



**제3회 알츠하이머(치매) 예방 포럼**

봉사회는 치매협회와 공동 주최로 알츠하이머 예방 포럼을 개최합니다. 이날 행사는 “알츠하이머 병은 무엇이며 우울증, 걱정과 어떤 차이가 있는가”라는 주제로 의료박사의 강의와 소셜 혜택들에 대해 알리는 행사이오니 많은 참여와 홍보를 부탁드립니다.

- 아 래 -

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

**건강 세미나**

시니어들의 건강한 삶을 위하여 “100세 시대를 준비하는 건강 습관-운동의 만성질환 예방 및 관리 효과”라는 주제를 가지고 UCSF 간호대학 조교수인 최지원 선생님을 모시고 세미나를 개최합니다. 관심있는 분들의 많은 참여를 바랍니다.

- 아 래 -

- 일시: 6월 16일, 금요일  
오전 10시 15분 ~ 11시 15분
- 장소: 본관
- 문의: 408-920-9733

**봉사자 BBQ**

봉사회 자원봉사자분들을 위한 BBQ 파티를 다음과 같이 6월 17일(토)에 봉사회 신관에서 개최하오니 자원봉사자분들과 자원봉사에 관심있으신 분들의 많은 참석을 바랍니다.

- 아 래 -

- 날짜: 6월 17일, 토요일
- 시간: 오전 11시 ~ 오후 1시30분
- 장소: 신관  
136 Burton Ave,  
San Jose
- 문의: 408-920-9733



**이사회 소식**

5월 24일(수) 정기이사회를 신관에서 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

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

- **이사회에서** 그간 운영자금을 절약하여 저금한 10만불을 신관건물 이전편지로 옮기는 것을 승인하였습니다.

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

다음 정기 이사회는 **6월 28일(수)** 오후 6시 30분에 신관에서 개최하오니 회원님들의 참여를 권장합니다.

**“가슴벅차고 설레이는 운동에 함께 동참해 주시기를 ...”**



유니스전  
관장

지난 한달동안 봉사회를 알리기 위한 목적으로 봉사자 슬라이드쇼를 만들며 여러 감정이 교차하였습니다. 우선 각종 시니어웰빙프로그램에서부터 노인영양프로그램, 건강 및 한방침술, 브라운백, 그 외 다양한 봉사들에 참여하고 있는 봉사자들의 사진을 한장 한장 모아보니 100명이 넘는 봉사자들이 계신 것을 확인하고 참으로 뿌듯하였습니다. 그 중 10년 이상 봉사하고 있는 분들도 계셨고, 한 프로그램 이상 봉사하고 계신분들도 많이 계셨습니다. 이렇게 많은 분의 봉사자들이 오랫동안 한 기관에서 봉사하고 계신다는 사실은 봉사회에의 큰 자랑이며 특별한 일임에 틀림없습니다.

봉사회가 현재 30개가 넘는 서비스와 20개가 넘는 프로그램을 진행할 수 있는 것은 바로 이러한 많은 봉사자분들이 여러 모습으로 봉사로 돕고 계시기에 가능한 일입니다. 또한 직원들도 청소부터 서류작성에 이르기까지 여러 몫의 일을 감당해오며 노력하고 있습니다. 이와 같은 도움들은 전임관장님때부터 저축해 온 운영자금에 조금씩 보태어져 지난 1년동안 모범비영리기관 기준인 3개월 운영자금외에 10만불을 더 모을 수 있었습니다. 이 돈은 봉사회가 어려운 사람들을 돕는 전문기관이라는 신뢰를 드린 결과로, 사회복지 서비스를 제공한 날은 회원후원금을 사양했어도 더 많은 후원하는 회원분들이 생겨나 모아진 돈이며 개인들의 기부를 통해 가능한 일이었습니다. 무엇보다 회원분들의 소중한 돈이 함께 운영자금에 포함되어 있기에 1불도 헛되이 쓰지 않도록 노력하고, 신관을 신속히 본관 근처로 옮겨 더 많은 서비스를 제공하기 위해 저축한 소중한 자금입니다.

지난 이사회에서 그간 저축해 온 10만불은 신관건물이전 용도로만 쓰도록 결정하였고, 이제 운영을 위해 쓸 수 없도록 하였습니다. 운영하는 입장에서 참으로 도전이 되고 어려운 결정이었지만, 목적에 맞게 쓰게되어 오히려 뿌듯하기까지 합니다. 이제 우리 모두의 꿈인, 제한없이 마음껏 쓸 수 있는 자체 한인회관을 마련하고자 하는 꿈에 한 발 더 다가가기 위한 발걸음을 내딛었습니다. 이 꿈을 실현하기 위해 계속해서 많은 봉사자분들과 회원여러분의 지지와 성원을 부탁드립니다. 이 가슴벅차고 설레이는 운동에 함께 동참해 주시기를 또한 당부드립니다!

## 한인 업소를 애용합시다!

### 어버이날 행사



산호세 한미노인회(회장:이금례)는 어버이날 행사를 실리콘밸리 한미봉사회 본관에서 5월 6일(토) 주최하였다. 140명이 참석한 이날 행사에서는 한미봉사회에서 직접 만든 카네이션 코사지를 봉사자들이 참석한 분들에게 일

일이 돌아드리며 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 자문위원으로 봉사하고 있는 최화자 고문은 “어버이날 행사를 위해 많은 분이 와주시고, 행사를 위해 수고해 준 모든 손길에 고맙다”고 인사말에서 말하였고, 어려운 일은 봉사회를 통해 도움을 받고 노년생활을 즐기면서 편안하고 보람되게 건강한 삶을 사시길 바란다고 이금례 회장을 대신하여 전하였다.

이날 어버이날 행사에서는 산호세 한미노인회가 기부한 다양한 상품을 2부 순서에 이어진 노래자랑 참여자와 다른 참석자들에게 추첨을 통하여 경품으로 나누어 주어 더욱 풍성한 행사가 되었다.

### 정신 건강 세미나

봉사회는 지난 12일(금) 알라메다 헬스 시스템의 간호 슈퍼바이저인 정이선 선생님을 모시고 “당신의 기억력을 최대화 시키는 방법”이라는 주제를 가지고 건강세미나를 실시하였다.

이 날 세미나에서 정이선 선생님은 기억의 종류를 설명하며 정상적인 기억력 쇠퇴에는 어떠한 것이 있는지를 또 치매로 인한 기억력 쇠퇴와는 어떻게 다른지 상세히 설명하였다. 또한 기억력 증진을 돕는 방법들을 10가지로 나누어 알려주었고, 세미나 중간중간에 기억력 증진을 위한 테스트 등을 통해 참여자들의 관심과 집중력을 도와주며 세미나의 효과를 극대화 시키기도 하였다.

이 날 세미나에 참여한 한 참가자는 평소 기억력 감퇴를 겪으며 혹시 치매가 아닌가 하고 걱정을 많이 했는데 세미나를 듣고 그 차이점을 알게 되어 마음이 편해졌다고 이러한 세미나를 자주 했으면 좋겠다고 소감을 밝혔다.



### 후원자 명단

(4/28/17~ 5/29/17) 산호세 한미노인회, 이동인, 강영재, 박영일, 유재정, 양윤석, 이규진, 강미미, 강인옥, 소냐잔슨, 현영, 김호열, 박수자, 임순환, 이운태, 김정자, 한진숙, 유순남, 정옥순, 박광길, 정효순, 장승희, 구경선, 홍영, 이재성, 장희병, 오현주, 권오돈, 정길순, 김정수, 강영순, UWSV, IBM

### <건축 기금 모금 캠페인 현황: \$103,473.78 (5월 30일 현재)>

봉사회는 그간 교통이 불편하고 장소 이용의 제한점이 있는 신관을 이전하기 위해 운영자금을 아끼고 저축하여 저금한 10만불을 신관이전을 위한 펀드로 옮기기로 결의하였다. 이 운영자금은 그동안 많은 봉사자들의 도움과 적은 직원 수로 여러 일을 감당하여 저축할 수 있었던 것이며, 앞으로 신관을 본관 근처의 대중 교통이 편리한 곳으로 이전하여 더 많은 분들에게 다양한 서비스와 프로그램을 제공하기 위한 신관이전 목적으로만 쓸 수 있다. 또한 이 건축기금을 운영자금으로 용도 변경을 하려면 반드시 공청회를 통한 회원들의 동의하에만 가능하도록 결의되었다. 어려운 분들에게 더 많은 도움을 드리기 위한 신관이전 모금 캠페인에 많은 회원들의 동참을 바란다.

### 건축 후원자 명단

(5/1/17~ 5/30/17) 표영옥, 이상운, 이인숙, 정제니, 린다김, 정순현, 한인희, 김태임, 최금연, 용선빈, 김복순, 한영숙, 안재호, 이정자, 이도용, 소냐잔슨, Edward Johnson, 제임스 김, 모니카 예, 유니스 전

(상세한 내용의 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며 명단에서 누락된 후원자들은 연락바람.)

### 한미봉사회 소식지 후원자

#### 산호세 한미 노인회

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

#### 이임성

한미봉사회 회원

#### 소냐 잔슨

한미봉사회 회원

## 한인 업소를 애용합시다!

**건강 100세반(파일럿)** 봉사회는 그동안 기존 운동반이 신체적으로 무리가 있어 참여가 어려운 시니어들을 위한 프로그램을 구상하던 중 관절운동, 걷기운동, 요가, 라인댄스, 스트레칭을 접목한 새 프로그램을 파일럿 프로그램으로 진행하기로 하였다. **금요일 9시 15분부터 10시 15분까지** 진행되는 이 반은 현재 뜨게반에서 자원봉사하고 있는 문영미 봉사자가 수업 계획을 작성하여 진행할 예정이다. 이 반은 시니어분들이 활동이 줄어들며 근육이 소실되는 것을 운동을 통해 활기찬 생활을 유지하는 것을 돕는 취지로 진행되는 반으로 신나는 음악을 들으며 즐겁게 운동도 하고, 때로 요가와 스트레칭 동작 등으로 명상까지 곁들일 예정이다. 건강 100세반에 관심있는 분들의 많은 참여를 바란다. 문의: 408-920-9733

시니어 웰빙 프로그램 스케줄 (지면 관계상 일부만 게시)		*수업시간은 점심시간을 제외합니다.	
강좌	강좌 개요	수강료	*일정표
연로자 영양 프로그램	균형 잡힌 한국 식단의 점심 프로그램(60세 이상)	제안된 기부금\$3.00	월~금요일 11:30 ~ 12:00
생활영어 (Conversational English)	이민 초보자와 시니어들을 위한 쉽게 배우는 생활 영어반	무료	월요일/수요일 9:15 ~ 11:15
상황영어 (Survival English)	미국생활에서 꼭 가야 하는 장소와 상황 대처에 관하여 배우는 세미나 강좌	무료	금요일 10:30 ~ 11:15
기타반 (오현애 봉사자외)	여러 장르의 노래를 초급부터 중급까지 함께 배우는 강좌	월 \$5	목요일 12:15 ~ 13:15
클라리넷 반 초급/중급 (이안숙 봉사자)	여러 장르의 노래를 초급부터 중급까지 배우는 강좌	월 \$5	화요일 9:45 ~ 1:15
*탁구반	정신과 신체건강 유지를 위한 탁구를 즐기는 시니어 프로그램	월 \$5	월요일/수요일 9:45 ~ 13:15
가요합창반	노래방 기계에 맞춰 함께 노래하며 즐기는 시니어 프로그램	월 \$5	수요일 12:15 ~ 13:15
사군자반 (에이미 박 봉사자)	매,난,국,죽의 기법을 배우는 강좌	월 \$5	목요일 9:45 ~ 11:15
시니어 요가 (임창경 봉사자)	몸과 마음을 수련하며 배우는 시니어 건강 요가	월 \$5	금요일 12:15 ~ 1:15
우크렐레/하모니카 (이재성/정진범 봉사자)	여러 장르의 노래를 초급부터 중급까지 함께 배우는 강좌	월 \$5	수요일 10:15 ~ 11:15
합창반 (정은영 봉사자)	한국 가곡 및 각국의 포크 송을 배우는 시니어 합창반	월 \$5	월요일 12:15 ~ 13:15
고전 무용반 (최수경 봉사자)	한국 전통 무용을 배우는 강좌	월 \$5	금요일 9:30 ~ 11:15

\* 프로그램은 정원초과 가능성으로 대기자 명단이 있으니 등록에 관한 사항은 봉사회로 문의 바랍니다. (408-920-9733)

### 일반 서비스 스케줄 (지면 관계상 일부만 게시)

서비스	서비스 개요	수수료	일정표
사회복지 (Public Assistance)	푸드스탬프, 메디칼, 노인/반정부 아파트, 간병인 등의 복지혜택 신청 및 상담	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00
전기/전화요금 할인 서비스	일반 가정의 전화요금과 전기요금에 관한 할인 신청 및 관련 서비스 제공	무료 (예약 필수)	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00
영문 편지 도우미 서비스	영문편지의 이해가 어려운 분들을 돕기 위해 각종 영어 편지 설명 서비스 제공	무료	월 ~ 금요일 10:00 ~ 16:00

### 한미봉사회 소식지 후원자

<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">린다 김</p> <p>한미봉사회 회원</p>	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">이운태</p> <p>한미봉사회 회원</p>	<p>소식지를 이메일로 수신하길 원하는 분은 뒷명 회원후원서에 이메일 주소와 함께 수신여부를 표기하셔서 봉사회로 보내주시길 바랍니다.</p>
--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------



\* 성명 우측 상단에 기재된 일자는  
회비만료일 입니다. →→→

### <건축 기금 모금 캠페인>

봉사회는 현 신관 건물을 본관 근처의 대중교통이 편한 장소로 옮겨 더 많은 한인분들이 참여하고 서비스를 받을 수 있도록 하는 신관 건물 이전을 위한 모금 캠페인을 시작합니다.  
많은 분들의 참여를 부탁드립니다.

#### <6월 무료 한방 침술 서비스>

- 6월 1일(목): 오전 9시 15분 - 11시 15분 (김영혜 원장)
  - 6월 8일(목): 오후 3시 - 5시 (원철호 원장)
  - 6월 14(수): 오전 9시 15분 - 11시 15분 (배상호 원장)
  - 6월 22일(목): 오후 3시 - 5시 (원철호 원장)
  - 6월 28일(수): 오전 9시 15분 - 11시 15분 (배상호 원장)
- \*선착순(10명) 제공합니다.

#### <6월 무료 건강 검진 서비스>

- 6월 9일(금): 오전 9시 15분 - 11시 15분  
(최미순 간호사)
- 6월 14일(수): 오전 9시 15분 - 11시 15분  
(유노미 간호사)

건강검진 서비스는 혈압, 혈당 검사 및 개인 상담을 포함합니다. (선착순 제공)

### 회원 후원서

성명 (영 문):

생년월일:

주소:

전화번호: ( )

e-mail:

(이메일수신: 예 / 아니오)

가족회원 성명(영문):

성별:

생년월일:

본인은 회비로 \$ \_\_\_\_\_ 을 동봉합니다.

날 짜:

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