



2025년 8월 소식지

제 46차 정기총회 공고

케이센터는 **제46차 정기총회**를 아래와 같이 개최합니다.
참석을 원하시는 분은 8월 25일(월)까지 사전 예약해 주시고, 참석이 어려운 경우에는 소식지 4면의 위임장을 작성해 8월 29일(금)까지 제출해 주시기 바랍니다.

총회 안내

- 일시: **2025년 8월 30일(토), 오전 10시 30분 ~ 11시 30분**
(*행사 종료 후 도시락이 제공됩니다.)
- 장소: **베스컴 커뮤니티 센터**
(1000 S. Bascom Ave, San Jose, CA 95128)
- 참가 자격: 2025년 8월 30일 기준 한미봉사회 정회원
- 위임장 제출 방법: 직접 방문, 우편 또는 전화 제출
(제출 마감: 8월 29일(금) 오후 5시까지)

주요 안건

- 2024-2025 회계연도 사업실적 및 결산보고
- 2025-2026 회계연도 사업계획 및 예산안 인준
- 이사 선임 인준

자세한 문의는 아래로 연락해 주세요.

☎ (408)920-9733 | ✉ info@kacssv.org

중요 공지 사항

시니어 웰니스 프로그램 개강 연기 안내

산호세 베스컴 커뮤니티 센터 내 다용도 룸(Multi Purpose Room) 전기 공사로 인해, 당초 예정되었던 시니어 웰니스 프로그램의 개강 날짜가 부득이하게 연기되었음을 알려드립니다.

9월초에 개강 예정이며 정확한 날짜는 개별 통보하도록 하겠습니다.

예정된 일정에 착오를 드리게 된 점 양해 부탁드립니다. 보다 안전하고 쾌적한 환경에서 프로그램을 진행할 수 있도록 준비하겠습니다.

‘North Star’를 바라보며 흔들림 없이



유니스 전 관장

혹시 ‘North Star(북극성)’라는 말을 들어보신 적 있으신가요?

‘North Star’는 직역하면 북극성을 뜻하는 말로, 옛 항해자들이 방향을 잃지 않기 위해 의지하던 별입니다. 밤하늘에서 거의 움직이지 않고 북쪽을 가리키는 특성 덕분에, 시대와 장소를 초월해 변함없는 길잡이이자 중심 기준을 의미하는 비유적 표현으로 사용되어 왔습니다. 특히 저희 케이센터와 같은 비영리 기관에서는 단순한 별이 아닌, 조직과 개인이 흔들림없이 추구해야 할 핵심 가치와 방향성을 뜻합니다.

그렇다면 케이센터가 바라보는 North Star는 무엇일까요? 저희가 추구하는 핵심 가치는 **“한인 및 소외된 커뮤니티가 차별과 불평등 없이 건강하고 존엄한 삶을 살아갈 수 있는 사회 구축”**입니다. 이 가치는 저희가 운영하는 모든 프로그램과 활동의 기준이자 나침반이 되어줍니다. 저희 기관은 단순한 서비스 제공이나 즐거움만을 추구하는 프로그램 운영이 아닌, 언어·경제·신체·정신적 장벽으로 고립되기 쉬운 이웃들이 소외되지 않도록, 문화적으로 적절하고 신뢰할 수 있는 지원 체계를 구축하고자 노력하고 있습니다.

특히 가을부터 시니어 웰니스 프로그램이 새롭게 개편됩니다. 일부 운영 시스템을 개선하여, 더 많은 분들이 다양한 프로그램에 참여하실 수 있도록 등록 절차와 운영 방식을 변경하였습니다. 다소 불편하실 수 있으나, 프로그램 참여가 필요한 많은 분들이 참여할 수 있도록 마련된 변화인 만큼 너른 이해와 협조를 부탁드립니다.

앞으로도 저희 케이센터는, 우리의 비전을 이루기 위해, 어떠한 어려움이나 장애물이 있더라도 ‘North Star(북극성)’를 바라보며 흔들림 없이 나아갈 것입니다. 우리가 같은 비전을 품은 공동체로서 모두가 같은 방향을 바라보고 함께 나아갈 수 있도록 회원여러분들의 많은 도움과 협력 또한 부탁드립니다.

항상 케이센터를 지지해 주시고, 따뜻한 사랑의 마음으로 함께해 주시는 모든 회원분들께 진심으로 감사드립니다. 무더위에 지치지 마시고, 평안하고 건강한 8월 보내시길 바랍니다.



케이센터, 시니어 대상 ‘건강한 여름나기’ 세미나 개최

실생활 중심의 여름철 건강관리 정보 제공



케이센터(KACS)는 지난 7월 17일 산호세 베스컴 커뮤니티 센터에서 시니어 대상 여름철 건강관리 세미나를 열고, 무더운 계절을 보다 건강하고 안전하게 보낼 수 있는 실질적인 생활 지침을 공유했다. 본 세미나는 원철호 디렉터의 진행으로 약 70여 명의 시니어가 참석해 큰 관심과 호응을 보였다.

이번 교육은 무더운 여름철, 특히 고령층이 겪기 쉬운 건강 문제를 예방하고 보다 안전하고 활기찬 일상을 유지할 수 있도록 돕기 위해 마련됐다. 강의는 시니어의 생활 환경과 신체 특성을 고려해 실제 생활에 적용 가능한 내용 중심으로 구성되었으며, 특히 탈수 예방, 적정 영양 섭취, 온열 질환 대응, 규칙적인 생활 습관 등의 주제를 다뤘다.

원 디렉터는 먼저 수분 섭취의 중요성을 강조하며, 갈증을 느끼지 않더라도 물이나 보리차, 수박·오이와 같은 수분 함량이 높은 과일과 채소를 수시로 섭취해야 한다고 설명했다. 더불어 한낮 외출 자제, 시원한 공공시설 이용, 통풍이 잘 되는 옷차림, 찬물 샤워 등 더위를 이겨내는 생활 요령을 안내했다.

또한 여름철 식욕 저하로 인한 영양 불균형을 방지하기 위해, 신선한 채소와 과일, 살코기, 생선 등 영양이 풍부한 식품의 균형 잡힌 섭취를 권장하고, 조리한 음식은 가능한 한 바로 섭취하거나 냉장 보관할 것을 당부했다.

마지막으로 규칙적인 운동과 휴식의 균형에 대한 조언도 이어졌다. 무리하지 않는 선에서 아침과 저녁의 선선한 시간대에 가벼운 산책이나 스트레칭을 꾸준히 실천하고, 충분한 수면과 낮잠을 통해 기력을 회복하는 습관이 중요하다는 설명이 있었다.

케이센터는 “이번 세미나는 단순한 건강 정보 제공을 넘어, 시니어분들의 삶의 질 향상과 안전한 여름나기를 위한 실질적인 지침을 나누는 소중한 시간이었다”고 전하며, 앞으로도 시니어를 위한 맞춤형 교육과 복지 프로그램을 지속적으로 확대해 나갈 계획이라고 밝혔다.

이사회 소식

7월30일(수) 정기 이사회를 온라인 미팅으로 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- 이사회에서 2025 년 새회계 년도에 김희식, 수잔김, 이문희, 노미유, 김정연, 장성수 씨를 이사로 추천할 것을 결의하였습니다.
- 이사회에서 가을학기 시니어 웰니스 프로그램 운영 방안에 대해 보고 받았습니다.

다음 정기 이사회는 8월 20일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하오니 관심 있는 회원들은 봉사회로 문의바랍니다.

팀 & 체인지 프로그램 안내



케이센터는 다음과 같은 서비스를 제공해 드립니다.

- 전기요금 혜택 지원 (HEAP, CARE)
- 캘리포니아 라이프 라인 (California Lifeline) - 집전화 또는 핸드폰 요금지원. 인터넷 (Internet) 할인 프로그램

도움이 필요하시거나 사용하고 계신 각종 요금에 대해 궁금하신점이 있으시면 케이센터로 문의해 주세요.

담당: 그레이스 민 / 숙희 장 ☎ (408) 581-8107
✉ grace@kacssv.org

사회복지가이드북



케이센터는 베이지역 내 사회복지·법률 서비스와 주요 기관 정보를 담은 사회복지 리소스 가이드북을 제작해 다양한 커뮤니티 정보를 제공하고 있습니다. 기관, 단체, 개인 누구나 케이센터에 연락하면 무료로 받아보실 수 있습니다.

문의: 제이미 유
☎ (408) 920-9733
✉ info@kacssv.org

일반 후원자 명단

김창신, 안해숙, 임세규

건축 후원자 명단

김창신, 김경옥, 선명현, 선삼옥, 송찬섭, 영순브레쓰, 이정순, 이한진, 이환환, 이의원, 최미순, 임순환, 구정희, 문성원

케이센터 시니어 클래스 프로그램 개편 안내



2025년 가을학기부터 시행



안녕하세요, 케이센터 회원 여러분!

늘 케이센터 프로그램에 애정 어린 참여와 관심을 보내주셔서 진심으로 감사드립니다. 더 많은 시니어 분들께 공정한 참여 기회를 드리고자, 오는 **2025년 가을학기부터** 등록 및 운영 방식이 일부 변경됩니다. 주요 내용은 다음과 같습니다:

1. 기수제 순환 운영 도입	2. 주간 등록 횟수 제한	3. 우선순위 적용 기준	4. 하이브리드 프로그램 확대
- 운영방식: 봄/가을 순환 운영 - 등록 우선: 신규 참가자 - 기존 참가자 등록 유지: 최대 3개 클래스 (2025년 가을학기 한정)	1인당 3개 프로그램 까지 등록 가능	기존 대기 신청자, 건강 취약군에게 우선 등록 기회 제공	- 일부 강좌는 온라인 (ZOOM/YouTube Live) 병행 운영 - 외출이 어려운 분들의 온라인 참여와 디지털 교육을 통한 기술 역량 향상 가능성
5. 프로그램 다양화	6. 공정한 등록 시스템 운영	7. 등록 일정 및 통보	
합창반, 사군자, 꽃꽂이 등 신규 프로그램 개설 예정	- 초과 신청 시 신규 참여자 우선 등록 - 대기자 명단 공개로 투명성 강화	신청 기간: 8월 1일(금) ~ 8월 15일(금), 오전 9시~오후 5시 (전화/대면 접수, 본인만 가능) 등록 통보: 8월 18일(월) ~ 8월 22일(금), 오전 9시~오후 5시 개강일: 9월 초 (정확한 날짜가 확정되는 대로 개별 통보 및 9월 소식지를 통해 안내드리겠습니다.) *개강은 9월 초이며, 클래스별 시작일은 변동될 수 있습니다.	

등록이 확정되면 출석부가 만들어지고, 또한 **기존 카카오톡 채팅방은 모두 무효화되며 케이센터 직원이 일률적으로 새로운 케이센터 프로그램별 카카오톡 채팅방**을 만들어 운영할 예정입니다.

프로그램 등록 및 변경 사항에 대해 문의가 있으신 분은 아래로 연락 바랍니다.

써니 홍, 시니어 웰니스 프로그램 매니저 ☎ 408-581-6645 ✉ sunny@kacssv.org

일반 서비스 스케줄: 월 - 금 (9:00-5:00) ☎ 408)920-9733, 408) 421-6646 📍 본관: 136 Burton Ave, S.J

사회복지 서비스	전기/전화요금 할인 및 불평 대행서비스	시니어 프로그램	시민 참여 프로그램
▷메디칼, 메디케어 신청 ▷SSI, SSA 신청 및 안내 ▷IHSS(간병인 서비스) ▷저소득 주택 상담 ▷푸드뱅크 신청 ▷통역 및 번역 서비스 (*사회복지 및 의료관련)	▷전화 요금 할인 신청 ▷인터넷요금 할인 신청 ▷전기요금 할인 신청	▷시니어 영양 프로그램 ▷커뮤니티 헬스워커 프로그램 ▷건강 스크리닝 & 세미나 ▷시니어 아파트 아웃리치 ▷개별 상담 및 맞춤형 서비스 제공	▷아시안 증오 방지 프로그램 ▷선거 및 투표 세미나 ▷유권자 등록 지원 ▷지역 사회 및 연대 구축 ▷문화 행사 개최



주요 일정

제 46차 정기총회
8/30 (토)

2025년 정기 총회 위임장 (Proxy)

성명 (한글): _____ (영문): _____
주소: _____
전화번호: _____
이메일: _____

본인은 케이센터 제46차 정기총회에 참석하지 못하므로, 모든 총회 안건에 관한 회원의 투표권을
케이센터 회장에게 위임합니다.

서명: _____ 날짜: _____