



판교 새참북

일하다 먹는 달콤한 새참처럼
새참북을 보며 잠시 쉬어가세요



사회복지법인 대한불교조계종봉은
판교노인종합복지관

판교 새참북을 함께 만든 사람들

1. 톡톡퀴즈대잔치 - 1, 10, 13p

김영이, 문상분, 이숙자

2. 이달의 책을 소개합니다 - 2 ~ 4p

김상희, 이재연, 이동좌, 최호석

3. 왕초보가 배우는 스마트폰 - 5 ~ 9p

강판순

4. 시니어 웰빙 스트레칭 - 11 ~ 12p

곽윤근, 박용생, 방준영, 이성철, 조용진

톡톡! 퀴즈 대잔치

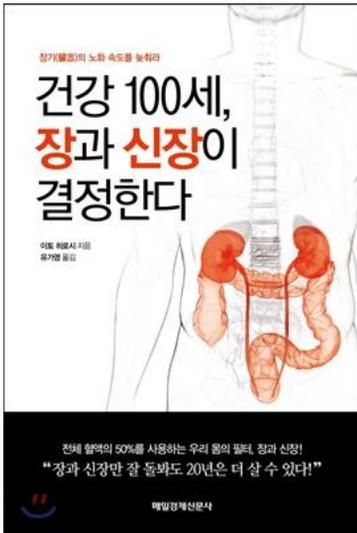
○ 재미있는 속담이야기

에 들어갈 알맞은 말에 선을 연결해 보세요

낮 말은 <input type="checkbox"/> 가 듣고		 장
밤 말은 <input type="checkbox"/> 가 듣는다		 범
바늘 도둑이 <input type="checkbox"/> 도둑 된다		 쥐
하룻강아지 <input type="checkbox"/> 무서운 줄 모른다		 새
똥 묻은 개가 <input type="checkbox"/> 묻은 개 나무란다		 겨
가는 날이 <input type="checkbox"/> 날이다		 소

이달의 책을 소개합니다

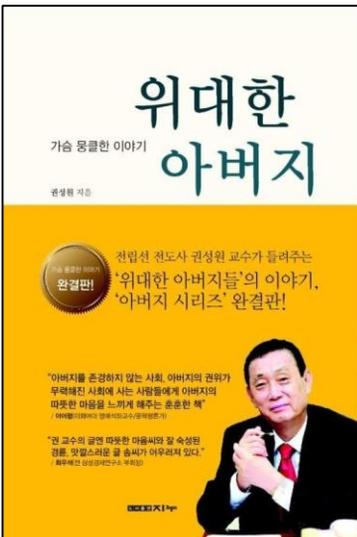
<건강100세, 장과 신장이 결정한다> 이토히로시 지음, 유가영 옮김



우리 몸속의 장기는 장기마다 유효기간이 있어 기한이 다하면 병에 걸린다고 한다. 장기의 시간을 늦춰 장수하는 방법은 뇌가 상쾌하다고 느낄 수 있는 시간이나 좋은 추억을 만드는 것이라 조언한다. 이 책에서 가장 중요한 장기로 장과 신장을 꼽는다. 특히 실버들은 기능이 저하되고 있는 오장 육부 전체에 신경을 쓰다 보니 중요한 장과 신장에 관심을 덜 갖게 될 수 있어 이 책을 소개하고자 한다.

- 재능나눔 참여자 이동좌 글 -

<위대한 아버지> 권성원



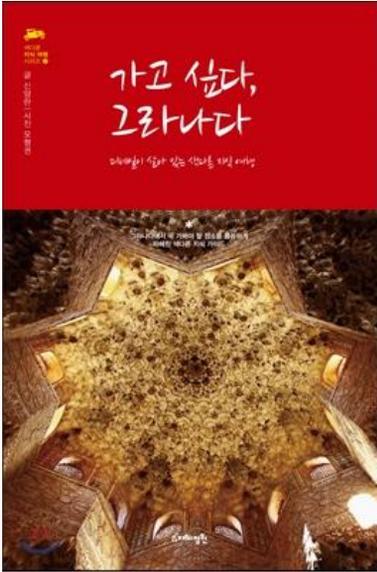
저자 권성원 교수는 수십 년간 비뇨기 치료를 해오신 전립선 전도사이다. 어머니를 위한 사모곡과 책은 많다고 생각하지만, 이 책은 자식들을 지켜내고 가정을 이끌어온 세상 모든 위대한 아버지의 진솔한 사연들이 담겨 있어 인상 깊다.

어깨가 점점 좁아져 가는 쓸쓸한 시대에 아버지로 살아가는 모든 사람들이 어깨를 활짝 펼 수 있도록, 따뜻하게 베푸는 인간 생활이 책 안에 고스란히 담겨 있다.

힘없고 풀 죽은 노년들에게는 힐링과 희망, 의욕을 선물하고 자식들에게는 효(孝)의 본질이 무엇인가를 알게 하는 책이므로 소개하고자 한다.

- 재능나눔 참여자 최호석 글 -

<가고싶다, 그라나다> 신양란



코로나19의 세계적 유행(팬데믹)은 우리의 일상에 많은 변화를 가져왔다. 새로운 삶의 방식을 만들어 가야 하는 것이 선택이 아닌 필수가 되었고 예전의 일상을 다양한 비대면 방식으로 살려 나가야 하는 일이 중요해졌다.

여행을 좋아하는 나는 대신 여행 관련 책 읽기로 갈증을 해소하기로 하였다. 최근에 읽은 책 하나를 권해드리고 싶다. “가고 싶다, 그라나다”라는 책이다.

중학교 교사인 저자 신양란은 스페인의 아름다운 알함브라궁전의 도시 그라나다를 손에 잡힐 듯, 눈앞에 보듯이 그려냈다. 이 책은 그라나다를 두 부분으로 나누어서 우리를 안내한다. 알함브라궁전 그리고 그라나다 시내의 유적 둘러보기다.

알함브라궁전은 실제로 우리가 걸어가면서 보는 것처럼 입구에서부터 차례로 건물, 길, 광장, 건축 양식과 이에 얽힌 일화와 역사적 배경을 오형권 사진작가의 훌륭한 사진들과 함께 소개한다.

그라나다를 실제로 다녀온 지도 꽤 되긴 했으나 그때의 감흥이 되살아 나고 당시에 미처 모르고 지나쳐 버린 것들을 알게 되는 아쉬움과 기쁨이 있었다.

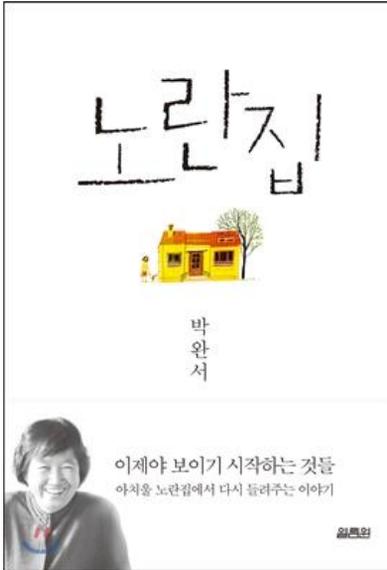
그라나다 시내 부분은 대성당과 광장과 수도원으로 우리를 인도한다. 단체 관광 등에서는 주마간산일 수밖에 없는 구석구석으로 데리고 다니며 소개한다. 대성당과 수도원의 소개가 단순히 건물이나 장식에 머물지 않고 기독교적인 해석과 역사적 맥락에서 설명한 것들이 읽는 즐거움을 더한다.

이 책을 읽으실 많은 분들이 나의 이런 독후의 느낌에 공감할 것이라고 생각하면서 일독을 권한다.

- 재능나눔 참여자 김상희 글 -

이달의 책을 소개합니다

<노란집> 박완서



우리 부모님과 같은 세대를 살다 가신 박완서 작가님의 글을 읽다 보면 문득 나도 부모님 생각이 나서 쉬엄쉬엄 읽었다.

이 책은 주로 아차산 밑의 아치울이라는 마을에서 새로 노란 집을 지어 생활하시며 쓰신 글이다. 자연과 인생의 가르침을 거부감 없이 담았다.

일제 강점기의 어린 시절과 6.25 전쟁 때의 학창 시절, 그리고 격동기의 결혼과 육아 등 장소와 배경만 다를 뿐 살아가는 흐름은 우리 부모님과 비슷하게 흘렀다.

다만 피난민이라는 상황만 달랐고 그 아픈 가족사는 돌아가시는 날까지 가슴의 응어리로 남아 풀지 못하고 돌아가셨다.

이 책은 2000년대 이후에 쓴 글을 모아 놓은 것이니 70세 이후의 쓰신 것이다. 어린 시절 집안의 귀여움을 받고 자란 내용에서는 개성에 있는 고향에 대한 그리움과 보고 푼 친척들의 모습이 잘 나타나 있다.

대부분의 내용은 작가님이 우리에게 인생의 선배가 후배들에게 들려주는 생활 이야기로 꾸며져 있어서 공감하며 부담 없이 읽을 수 있는 책이다.

좋은 문장이 있어서 옮겨본다.

‘인간관계 속에서 남의 좋은 점을 발견해 버릇하면 그 사람이 좋은 사람이 되어 나를 행복하게 해주는 기적이 일어난다.’

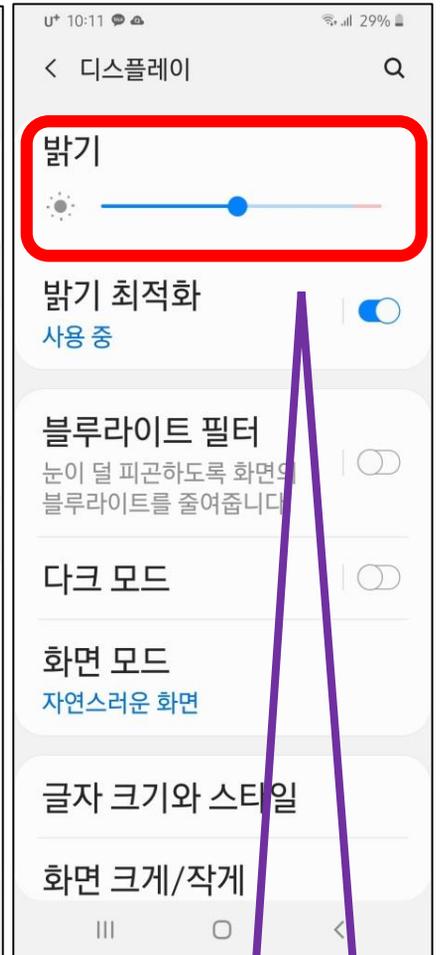
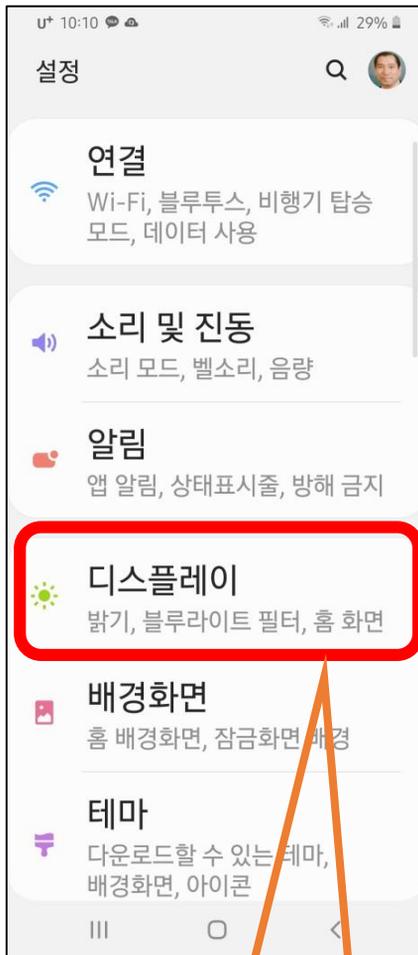
- 재능나눔 참여자 이재연 글 -

왕초보가 배우는 스마트폰

○ 스마트폰 환경 설정하기

- 화면 밝기 변경

자 그러면 지금부터
시작해 볼까요?



제일 먼저

스마트폰 왼쪽 아래

 [설정]을 눌러

줍니다

[설정] 화면에서

[디스플레이]를

누릅니다



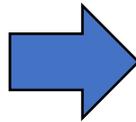
조절 점을

좌·우로 밀어 [밝기]

를 설정 합니다

왕초보가 배우는 스마트폰

○ 스마트폰 환경 설정하기 - 글자 크기 변경



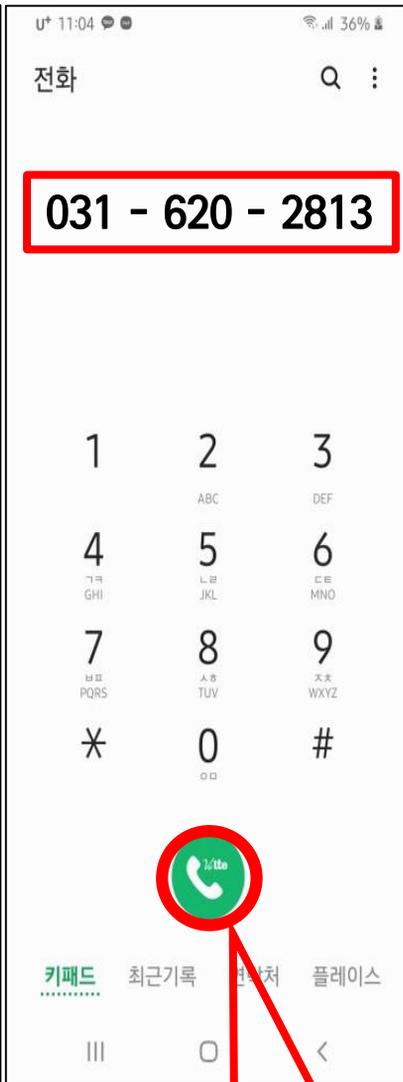
앞에서와 같이 [설정]에서 디스플레이를 누른 다음 [글자크기와 스타일]을 누릅니다

[글자 크기] 조절 점을 좌·우로 밀어서 원하는 크기를 지정합니다

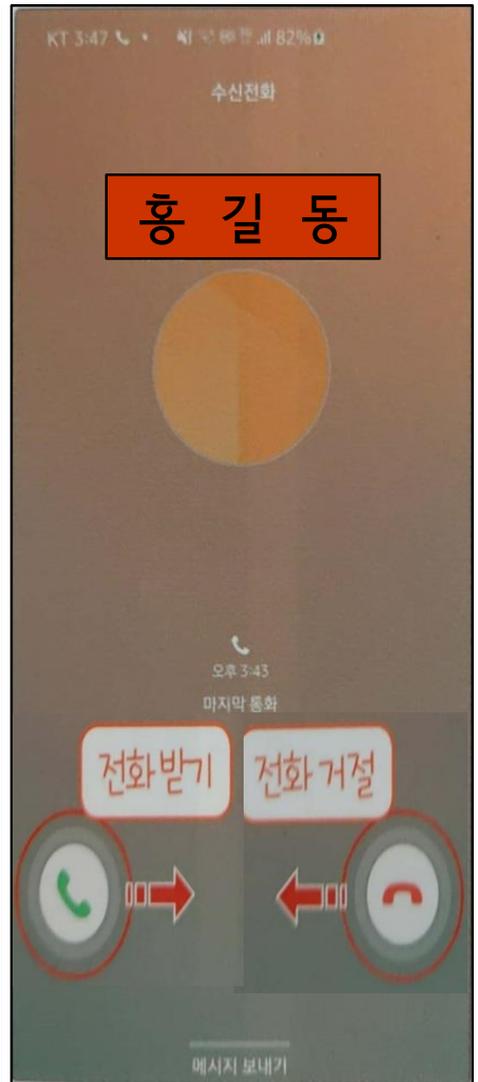
○ 전화하기와 연락처 관리하기 – 전화하기/받기/거절하기



전화하기
[전화앱] 누르기



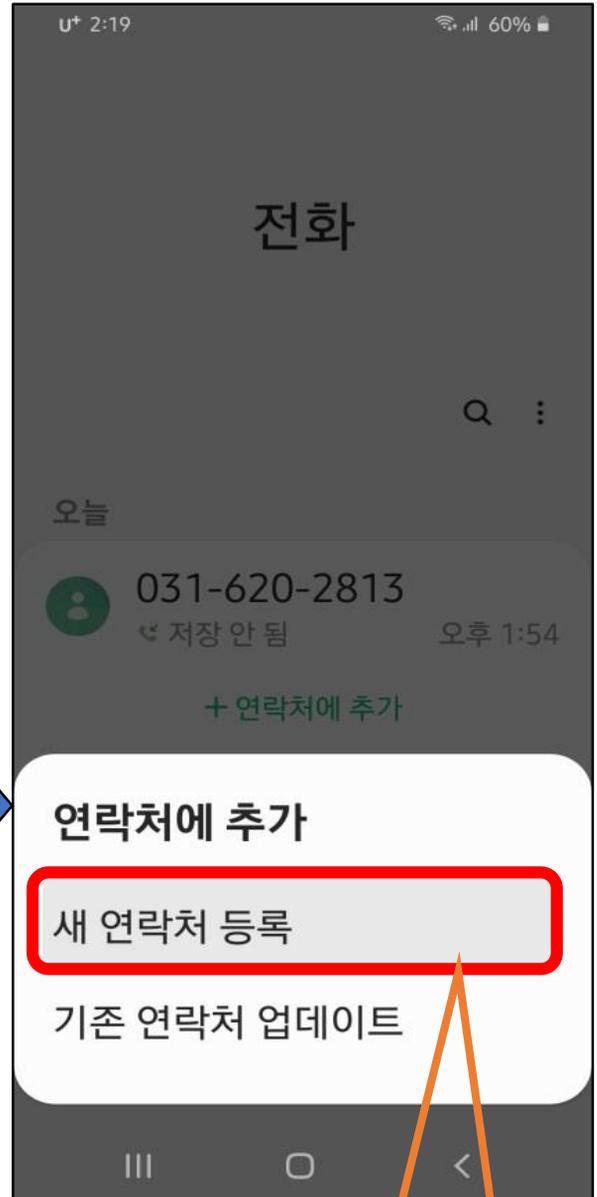
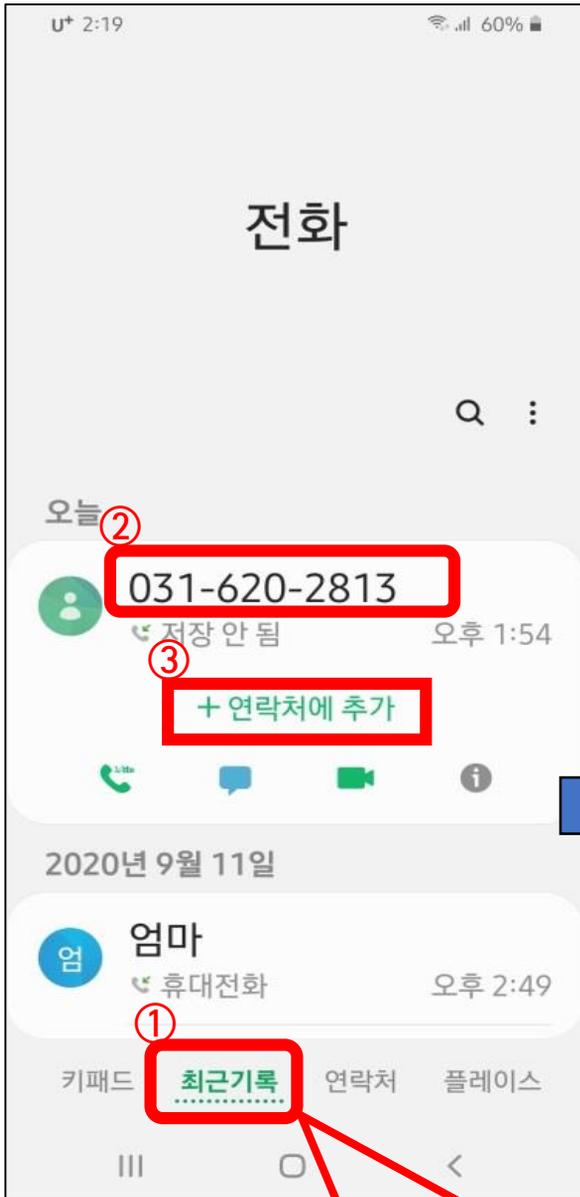
숫자판에서 전화
번호를 입력합니다
☎️ 누릅니다



전화 받기 :
☎️ 오른쪽으로 밀기
전화 거절하기:
☎️ 왼쪽으로 밀기

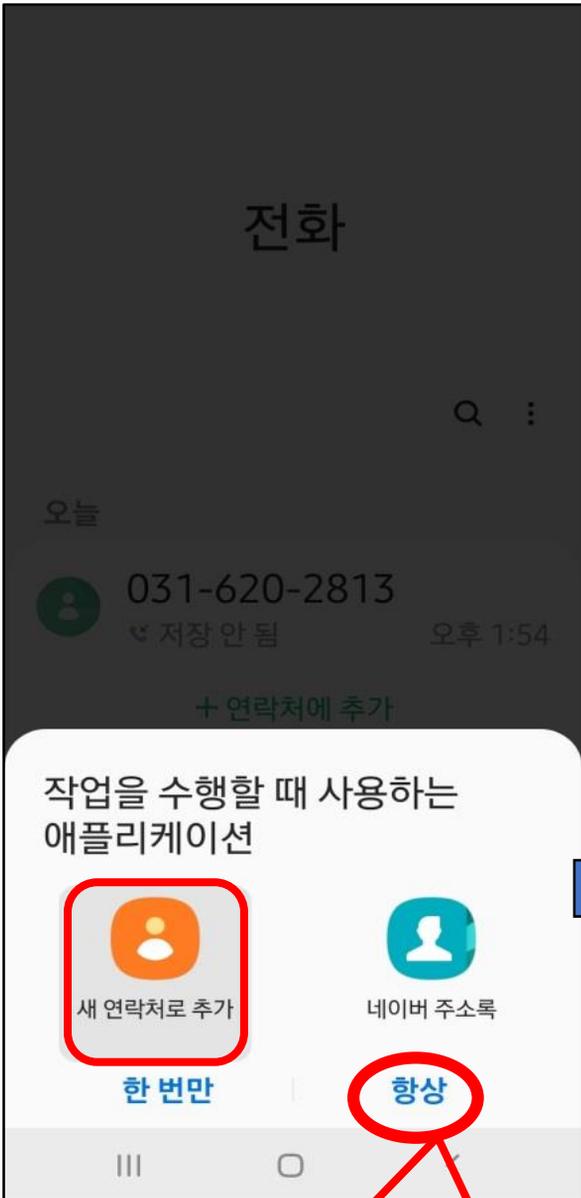
왕초보가 배우는 스마트폰

○ 전화하기와 연락처 관리하기 – 연락처에 번호 추가

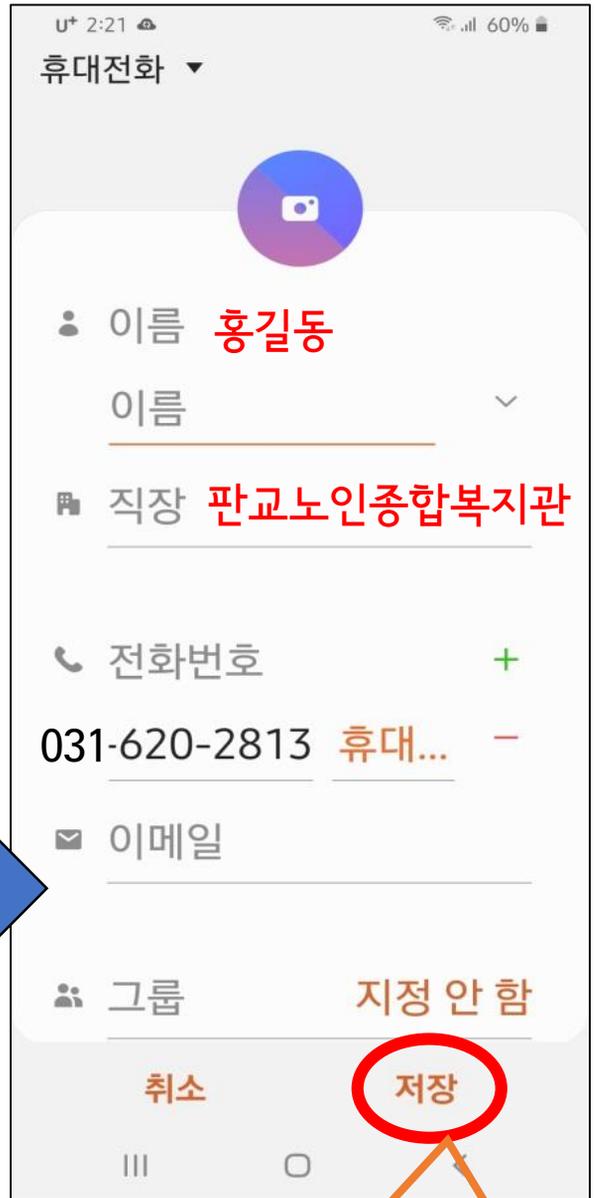


방금 전화했던 전화번호를 등록하려면 전화 앱을 누르고 [최근기록]을 선택 원하는 연락처를 누른 후 [+연락처에 추가]를 누릅니다

[새 연락처 등록]을 선택합니다



[새연락처 추가]를 선택하고
[항상]을 누릅니다



이름, 전화번호 등 정보를
입력하고 [저장]을 누릅니다

톡톡! 퀴즈 대잔치

- 초성 퀴즈 - 즐거운 주방용품 이름 맞추기
초성에 맞는 단어를 칸 안에 써 보세요

ㄷ	ㅁ	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
ㄴ	ㅂ	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
ㅅ	ㄱ	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ㅈ	ㅈ	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ㅂ	ㄱ	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

<정답> 1. 도마 2. 냄비 3. 숟가락 4. 주전자 5. 밥공기

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. 한 손으로 서서히 머리 당기기



2. 목 올리기



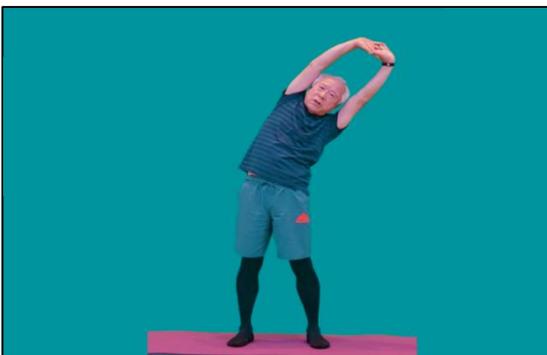
3. 고개 숙이기



4. 양손 뺨어 위로 늘리기



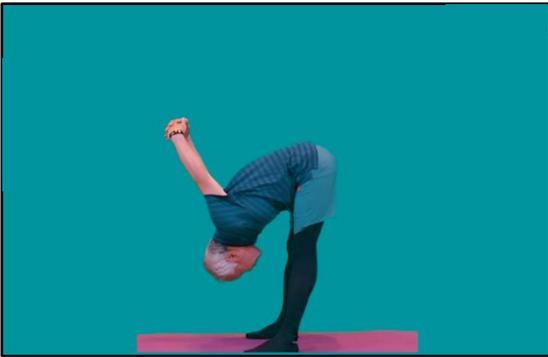
5. 양손 뺨어 옆으로 기울기 (좌·우)



6. 각지 낀 팔 뒤로 당기기



7. 각지 낀 손 뒤로 당겨 상체 숙이기



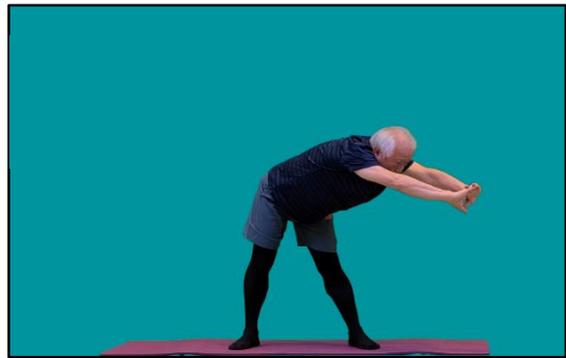
8. 한 팔 펴고 반대편 팔로 당기기



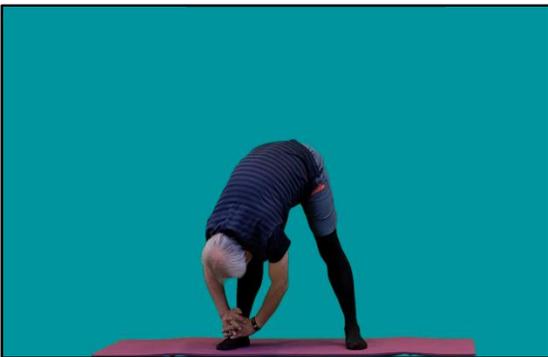
9. 한 팔 머리 뒤로 늘려주기



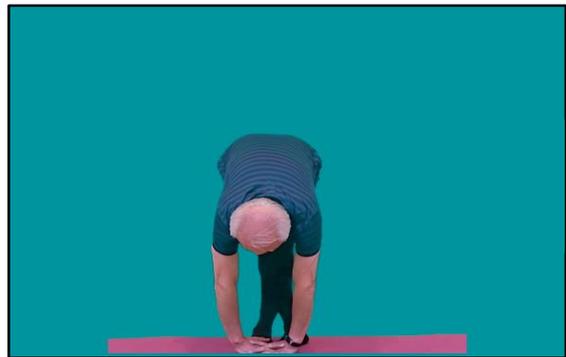
10. 각지 낀 손 뺀고 상체 숙여 회전하기



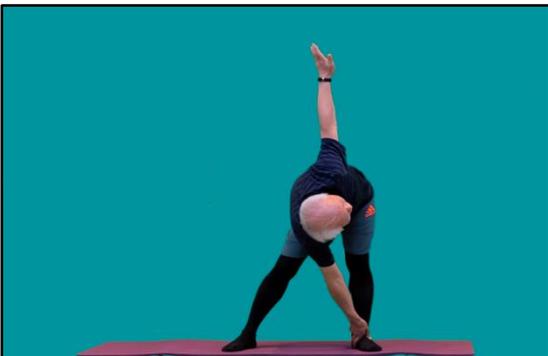
11. 각지 낀 손 상체 숙여 발목잡기



12. 다리 꼬고 상체 숙이기



13. 양 팔 펴고 반대편 발목 터치하기



14. 양 어깨 앞뒤로 회전하기



톡톡! 퀴즈 대잔치

○ 재미있는 낱말 퍼즐 맞추기

1		2	3		4	
6					5	7
	8				9	

<가로 열쇠>

2. 나, 너, 모두를 부르는 말
5. 물이 새지 않도록 하는 일
6. 전쟁을 할 때 쓰는 물건
8. 빗자루로 쓸어 내리는 것
9. 계속 비가 오는 기간

<세로 열쇠>

1. 산에서 나무하는 사람
(OOO과 선녀)
3. 탬버린, 캐스터네츠 등을
지칭하는 말(OO악기)
4. 학교에 갈 때 메고 가는 것
7. 전화할 때 손으로 쥐는 것

<정답>

1. 나무꾼 2. 우리 3. 리듬악기 4. 가방 5. 방수
6. 무기 7. 수화기 8. 쓰레기 9. 우기



상촌(象村) - 신희

洞千年老 恒藏曲 동천년노 향장곡
梅一生寒 不賣香 매일생한 불매향
月到千虧 餘本質 월도천휴 여본질
柳經百別 又新枝 유경백별 우신지

오동나무는 천년이 되어도 항상 곡조를 간직하고 있고
매화는 일생 동안 춥게 살아도 향기를 팔지 않는다
달은 천 번을 이지러져도 그 본질이 남아있고
버드나무는 백 번을 꺾여도 다시 새 가지가 돋아난다

- 재능나눔 참여자 감순규 추천 글 -



사회복지법인 대한불교조계종봉은
판교노인종합복지관