

PICKLEBALL

Golden Years, Golden Paddles: Army Residence Community (ARC) 시니어들 사이에서 인기 급상승 중인 피클볼에 대한 탐구

피클볼은 ARC 시니어들 사이에서 각광을 받고 있는 새로운 스포츠입니다. 시니어들이 재밌고 건강하게 시간을 보내기에 이만한 운동이 없기 때문입니다.

노인에게 있어 신체 활동과 운동은 건강 유지에 필수적 조건입니다. 연구에 따르면 규칙적인 운동은 당뇨병, 심장병 및 뇌졸중과 같은 만성 질환을 예방하는 데 도움이 됩니다. 뿐만 아니라 골밀도, 근력 및 균형을 개선하여 낙상 및 부상의 위험을 줄일 수 있습니다.



테니스, 배드민턴, 탁구의 조합인 피클볼은 충격이 적고 관절에 무리가 가지 않기 때문에 노인들에게 이상적입니다. 실내 또는 실외에서 플레이할 수 있으며 작은 코트와 가벼운 패들만 있으면 됩니다. 코트 크기가 작고 속도가 느리기 때문에 시니어들이 활동을 유지하면서 동료들과 어울릴 수 있는 좋은 운동이 됩니다.

ARC주민들은 피클볼이 건강에도 매우 좋고, 도전적이며 재미있는 활동이라고 생각합니다. 그들은 게임과 토너먼트를 위해 정기적으로 만나고 심지어 피클볼 클럽을 결성하여 피클볼을 홍보하고 다른 사람들이 가입할 수 있도록 장려합니다.

피클볼은 신체적 이점을 제공할 뿐만 아니라 사회적, 정서적 이점도 있습니다. 피클볼과 같은 그룹 활동에 참여함으로써 노인들은 외로움과 고립감을 줄일 수 있으며 이는 정신 및 전반적인 건강상태에 영향을 미칠 수 있습니다.

베테랑 운동선수이든 아니든, 피클볼은 활동적인 삶을 유지하기에 매우 좋은 방법입니다. 따라서 피클볼은 노인들에게 탁월한 선택이 될 수 밖에 없습니다. 피클볼이 가진 다양한 건강상의 이점과 사회적 기회 덕분에 피클볼은 가장 인기 있는 활동 중 하나로 빠르게 성장하고 있습니다.

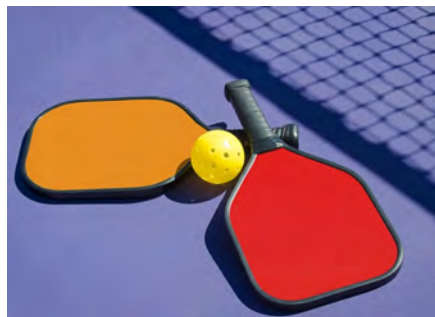
피클볼 게임의 역사

1965년 어느 여름 토요일, 워싱턴 주 하원의원 Joel Pritchard와 성공한 사업가 Bill Bell은 시애틀 근처에 위치한 Bainbridge Island, WA의 Pritchard 집으로 돌아왔습니다. 그곳에서 그들은 가족들이 무료하게 앉아 있는 것을 보고 다같이 재미있게 할 만한 활동이 있는지 생각해 보았습니다. 마침 그 지역에는 오래된 배드민턴 코트가 있었기에 Pritchard와 Bell은 배드민턴 장비를 찾아보았습니다. 그러나 배드민턴 장비를 찾을 수 없었습니다. 그래서 그들은 즉석에서 탁구채와 구멍 난 플라스틱 공으로 놀기 시작했습니다. 처음에는 네트를 높이 60인치 배드민턴 네트에 설치하고 공을 네트 위로 던지며 놀았습니다. 주말동안 놀면서 그들은 공이 아스팔트 표면에서 더 잘 튀는 것을 보고 곧 네트 높이를 36인치로 낮추었습니다. 그다음 주말에는 Barney McCallum이 Pritchard의 집에서 이 게임을 접하게 되었습니다. 곧, 세 사람은 배드민턴 경기 규칙을 바탕으로 피클볼 규칙을 만들었습니다. 그리고 **가족 모두가 함께 즐길 수 있는 게임**을 제공한다는 피클볼 원래의 목적을 가장 염두해 두고 말합니다.

40년전에 어느 신부님께서 “한 사람이 3 에이커 땅만 있으면 옥수수, 감자, 토마토를 심어서 매년 먹고 살 수 있는데, 미국은 땅이 넓으니 한 사람당 30에이커 땅을 갖는 게 가능하다.” 라고 말씀하신 게 생각이 납니다.

땅이 이렇게 드넓은 미국에는 각 카운티마다 피클볼 코트도 많습니다. 우리 성가대 단원들은 매주 화요일 아침 7시 15분, 목요일 오전 9시에 만나 함께 피클볼을 칩니다. 우리 성당 교우분들도 함께 참여하면 좋겠습니다. 제가 마라톤을 14번 완주하고, 16년간 축구 선수로 뛰고, 테니스도 36년간 쳤지만 피클볼이 제일 좋은 운동인 것 같습니다. 우리 손자 손녀가 12살, 11살, 10살, 9살, 7살, 5살인데 모두 함께 이 운동을 즐길 예정입니다. 피클볼은 가족 모두가 함께 즐기며, 건강과 유대감을 쌓을 수 있는 최고의 가족 스포츠입니다.

글/ 부제 최승웅 미카엘



연중
제 22주일
2023년
09월 03일

미사 시간 안내

평 일 (영어미사)
화요일-7:00 PM
수 ~금-9:00 AM
주일(한국어/영어 미사)
토(특전/영어)-4:00PM
일요일(영어)-9:00AM
(한국어)-11:30AM
고해성사-11:10AM

사무실 안내

주소: 122 High Street
South Bound Brook,
NJ 08880

#Tel : 732-356-1037
#Email: office@edisonkcc.org
근무시간: 화-금요일
(10AM~3PM)

에디슨한인천주교회

주임신부
이용범 사도요한

본당부제
윤석로 이나시오

평협회장
채희백 바오로



에디슨한인천주교회
OUR LADY OF MERCY PARISH



누구든지 내 뒤를 따라오려면, 자신을 버려야 한다. <마태오 16,24>

< 이번 주 전례안내 >

제 1독서 예레미야서 20,7-9
화답송 시편 63(62),2,3-4,5-6,8-9(© 2c 참조)



후렴: 주님, 저의 하느님, 제 영혼 당신을 목말라 하나이다.

제 2독서 사도 바오로의 로마서 12,1-2
복음 환호송 에페 1,17-18 참조
○우리 주 예수 그리스도의 아버지, 저희 마음의 눈을 밝혀 주시어 부르심을 받은 저희의 희망을 알게 하여 주소서.

복음 마태오 16,21-27
○ 누구든지 내 뒤를 따라오려면, 자신을 버려야 한다.

성기번호 입당 34 봉헌 211, 216 성체 171, 163 파견 283

새로 오신 분, 방문해 주신분, 오랜만에 오신 교우들 환영합니다!

National Eucharistic Revival 상식

빵과 포도주에 현존하고 계시는 주님을 공경하는 가장 좋은 방법은 무엇입니까?

빵과 포도주에 진실로 현존하시는 하느님을 위해, 우리는 최대의 경외심을 가지고 성물들을 다루어야 합니다. 성찬례 후 남은 성체는 감실에 보관됩니다. 가장 복된 성체가 감실에 현존하기 때문에, 감실은 모든 교회 안에서 가장 존경받는 장소 중 하나입니다. 우리는 감실앞에서 무릎을 꿇거나 고개를 숙여 존경을 표시합니다.

미사지향 (연미사)

- 이석종(스테파노) - 가족
- 추성태(바오로) - 가족
- 김진철(요한) - 가족
- 김경희(수산나) - 가족
- 김명자(헬레나) - 가족
- 최예생 - 김 스탠라
- 전호성, 백창례 - 가족
- 이택면(예로니모) 신부님 - 최완준
- 심정일 - 박 안나
- Elaine Abels - 클라라 토레스
- 진억수 - 김종화(아가다)

미사지향 (생미사)

- 염은미(클라라) - 가족
- 이 마이클 - 오경선(원선시오)
- 이금주(베드로), 이보현(요안나) - 채미영(테레사), 박락준(베드로)
- 박선영(글라라) - 안현정(소화테레사)
- 한지혜(크리스티나) - 김 아가다, 김태경(카타리나)
- 우성훈(베네딕도), 김예지(소화테레사) - 안현정(소화테레사)

지난 주 우리들의 정성

- 주일 헌금 (140명)..... \$965
- 2차헌금 (Missionary CO-OP).....\$1,063
- 교무금.....\$1,040
 - 이용문(8) 서경호(9-10) 임문수(9)
 - 이광호(9-10) 이금주(9) 서영원(9-10)
- 감사헌금.....이금주(\$200)

환우들의 빠른회복을 위해 기도 부탁드립니다.

- 정영철(프란치스코) 하건철(안토니오)
- 오용덕(헨리코) 오경선(원선시오)
- 염은미(클라라) 하준석(마태오)
- 곽 율리안나 방진숙(테레사)
- 정수지(아네스) 이금주(베드로)

모든 친교 후 청소 철저

1. 모든 쓰레기통은 비우고 새 비닐백으로 쥘러주세요.
2. 재활용통에 쓰레기를 버리지 마세요.
3. 재활용 통에는 병, 캔, 깨끗한 종이 만 넣어주세요.
4. 바닥 청소
5. 마지막 퇴소자는 소등 및 문 단속 확인 바랍니다.

2차 헌금

- 9월 3일: 유틸리티
 - 9월 10일: Peter's Pence (베드로 성금)
- Peter's Pence(베드로 성금)은 교황님께서 교회에 필요한 일, 특히 어려움을 겪고 있는 교회를 도울 수 있도록 교황님께 전하는 헌금입니다.

친교 봉사 일정

- 9/10 먼로 • 10/15사우스브루스워 • 11/19썸머셋

추석 합동 위령미사 신청

• 9월 24일(주일)은 추석 합동 위령미사가 봉헌됩니다. 모든 교우분들께서는 각자의 조상님들의 영혼을 위하여 위령미사를 봉헌하시기 바랍니다.

예비자 교리반 안내

- 9월부터 예비자 교리를 시작합니다. 예비자 교리에 관심있는 분들께 안내 부탁드립니다.(8월 31일 마감)
- 문의: 선교분과장 이서형(요안나)

기획분과 회의

- 일시 및 장소 : 9월 10일(주일) 미사후 친교실

꾸리아 월례회의

- 일시 및 장소 : 9월 10일(주일) 미사후 친교실 회의실

에디슨 구역모임(구역장: 성순영 라파엘라)

- 일시 및 장소: 9월 10일(주일) 미사 후 친교실

주일학교 (K - 8th Grade) 및 유스 (9th- 12th Grade)모집

- 2023-2024 주일학교가 9월 10일에 시작합니다.
- 등록: 7월 23일- 8월 30일까지 OLM성당 홈페이지 링크 이용
- 등록비: \$70/학생, \$130(2명), \$180(3명)
 체크는 Payable to OLM 으로 작성해 주시면 됩니다.

신앙 안에서 주일학교와 유스그룹을 잘 이끌어 주실 선생님을 모집합니다. (문의: 김수완 세실리아 청소년 분과장)

성령기도회 모임

- 일시 및 장소: 9월7일(목) 오전 10시 친교실
- 문의: 김종화(아가다) 자매님

2023 Edison KCC Golf Tournament

- 일시: 9월 4일 12:00 PM,
- 장소: High Bridge Hills Golf Club
203 Cregar Rd, High Bridge, NJ 08829
- 참가신청: Thomas Oh 917-662-8353
kitchenoh@gmail.com
- 참가비: \$120 (점심, 저녁 포함)

야외미사

- 일시: 9월17일(주일) 오전 11시 30분
- 장소: Donaldson Park Grove 1, Highland park
- 미사 후 점심식사, 체육대회, 라플 및 경품 행사가 있을 예정입니다.

한국 천주교회는 9월 20일(수)을 성인 김대건 안드레아와 정하상 바오로와 동료 순교자 대축일로 지냅니다. 우리 조상 순교자들을 기억하고 함께 기도하도록 합니다.

제1독서: 예레미야서 20,7-9

주님, 당신께서 저를 꺾어서 저는 그 꺾에 넘어갔습니다. 당신께서 저를 압도하시고 저보다 우세하시니 제가 날마다 놀림감이 되어 모든 이에게 조롱만 받습니다. 말할 때마다 저는 소리를 지르며 “폭력과 억압뿐이다!” 하고 외칩니다. 주님의 말씀이 저에게 날마다 치욕과 비웃음거리만 되었습니다. ‘그분을 기억하지 않고 더 이상 그분의 이름으로 말하지 않으리라.’ 작정하여도 뺏속에 가두어 둔 주님 말씀이 심장 속에서 불처럼 타오르니 제가 그것을 간직하기에 지쳐 더 이상 견뎌 내지 못하겠습니다. 주님의 말씀입니다. © 하느님, 감사합니다.

제2독서: 사도 바오로의 로마서 12,1-2

형제 여러분, 내가 하느님의 자비에 힘입어 여러분에게 권고합니다. 여러분의 몸을 하느님 마음에 드는 거룩한 산 제물로 바치십시오. 이것이 바로 여러분이 드려야 하는 합당한 예배입니다. 여러분은 현세에 동화되지 말고 정신을 새롭게 하여 여러분 자신이 변화되게 하십시오. 그리하여 무엇이 하느님의 뜻인지, 무엇이 선하고 무엇이 하느님 마음에 들며 무엇이 완전한 것인지 분별할 수 있게 하십시오. 주님의 말씀입니다. © 하느님, 감사합니다.

마태오 복음 16,21-27

그때에 예수님께서는 당신이 반드시 예루살렘에 가시어 원로들과 수석 사제들과 율법 학자들에게 많은 고난을 받고 죽임을 당하셨다가 사흘날에 되살아나셔야 한다는 것을 제자들에게 밝히기 시작하셨다. 그러자 베드로가 예수님을 꼭 붙들고 반박하기 시작하였다. “맴소사, 주님! 그런 일은 주님께 결코 일어나지 않을 것입니다.” 그러나 예수님께서는 돌아서서 베드로에게 말씀하셨다. “사탄아, 내게서 물러가라. 너는 나에게 걸림돌이다. 너는 하느님의 일은 생각하지 않고 사람의 일만 생각하는구나!” 그때에 예수님께서 제자들에게 말씀하셨다. “누구든지 내 뒤를 따라오려면, 자신을 버리고 제 십자가를 지고 나를 따라야 한다. 정녕 자기 목숨을 구하려는 사람은 목숨을 잃을 것이고, 나 때문에 자기 목숨을 잃는 사람은 목숨을 얻을 것이다. 사람이 온 세상을 얻고도 제 목숨을 잃으면 무슨 소용이 있겠느냐? 사람이 제 목숨을 무엇과 바꿀 수 있겠느냐? 사람의 아들이 아버지의 영광에 싸여 천사들과 함께 올 터인데, 그때에 각자에게 그 행실대로 갚을 것이다.” 주님의 말씀입니다. © 그리스도님, 찬미합니다.



SCAN ME: 가스펠 톤

National Eucharistic Revival

2023 National Eucharistic Revival 이 지난 성체 성혈 대축일에 시작되었습니다. 이 운동의 목표는 성체성사를 통해 주 예수 그리스와의 살아있는 관계를 일깨움으로써 교회를 “새롭게” 하려는 것입니다.

이는 3년 동안의 계획으로, 우리 가톨릭 신자들에게 영감을 주고 교육하며 통합하는 것을 목표로 합니다.

Pew Research Center에 따르면, 가톨릭 신자 중에서도 실제로 그리스도의 성체성사에 대한 진리적 존재를 믿는 사람은 31%에 불과합니다.

이 3년의 여정을 통해 우리는 믿음에 활기를 불어넣을 것으로 기대되고 있습니다.

예수 그리스도는 우리를 우리 믿음의 근원이자 정점인 주님께서 현존하시는 성체성사로 초대하고 있습니다.

이 운동에는 교구 부흥의 해, 2024년 National Eucharistic Congress (인디애나폴리스, 인디애나, 7월 17일-20일)와 국가 선교의 해가 포함되어 있습니다.

2023년에는 우리 Our Lady of Mercy성당에서는 매 주 미사 중 공지사항 시간에 교육적인 "신앙상식" 시리즈를 발표할 계획이며, 이를 주보에도 공지할 예정입니다.

또한 주일학교와 유스그룹 학생들이 성체성사를 통해 예수님의 존재를 더 잘 이해할 수 있도록 돕는 프로젝트가 진행될 예정입니다.

그외에도 강연 시리즈와 모든 교구 신자들을 위한 Night of Mercy행사 계획이 진행 중에 있습니다.

