 포럼

케이센터는 시니어 건강증진의 일환으로 “시니어 뇌건강 및 UCSF 연구 안내”를 주제로 아래와 같이 포럼을 개최합니다. 뇌건강을 지키는 생활습관들에 대한 교육은 물론, UCSF 치매연구 참여 방법 안내등의 내용에 대해 설명할 예정이오니, 참여를 원하는 분들의 많은 참여부탁드립니다.

- 일시: 5월 21일(수), 오후 12시4분-2시반
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
- 주제: 뇌건강을 지키는 생활습관
- 강사: UCSF CARE project 연구팀

회원 후원서

성명 (영 문): _____ 생년월일: _____

주소: _____

전화번호: () _____ e-mail: _____

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

본인은 회비로 \$ _____ 을 동봉합니다. 날짜: _____

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