



**제 2회 알츠하이머(치매) 예방 포럼**

6월 4일(토) 오후 1시부터 치매협회와 한미봉사회 주최로 알츠하이머 예방 포럼을 개최합니다. 이날 행사는 전문가들의 알츠하이머 병에 관한 강의, 치매 환자 가족을 위한 돌봄의 팁들에 대해 알리는 행사이오니 많은 참여와 홍보를 부탁드립니다.

- 아 래 -

- 날짜: 6월 4일, 토요일  
오후 1시 ~ 오후 3시 30분
- 강사: 의료 박사 및 간호수퍼바이저
- 장소: 1800-B, Fruitdale Ave. S.J.
- 문의: (408) 920-9733

**선거 세미나**

선거의 해를 맞아 선거세미나를 실시합니다. 유권자 등록 및 알기 쉬운 선거 요령 등 선거와 관련한 전반적인 내용을 가지고 제임스 김 전 산호세 시 커미셔너가 진행할 예정이오니 많은 참여를 바랍니다.

- 아 래 -

- 일시: 6월 17일, 금요일  
오전 10시 15분~ 11시 15분
- 장소: 본관
- 문의: 408-920-9733

**제 3회 SV 시니어 탁구대회**

시니어들의 건강 및 친목을 위하여 제 3회 실리콘밸리 시니어 탁구대회를 개최합니다. 관심있는 시니어들의 많은 참여를 바랍니다.

- 아 래 -

- 일시: 6월 22일, 수요일  
오전 10시 ~ 오후 2시
- 장소: 1800-B Fruitdale Ave. S.J.
- 자격: 만 60세 이상 시니어
- 참가비: \$10불
- 신청마감: 6월 17일(금) 오후 5시까지
- 참가신청: 408-920-9733

**이사회 소식**

5월 25일(수) 정기이사회를 신관에서 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **이사회에서** 정부편더의 의무사항인 외부감사를 Noe & Company로 예년과 같이 \$6,000에 고용하기로 인준하였습니다.

- **관장으로부터** 7월부터 시작되는 새 회계연도 예산안을 듣고 최종적인 예산을 다음 이사회에서 확정하기로 하였습니다.

- **이사회에서** 새이사 영입과 관련 계획을 의논하였습니다.

다음 정기 이사회는 6월 22일(수) 오후 6시 30분에 신관에서 개최하오니 회원님들의 참여를 권장합니다.

**“모든 세대의 삶의 질을 함께 향상시키는 곳이 되기를...”**



유니스전 관장

이번 어버이날 행사에는 유난히 많은 유아반 아이들이 무대위로 올라 그간 배운 노래와 율동으로 행사에 모인 어르신들과 가족들을 즐겁게 해주었습니다. 유치원 취학전의 아이들이, 어버이날 행사를 “기념”하여 부모님과 할아버지 할머니들에게 즐거움을 선사한다는 것은 매우 특별한 일이며, 이러한 아이들이 어렸을 때부터 이런 기관에 나와 남을 즐겁게 해주고, 봉사하는 부모님을 보며 자란다는 것은 돈으로 살 수 없는 귀한 경험이며 가르침입니다.

보통 주류사회의 사회복지기관들과 여러 타민족의 각 기관은 아이나 청소년 대상, 저소득 가족이나 노인 대상 등, 각 대상을 위한 프로그램이나 서비스만을 전문적으로 제공하는 것이 대부분입니다. 이런 타 기관들은 삼세대가 참여하는 프로그램과, 문화행사를 통해 모든 세대가 다 어울려 지내는 장을 마련해 오고 있는 봉사회를 두고, 매우 보기 드문 일이라며 부러워하기까지 합니다. 어떻게 봉사회에서는 여러 세대가 서로 돕고 배우고, 또 교제하며 어울리는 것이 가능할까요? 그것은 아마 자식이나 손주를 아끼는 마음, 부모와 어른을 공경하는 마음, 가족의 의미를 중요시 여기는 마음,, 이 모든 마음이 합쳐져 “사랑” 혹은 “정”이라고도 할 수 있는 우리 한인들의 특별한 정서가 있기에 가능하다는 생각이 듭니다.

최근에 개설된 우크렐레반의 한 회원분이 집에서 그간 배우고 연습한 것을 손주앞에서 노래하며 연주를 들려주었을 때 너무나 기뻐했다는 얘기를 들었습니다. 또한 ‘생일축하곡’이나 이곳 아이들이 배우는 동요들을 더 가르쳐 회원들이 봉사회 나와서 한시간 배우는 것을 넘어 가정에서도 즐거움이 이어질 수 있도록 하고 싶다는 한 선생님의 말씀을 듣고 제 마음이 왠지 뭉클해 졌습니다. 봉사회에 나와 배우고 교제하며 기쁨을 느끼는 것에서 그치지 않고, 각자의 가정과 삶에서 그 즐거움이 연결되고 커진다면, 그것이야말로 삶의 질을 높여드리는 것이라고 생각합니다. 저는 봉사회가 미국 이국 땅에서 각자 흩어져 사는 한인들이 함께 모여 우리 문화와 전통을 계승하고, 세대들간의 교제를 장려하며, 나의 가족뿐만이 아닌 남의 가족, 그리고 이웃을 배려하는 정서를 가르치며 모든 세대의 삶의 질을 함께 향상시키는 곳이 되기를 바랍니다.

## 한인 업소를 애용합시다!

### 어버이 날



봉사회는 지난 5월 7일 (토) 어버이날 행사를 산호세 한미노인회 주최로 주관하였다. 150명이 참석한 이날 행사에서는 한미봉사회 청소년 리더쉽 프로그램의 청소년과 대학생 봉사자들이 카네이션 코사지를 달아 드리

며 참석한 분들을 반갑게 맞이하였다.

또한 어버이날 행사를 위해 봉사회 산하 유아 코아프 프로그램의 유아들은 그동안 준비한 동요에 맞춰 율동을 선보여 참여한 어르신들에게 큰 즐거움을 선사했고, 유아반 학부모들을 포함한 젊은 세대가 모두 무대로 올라가 어버이날 노래를 제창하며 어버이 은혜에 감사하는 마음을 표하였다.

산호세 한미노인회 김필섭 부회장은 “어버이날 행사를 위해 많은 분이 와주시고, 행사를 위해 뒤에서 수고해 준 모든 손길에 고맙다”고 인사말에서 말하였고, “100세 시대를 살고 있는 요즘에 나이를 먹는다는 것을 즐기면서 오랫동안 건강하게 사시길 바란다”고 이금례 회장을 대신하여 전하였다.

이날 어버이날 행사에서는 산호세 한미노인회가 기부한 쌀과 다양한 상품을 2부 순서에 이어진 노래자랑 참여자와 다른 참석자들에게 추첨을 통하여 경품으로 나누어 주었고, 산타클라라 연합감리 교회가 이 행사를 위하여 교통편을 제공하였다.

### 브리스 캘리포니아 페스크리닝

봉사회는 지난 5월 20일(금) 오전 10시부터 1시간 30분 동안 폐건장 관련 전문가인 브리스 캘리포니아 (Breathe California)의 이재란 강사를 초청, 페스크리닝을 통한 폐활량, 맥박 & 심장 박동 등을 체크하며 시니어들의 건강을 측정하는 시간을 가졌다.

25명의 시니어들이 많은 관심을 가지고 건강을 측정하는 시간에 참석하여, 개개인의 폐건장을 기준으로 염려 사항들에 대하여 다양한 질문을 하였고, 이에 답하는 시간을 통해 궁금한 점들을 해결하기도 하였다. 이 강사는 참석한 대부분의 시니어의 폐활량, 혈액중 산소량 및 심장 박동이 기준치에 가깝다며 건강유지를 잘하고 있다고 하였다.

브리스 캘리포니아는 폐건장과 관련된 상세한 내용이 한국어로 되어 있는 유인물을 제공하기로 약속하였고, 한미봉사회와 함께 시니어 건강과 관련 유익한 세미나를 계속 해서 제공할 예정이다.



### 후원자 명단

(4/27/16 ~ 5/27/16) 산호세 한미노인회, 우계영, 박성태, 이유서, 이정순, 박상열, 박영일, 송상욱, 김대현, 손선우, 유재정, 김태임, 박찬영, 손남산, 이한진, 최병기, 김춘자, 한진숙, 정효순, 김옥순, 이효선, 이구미, 이영순, 안병곤, 이재성, 제니퍼 윤, 강정수, 김정수, 김희규, 황향배, 신성철, 전기성, 권추자, 김모한, 이영옥, 김명금, 양신자, 이입분, 김희주, 박의용, 함청자, 박종일, IBM(상세한 내용의 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며 명단에서 누락된 후원자들은 연락바람.)

### 한방 침술 봉사자들



봉사회는 지난 2008년을 시작으로 한방침술 서비스를 지속적으로 제공해 오고 있다. 현재 봉사회는 지난 7년 이상 쉬지 않고 봉사를 하여 온 원철호 한의사가 매달 둘째, 넷째 목요일(오후 3시~5시)에, 노경희 한의사가 매달 셋째주 목요일(9시 15분~11시 15분)에, 한방침술 서비스를 봉사함으로써 꾸준히 한방 침술 서비스가 제공되고 있다. 봉사의 한방 침술 서비스는 무료이며 노인과 저소득층 가족은 누구나 혜택을 받을 수 있다. 한인들에게 더욱 익숙한 한방치료 및 상담으로 목요일마다 봉사회 회원들과 지역 어르신들을 위해 묵묵히 또한 꾸준히 봉사를 제공하는 이들 봉사자에게 지면을 빌어 감사의 말을 전한다.

## 한미봉사회 소식지 후원자

### 산호세 한미 노인회

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

### 왕인자

한미봉사회 회원

### 김희식

한미봉사회 회원

## 한인 업소를 애용합시다!

### 브라운백 프로그램

봉사회는 매주 목요일 오전 9시부터 10시까지 본관에서 저소득층 시니어들에게 지급하는 브라운백 프로그램(매주 각종 신선한 과일 및 야채, 고기 및 해물 종류를 배분)을 운영하고 있다. 그간 많은 봉사자들이 노력해 왔으며, 현재에는 5명의 자원봉사자들이(김경배, 김경식, 김승철, 박찬영, 정태만) 이른 아침부터 나와 함께 음식을 실어 나르며, 수혜자들에게 식료품을 배분하고, 마무리 정리까지 봉사를 하고 있다. 브라운백 프로그램은 매주 목요일마다 지속되는 프로그램이기에 헌신없이 불가능한 일이다. 봉사자 중 한명인 김경배씨는 수년간 아침 일찍 푸드뱅크에서 온갖 갖은 일을 도맡아 하고 있으며, 건강만 허락한다면 앞으로도 계속해서 봉사를 할 것이라고 말했다. 브라운백 프로그램 혜택을 원하거나, 본 프로그램을 위해 봉사를 원하는 분들은 봉사회로 문의하기 바란다.

### 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 (오현애 봉사자와의)	여러 장르의 노래를 초급부터 중급까지 함께 배우는 강좌	월 \$5	목/금요일 12:15 ~ 13:15
뜨개질 반 (강순옥 봉사자와의)	뜨개질을 기초부터 배우는 강좌	월 \$5	월요일 9:15 ~ 11:15
합창반 (김희정, 정은영 봉사자)	한국 가곡 및 각국의 포크 송을 배우는 시니어 합창반	월 \$5	월요일 12:15 ~ 13:15
클라리넷 반 초급/중급 (이안숙 봉사자)	여러 장르의 노래를 초급부터 중급까지 배우는 강좌	월 \$5	화요일 9:45 ~ 11:15 12:15 ~ 1:15
탁구반 초급/중급 (이범동 봉사자)	정신과 신체건강 유지를 위한 탁구를 즐기는 시니어 프로그램	월 \$5	월/수요일 9:45 ~ 13:15
탁구반 초급/중급 (최환환 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
커리어뱅크 (Career Bank)	최근 실직자를 위한 E.D.D. 관련 도움	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00

### 한미봉사회 소식지 후원자

<b>이임성</b>  한미봉사회 회원	<b>이병희</b>  한미봉사회 회원	소식지를 이메일로 수신하길 원하는 분은 뒷면 회원후원서에 이메일 주소와 함께 수신여부를 표기하셔서 봉사회로 보내주시길 바랍니다.
----------------------------	----------------------------	-------------------------------------------------------------------------



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

\* 성명 우측 상단에 기재된 일자는  
회비만료일 입니다. →→→

**6월 무료 한방 침술 및 건강 서비스**  
- 6월 9일(목)과 23일(목) 오후 3시부터 5시까지는 원철호 원장과 더불어, 16일(목)은 노경희 원장의 봉사로 오전 9시 15분에서 11시 15분까지 무료 한방 침술 서비스를 선착순으로 제공합니다.  
- 6월 15일(수)에는 유노미 간호사, 24일(금)에는 최미순 간호사, , 봉사로 오전 9시 15분에서 11시 15분까지 무료 건강검진 서비스를 선착순으로 실시합니다. 건강검진 서비스는 혈압, 혈당 검사 및 개인 상담을 포함합니다.

**낙상 방지 프로그램 반원 모집**  
봉사회는 시니어들의 건강한 삶을 위하여 6월 20일부터 7월 18일 4주간 (매주 월/수요일 9시 20분 ~ 11시 20분) 낙상방지 (Fall Prevention) 프로그램을 운영합니다. 강사는 Silicon Valley Healthy Aging Partnership 인턴이며 수강료는 무료입니다. 참가신청: 408-920-9733

**자원봉사자 및 취업 훈련생 모집**  
봉사회는 노인영양 프로그램 보조, 사회복지 업무 통역, 브라운백 프로그램을 도와주실 자원봉사자와 식당과 사무실에서 파트타임으로 취업 훈련(주 15시간에서 20시간)을 하실 55세 이상의 산타클라라 카운티 거주자를 찾고 있습니다.

**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 봉사회 의 연회비는 일인당 \$20 이며 가족연회비는 \$25 입니다. 회원 기간은 납부일로 부터 1년간 유효합니다.