



3rd

판교 새참북

일하다 먹는 달콤한 새참처럼
새참북을 보며 잠시 쉬어가세요



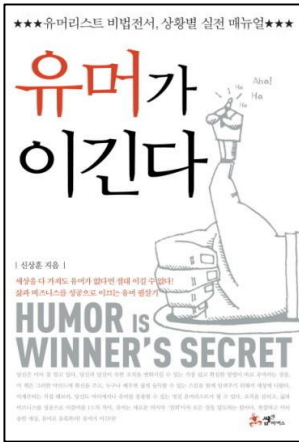
사회복지법인 대한불교조계종봉은
판교노인종합복지관

판교 새참북을 함께 만든 사람들

1. 이달의 책을 소개합니다 1 - 3p
김상희, 이재연, 이동좌, 최호석
2. 톡톡퀴즈대잔치 4, 13p
김영이, 문상분, 이숙자
3. 왕초보가 배우는 스마트폰 5 - 9p
강판순
4. 알아두면 쓸데있는 시 한 편 10p
감순규
5. 시니어 웰빙 스트레칭 11 - 12p
곽윤근, 박용생, 방준영, 이성철, 조용진

이달의 책을 소개합니다

<유머가 이긴다> 신상훈

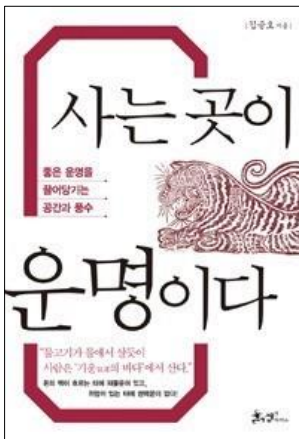


오만 가지가 다 있어도 유머가 없으면 절대 이길 수 없다! 유머는 무엇일까? 유머는 곧 해학이라고 할 수 있다. 유머는 위기 순간에 빛을 발한다. 1984년 미국 대선 1차 TV 토론에서 유리했던 먼데일이 경쟁사인 레이건 대통령 나이를 묻고 늘어졌다. 그러자 레이건이 “저는 이번 선거에서 나이를 이슈 삼지 않겠습니다. 상대 후보가 너무 어리고 경험이 없다는 사실을 정치적으로 이용하지 않겠다는 뜻입니다.” 미국 전체가 웃음

바다가 됐고 레이건 지지도는 급상승했다. 유머는 인간 두뇌 활동 중 가장 뛰어난 활동이다. 스스로 잘 웃고 남을 잘 웃기는 사람이 일도 잘하고 인간관계도 원만하다. 읽기 쉽게 섹션이 나뉘어 하루 한 섹션만 읽어도 재미는 물론, 노후를 보내는데 여유로움을 갖게 될 것이다. 책을 읽으면 알게 되는 깜짝 퀴즈! 남자들은 이것 앞에 무릎을 꿇는데 여자들은 이것을 깔아뭉갭니다. 여기서 이것은 무엇일까요?

- 재능나눔 참여자 이동좌 글 -

<사는 곳이 운명이다> 김승호

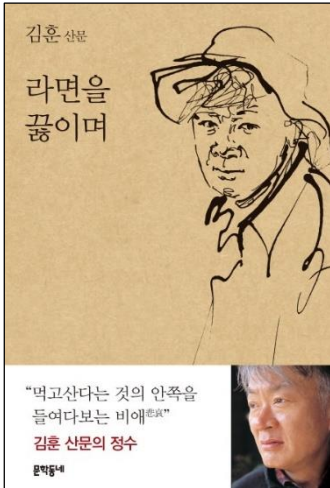


한국 최고의 풍수 대가 초운 김승호 선생님이 지은 책으로 세상을 이루는 천지인(天地人) 3재중에서 하늘의 뜻을 받아들여 인간의 운명을 만드는 것이 바로 지(地)다. 그래서 우리가 사는 곳이 곧 우리의 운명을 결정한다. 지역, 동네, 집, 사무실까지 공간의 기운을 흡수한다는 것이다. 이 책에서는 좋은 운명을 끌어당기는 공간의 조건을 원리부터 응용까지 모두 알려준다. 집안은 어떻게 꾸며야 할까?

방과 회사의 사무실은 어떻게 꾸밀까? 이 책은 좋은 운명을 끌어당기는 공간과 풍수, 기운에 대해 모든 궁금점을 해결해 준다.

- 재능나눔 참여자 최호석 글 -

<라면을 끓이며> 김 훈



1948년생이니 우리 판교노인복지관의 많은 분들하고 동년배인 소설가 김훈 선생의 산문집 “라면을 끓이며”를 읽었다. “칼의 노래”에서 어느 누구도 생각하지 않았던 이순신 장군의 고뇌를 이야기하고 어찌면 같은 맥락으로 삼전도의 비극을 담담한 어조로 그러나 가슴이 울리는 표현으로 써낸 “남한산성” 그리고 흑산도로 유배 간 정약전의 가슴 아픈 이야기 “흑산”을 읽으면서 “한번 재미있게 읽은 사람은 계속해서 신작을 사서

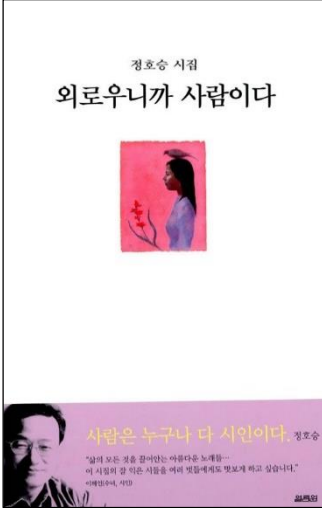
보게 되는 마력을 가진 작가”라는 데 동의하게 되었다. “라면을 끓이며”는 특별한 목적을 가지고 쓴 글이라고 하기보다는 여러 가지의 우리 일상생활의 이야기를 주제로 삼아서 자기의 생각을 펼쳐낸 글이다. 읽는 사람에 따라서 동의할 수도 아닐 수도 있으나, 특히 익명이 아니면 생각은 하나 밖으로 표출하기를 꺼리는 세상에서 소소한 일에 대한 자기의 생각을 꾸밈없이 써 내려간 글들이 좋았다.

“대통령을 하겠다는 사람들이 쌍소리를 짹짹 해대거나 쓰레기통을 쑤시고 다니면서 그것이 마치 귀족적 엄숙주의를 까부수는 발랄함이나 낮은 처지의 삶에 대한 포용력인 것처럼 떠벌리는 꼴은 추악하다. 그렇게 뺨골부터 서민이고 서민이 그렇게 좋으면 서민으로 꾸역꾸역 일이나 하고 살면 되지 대통령은 왜 하겠다는 것인가.” 정치인들의 서민 코스프레를 통박한 글이 날카롭다. 고대 중국의 전설적인 명의 편작은 “몸속의 병은 겉으로 드러나서 감출 수 없다”고 하였다. 그래서 환자를 자세히 들여다보는 망진이 중요한데 모든 인간의 병을 범주화하고 일반화하여 동일한 처방을 내리는 것에 대해 조용한 어조 그러나 질타하는 언급은 지금의 의사들이 읽어야 할 글이라고 생각한다. 매 편의 글이 길지 않고 쉽게 읽힌다. 어찌면 이래저래 답답한 마음을 대변 해주기도 하는 글들을 읽어 보기를 감히 권한다.

- 재능나눔 참여자 김상희 글 -

이달의 책을 소개합니다

<외로우니까 사람이다> 정호승 시집



요즘 집에만 있으니 얼마나 외롭고 힘이 드는가?

코로나19로 대부분의 나라가 빗장을 잠그고 자국민 보호에 전전공공하고 있다. 이러한 외출과 모임의 규제로 인한 인간의 외로움은 점점 깊어 가고 있다. 이럴 때 가볍게 읽을 수 있는 정호승의 시집 <외로우니까 사람이다>를 권한다. <수선화에게> 이 시에서 시인은 "외로우니까 사람이다. 살아간다는 것은 외로움을 견디는 일이다"라고 하면서 울지도 말고, 전화도 기다리지 말고, 주어진 환경에

따르며 자연의 순리대로 살라고 한다. 지금의 세태를 잘 버티려면 나만 외로운 것이 아니고 모든 우주 만물이 다 외로운 존재라고 여기고 살아가라고 한다. <내가 사랑하는 사람>에서 "나는 그들이 없는 사람을 사랑하지 않는다", "나는 눈물이 없는 사람을 사랑하지 않는다"라고 하고 있다. 시의 의미를 보면 남의 아픔과 고통도 이해하고 함께 눈물을 닦아주는 사람이 진정 아름다운 사람이라고 말하고 있다. 이 시집에는 시인의 순수하고 유소년적인 모습을 보여주면서, 추억 속의 어머니에게로 돌아가고픈 감성의 세계가 드러나고 있는데 <잠자리>, <싸락눈>, <새벽>, <그리운 목소리>, <봄비>, <새벽의 시>, <거지 인형> 등에 잘 나타나 있다. 또 인간의 사랑을 노래한 <발자국>, <리기다소나무>, <당신>, <첫마음>, <자국눈>, <첫눈이 가장 먼저 내리는 곳> 등에 사랑을 기다림과 그리움의 연속이라고 하다가 <꽃지는 저녁>, <바닷가에 대하여>, <석련>, <결혼에 대하여> 등에서는 사랑은 외로움을 동반하는 더 큰 사랑의 과정이라고 이중적인 의미를 부여하고 있다. 시집의 뒤 부분은 사회의 가난하고 외면당한 소외층과 고통과 불행의 대상에 대한 연민과 동정의 목소리를 맑고 서정적인 표현으로 잘 나타내고 있다. 그리운 이와 보고 픈 이가 있으면 이 책을 읽어 보시고 외로움의 시간을 잠시나마 잊어버리길 바란다.

- 재능나눔 참여자 이재연 글 -

톡톡! 퀴즈 대잔치

○ 건강에 좋은 음식 퀴즈!

- 신체 부위에 맞춰 건강에 좋은 음식을 연결해 보세요

눈



위



뇌



심장



췌장



호두



토마토



고구마



당근



생강

<정답> 눈-당근 / 위-생강 / 뇌-호두 / 심장-토마토 / 췌장-고구마

○ 숫자놀이

- 행운의 숫자 77이 되는 □에 들어갈 숫자를 맞춰보세요

$$19 + \square = 77$$

$$56 + \square = 77$$

$$49 + \square = 77$$

$$21 + \square = 77$$

<정답> 58 / 28 / 21 / 56

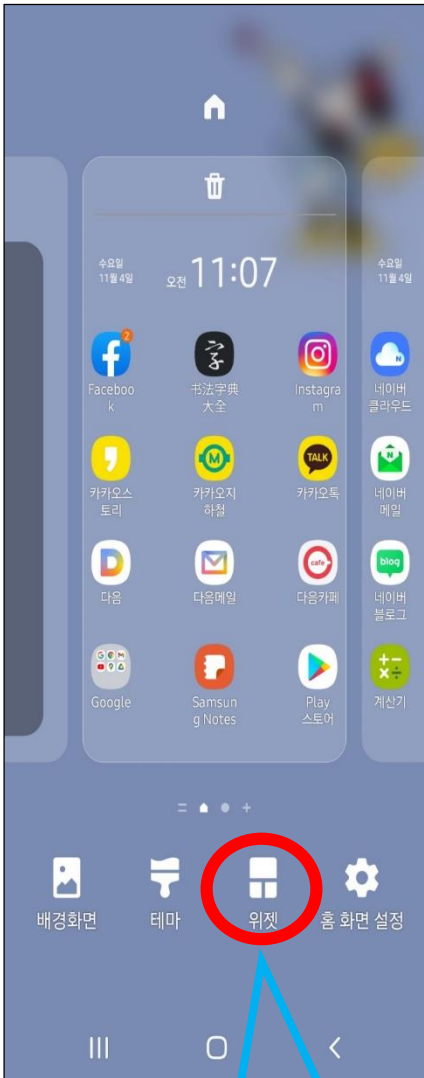
왕초보가 배우는 스마트폰



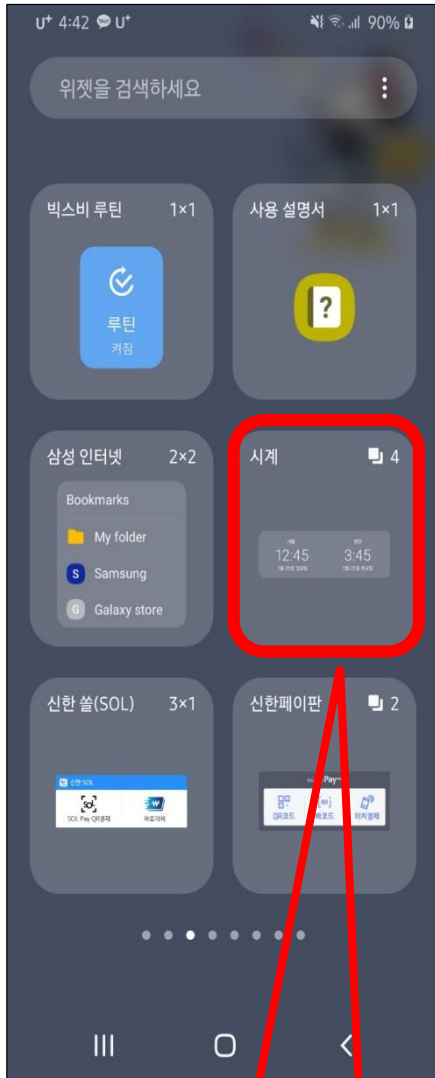
자 그러면 지금부터 시작해 볼까요?

○ 배경화면 변경하기

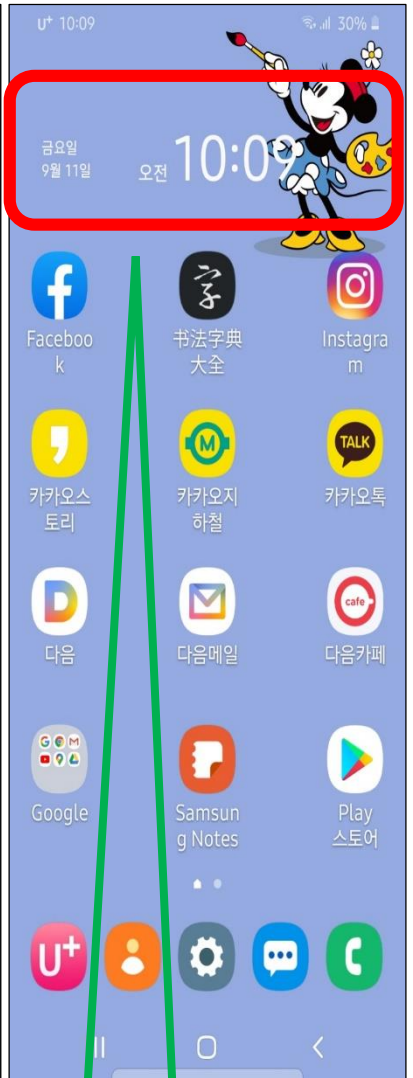
- 위젯으로 홈화면에 시계 설정



폰 화면을 5초간 누르면 위 화면에서 [위젯] 선택



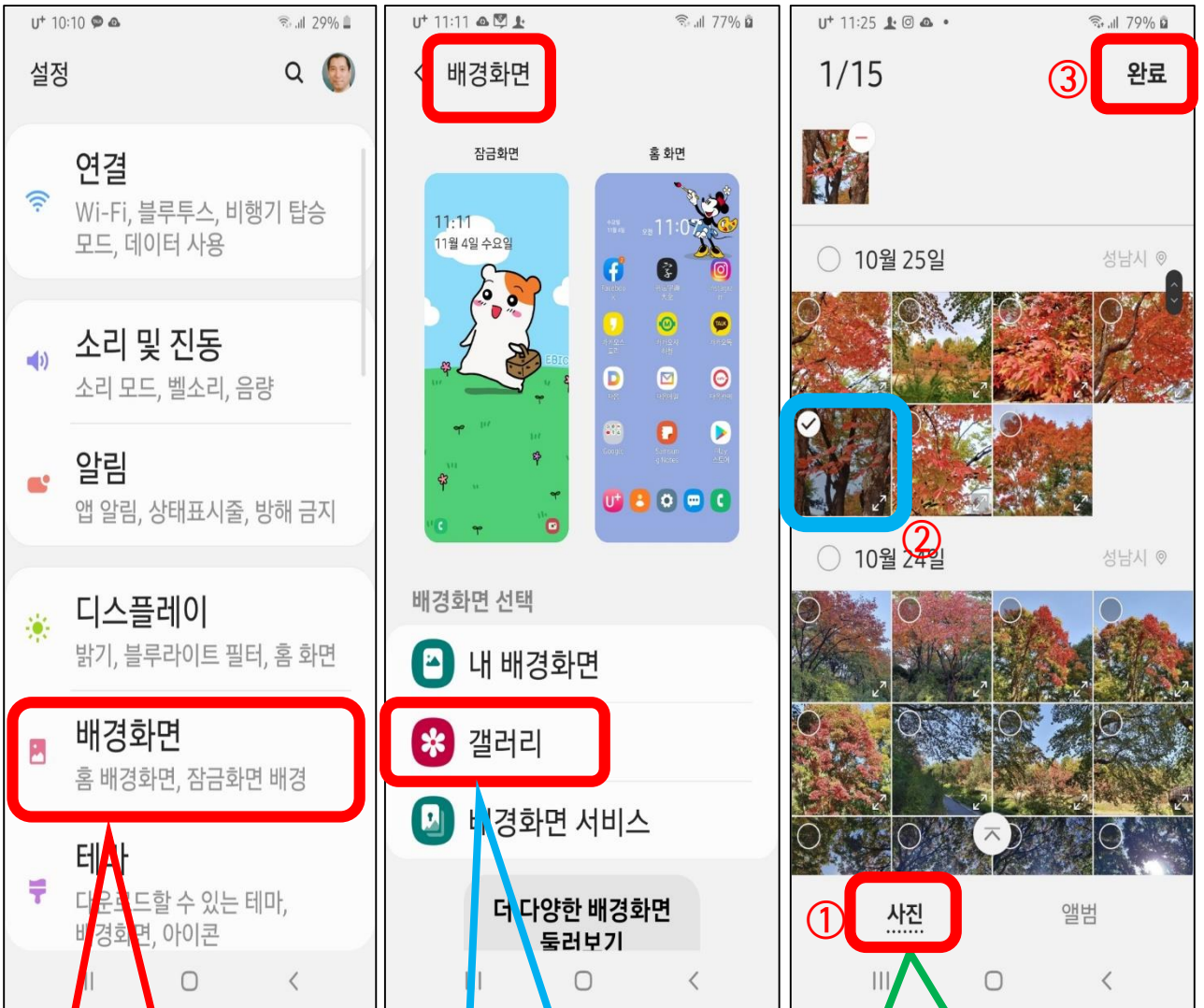
[위젯]에서 시계를 선택하고, 5초간 눌러 [홈화면]에 설정



원하는 위치에 설정하면 완료

왕초보가 배우는 스마트폰

○ 배경화면 변경하기 - 갤러리 사진을 홈화면으로 지정

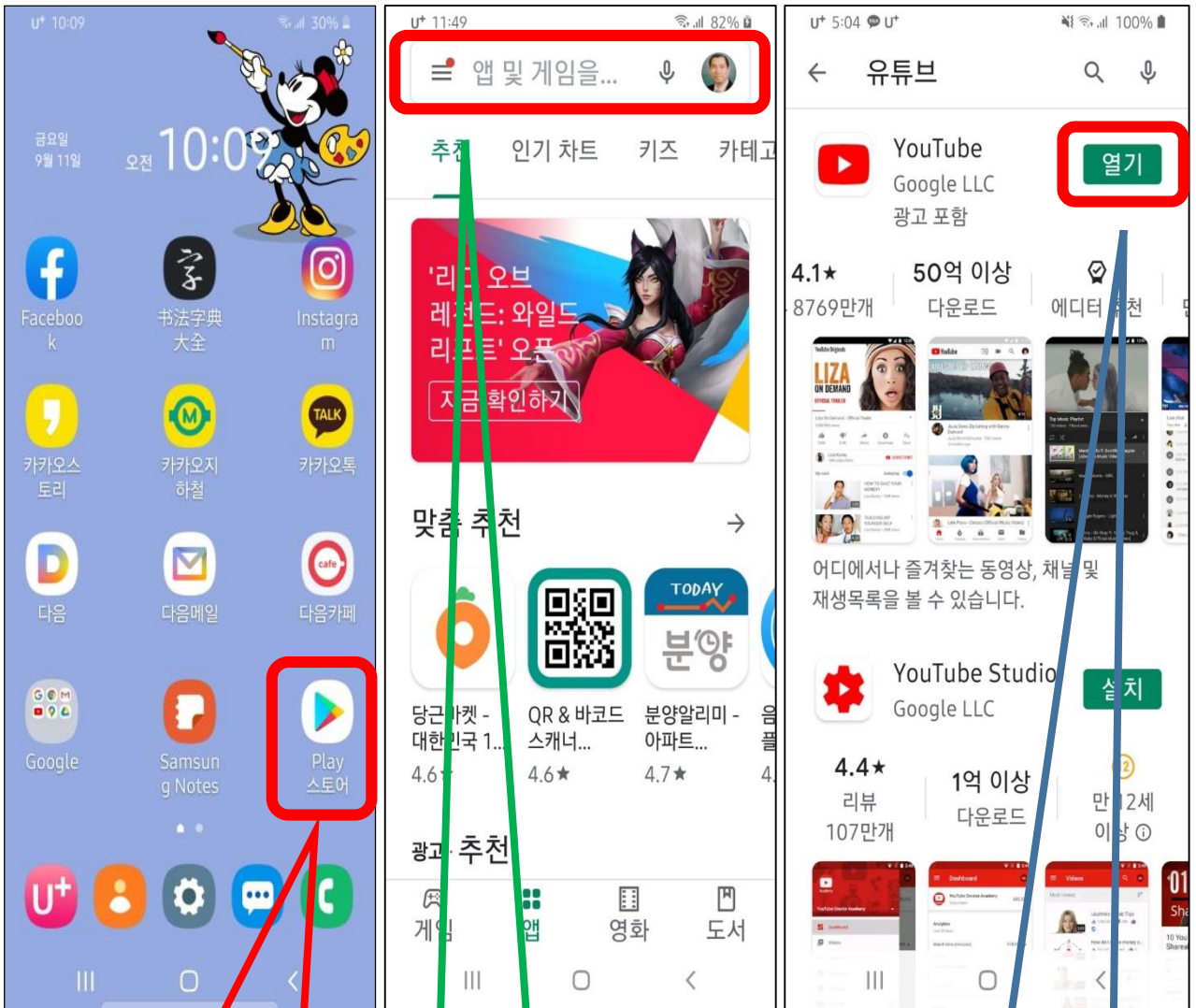


홈화면에서
⚙️ 설정을 누른 후
[배경화면]을 선택

[배경화면]이 나오면
🌸 [갤러리] 선택

갤러리에서 사진을
선택한 다음 [완료]
누르기

○ 앱 설치하기 - 유튜브 앱 설치



홈화면에서



플레이스토어

누르기

검색창에서 설치할

[유튜브] 쓰기

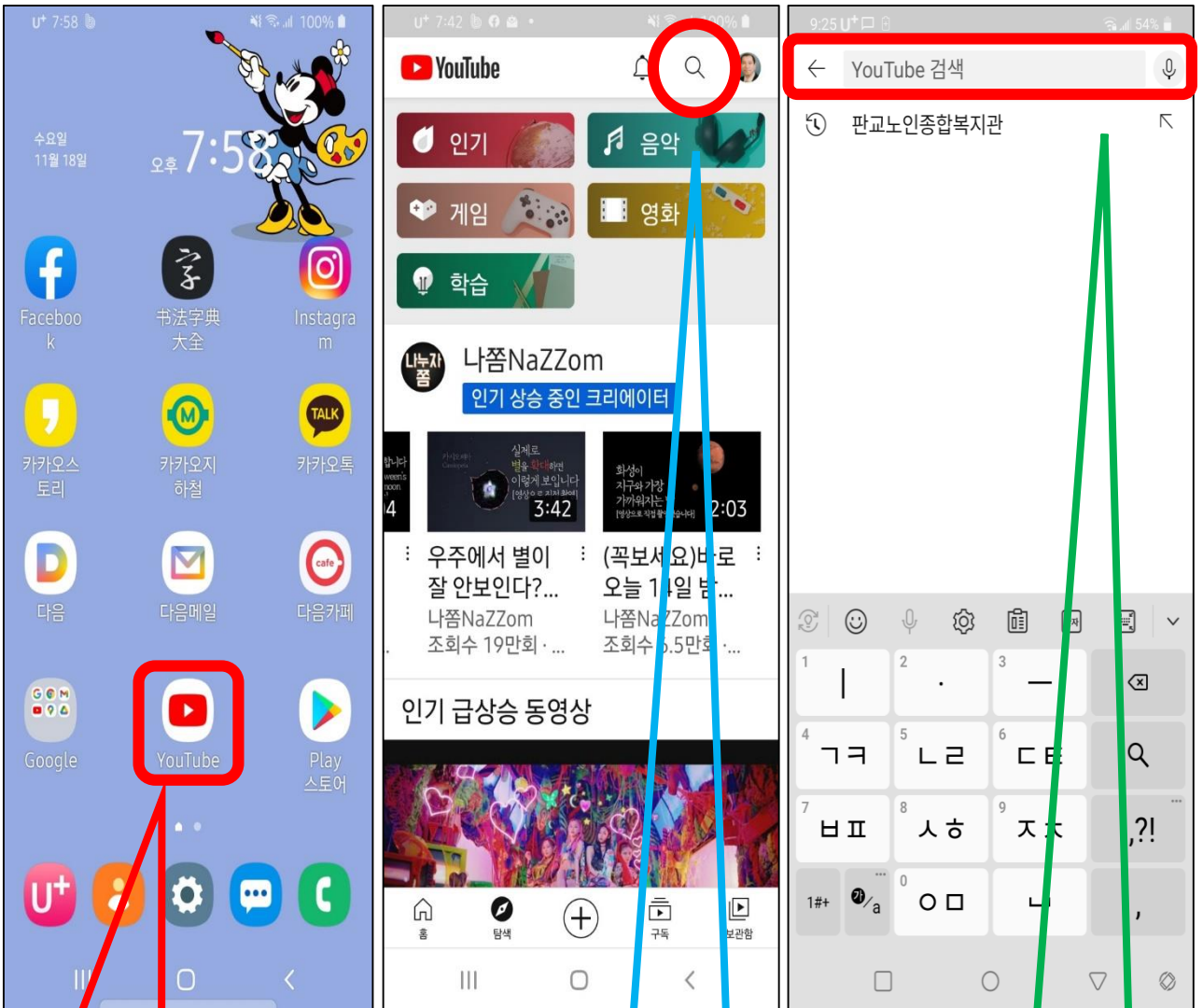
설치 를 누르고 잠시 후

열기 가 표시되면



[유튜브] 설치 완료

왕초보가 배우는 스마트폰

○ 유튜브에서 판교노인종합복지관 놀러오기

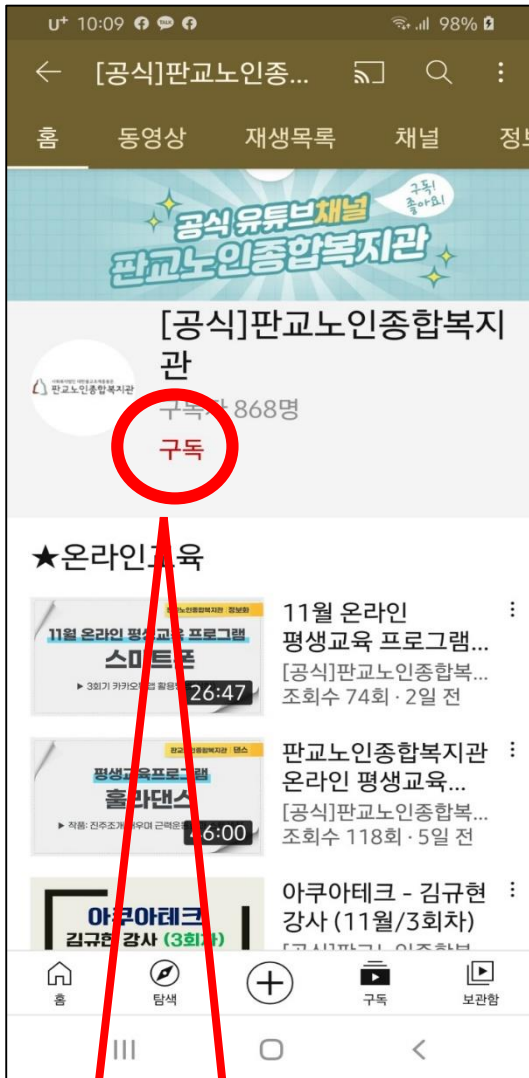


 홈화면에서
[유튜브] 선택

 YouTube 이 나오면
 [검색] 누르기

검색창에 [판교노인
종합복지관] 쓰기

○ 유튜브 판교노인종합복지관 구독하고 영상보기



[공식]판교노인종합복지관 채널화면이 나오면 [구독] 누르기



[동영상]을 선택 재능나눔 -시니어웰빙스트레칭 선택

알아두면 쓸데있는 시 한 편

○ 마음이 아름다우니 세상이 아름다워라 - 이 채(여류시인)

밟게 보면 잡초 아닌 풀이 없고
곱게 보면 꽃 아닌 사람이 없되
내가 잡초 되기 싫으니
그대를 꽃으로 볼 일이다

털려고 들면 먼지 없는 이 없고
덮으려고 들면 못 덮을 허물 없되
누구의 눈에 들기는 어려워도
그 눈 밖에 나기는 한순간이더라

귀가 얇은 자는 그 입 또한 가랑잎처럼 가볍고
귀가 두꺼운 자는 그 입 또한 바위처럼 무거운 법

생각이 깊은 자여! 그대는 남의 말을 내 말처럼 하리라

겸손은 사람을 머물게 하고
칭찬은 사람을 가깝게 하고
넓음은 사람을 따르게 하고
깊음은 사람을 감동케 하니

마음이 아름다운 자여! 그대 향기에 세상이 아름다워라
오늘도, 당신이 있어 행복합니다

시니어 웰빙 스트레칭

- 스트레칭은 일상생활에서 긴장완화, 신체활동 용이, 근육이완, 부상 예방, 유연성 향상 및 운동효과 증진에 도움을 줍니다. 시니어들은 자기 능력의 50~60% 범위 내에서만 운동을 수행하여야 하며, 질환이 있을 시 전문 의사 지시에 따라야 합니다.
- 각 동작 별 정확한 자세로 약 10초간 머물러야 합니다.

1. 이두 운동



2. 삼각근 운동



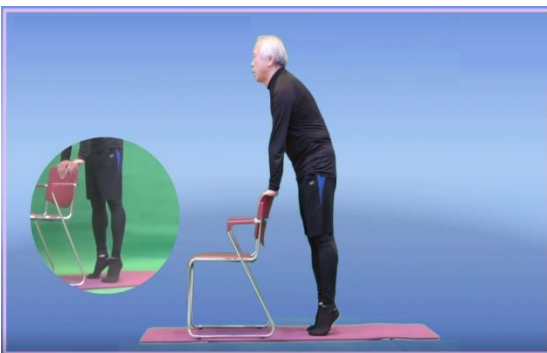
3. 팔 어깨 운동



4. 고관절 대퇴근 운동



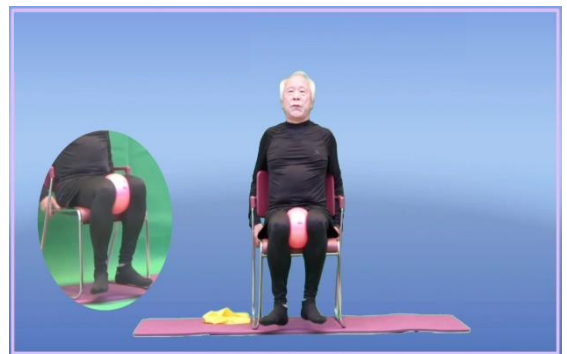
5. 종아리 정강근 운동



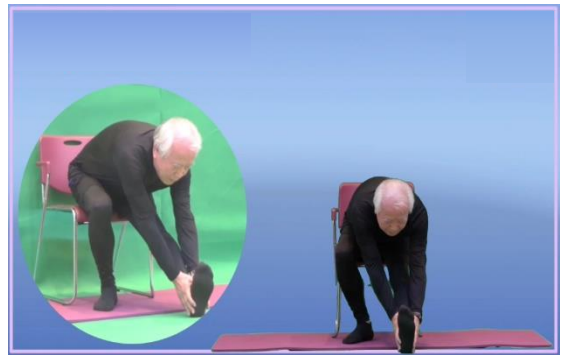
7. 대퇴사두근 복근 운동



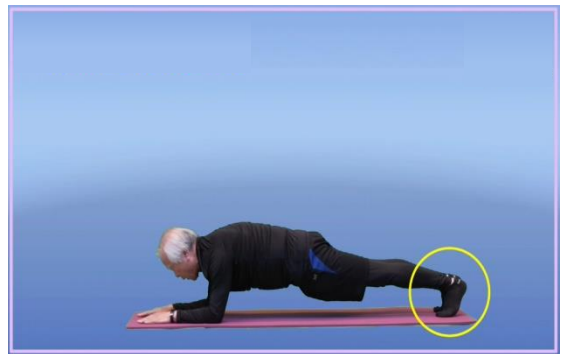
8. 허벅지 대퇴사두근 운동



9. 스쿼트 이상근 운동



10. 어깨 코어 균형감 운동



톡톡! 퀴즈 대잔치

○ 재미있는 속담이야기

□□에 들어갈 알맞은 말에 선을 연결해 보세요

불 난 집에 □□질 한다 ☺ ☺ 바람


서당개 3년이면
□□을 읊는다 ☺ ☺ 이름

가지 많은 나무에
□□잘 날 없다 ☺ ☺ 새우

호랑이는 죽어서 □□을 ☺ ☺ 풍월

남기고 사람은 죽어서
□□을 남긴다 ☺ ☺ 부채

고래 싸움에
□□등 터진다 ☺ ☺ 가죽



진중음(陣中吟) - 충무공 이순신

水國秋風夜 수국추풍야 愀然獨坐危 초연독좌위
太平復何日 태평복하일 大亂屬茲時 대란속자시
業是天人貶 업시천인핍 名猶四海知 명유사해지
邊憂如可定 변우여가정 應賦去來辭 응부거래사

한바다에 가을 바람 불어오는데 외로이 홀로 앉아 근심하노니
어느 때나 평화로운 날이 올 것인가 지금은 큰 난리를 겪고 있지만
임금은 나의 공을 알아주지 않아도 세상은 내 이름을 기억해 주리라
변방의 근심을 평정한 뒤에는 도연명의 귀거래사를 읊으리라!

- 재능나눔 참여자 감순규 추천 글 -



사회복지법인 대한불교조계종봉은

판교노인종합복지관