

헤이와 테라스 회보

2013년 7월



뉴스와 소식

- 7월 3일 수요일, 오후 12시 식당에서 미 독립기념일 축하를 함께해요. 헤이와의 합창단의 공연이 있습니다. 좋은 공연도 관람하고 친구와 이웃과 함께 즐거운 시간이 될 것입니다.
- 시카고 지역 사회 프로그램, CAPS 는 오락방에서 7월 10일 수요일, 오전 10:30에 안전에 관한 수업을 제공합니다. 안전에 관한 문제점과 특히 노인을 위해 만들어지 자기 방어 동작을 가르칠 것입니다. 사용하는 지팡이, 워커 또는 우산을 지참하시고 옷은 가볍게 입고 오시기 바랍니다. 더 나은 자신을 보호하고 안전에 관한 중요한 정보를 배우도록 모든분들의 참여를 권합니다.
- 이동 야채시장은 7월에 헤이와에 방문합니다. 달력에 표시하세요. **금요일, 7월 12일 오후 2시, 화요일, 7월 23일 오후 2시** 식당입니다. 이동 시장은 현금, 크레딧 카드 또는 링크카드 (푸드 스탬프)를 받습니다.
- 많은 인기로 또렷에서는 매주 금요일 오전 10시 라인댄스 클래스를 제공합니다. 이 무료 클래스에는 모든분들이 참여할수 있습니다. 댄스를 하지 않으시는 분들도 좋은 운동으로 활용할수 있습니다. 금요일 7월 5일은 연휴로 쉽니다.
- 무료 승차권이 있으신 분들은 (노인 무료 승차권, 장애인 무료 승차권) 베니핏 액세스 프로그램에 (전 서킷 브레이커) 신청하시기 바랍니다. 또는 진 이나 제시카를 만나 도움을 받으세요: 2012년 수입 증명 (2012년 은행잔고 증명서, 2012년 소셜 편지, 등), ID 카드, 소셜카드를 지참하세요. 이 프로그램은 자동차 번호판 갱신 할원권도 포함됩니다.
- 사무실은 목요일, 7월 4일, 금요일 월 5일 쉽니다.
- 새로 단장된 주차장이 좋습니다. 모든분들의 협조와 이해에 감사드립니다.

관리사무실 소식

- ❖ 정원에 설치되어 있는 자전거 랙에는 자전거가 가득 차있지만 많이 내 버린 자전거 같습니다. 귀하의 자전거가 랙에 설치되었으면 사무실에 7월12일까지 등록해 주십시오. 등록되지않은 자전거는 내 버린것으로 여겨 폐기합니다. 협조해 주셔서 감사합니다.
- ❖ 입주자 분들께는 공동공간에 설치되어 있는 난방기를 조정거나 끄지마십시오. 이 난방기는 계단, 엘리베이터 로비, 그리고 난방이 직접되지 않는 곳에 필요합니다. 또한 이 곳들에는 건물사용에 필수적인 온수 물과 안전에 중요한 화재 스프링클러 파이프가 설치되어 있습니다. 그러므로 관리사무실 직원만이 조정할수있습니다.
- ❖ 헤이와 방송: 헤이와 방송이 이제 채널 4번에서 방송됩니다. 이 것을 통해 여러 부서의 공지 사항 또는 소식을 알려드립니다.
- ❖ 빈대: 빈대는 시카고 지역에서 상승하고 있습니다. 이 건물을 빈대가 없는 곳으로 유지하기 위해서는 여러분들의 도움이 필요합니다. 정기적으로 침대 아래 설치된 인센터기를 확인해 주십시오. 이상한 점이 발견되면 사무실에 즉시 알려주십시오. 빠르게 알려주셔야 신속히 대처방안을 찾을수 있습니다
- ❖ 임대료 드롭박스가 준비되었습니다! 관리사무실에서는 여러분들의 편리를 위해 임대료 드롭박스를 설치했습니다. 임대료 체크 또는 머니오더를 이 곳에 넣어주세요. 현금을 넣으시면 안됩니다.
- ❖ 편리를 위해 세탁방에 동전기계를 설치했습니다. 기계는 \$1, \$5, \$10, \$20 지폐가 사용되며 모두 .25¢ 동전으로 받습니다.

알고있으신가요...

바르게 무더운 여름을 대비해 푸른 하늘과 따듯한 날씨를 즐길수 있습니다. 다음은 더운 여름동안 모두의 안전을 향상시킬수 있습니다.

1. **충분한 수분 섭취:** 하루 6-8 컵의 물을 마십니다. 갈증이 날때에는 이미 탈수 상태입니다. 탄산 및 카페인, 알콜음료는 피하세요.
2. **적절한 복장:** 태양으로부터 피부를 보호하기 위해 **느슨하고 밝은 색의 긴 소매를 착용하세요.** 또한 눈을 보호하기 위해 선글라스 와 얼굴과 목을 가리는 넓은 챙이 있는 모자를 사용합니다.
3. **에어컨을 켜십시오:** 고온도와 다습한 외부의 경우 에어컨을 키는것은 매우 중요합니다. 에어컨 바람이 싫으시다면, **팬이라도 사용하세요.**
4. **태양은 오전 10시부터 오후 4시 사이 가장 뜨겁습니다.** 온도가 낮고 해가 덜 뜨거운 이른 아침이나 이른 저녁에 활동을 하세요.
5. **열사병 예방:** 열사병 증상은 혼란, 방향감각 상실, 건조한 피부, 과도한 피로, 두통, 메스꺼움, 그리고 빠른 맥박등 입니다. 귀하 또는 아는 분이 이러한 증상을 보이면 즉시 의사의 진료를 받으세요.
6. **친구와 이웃을 둘러봅니다.** 서로 서로 상태를 체크해줍니다.
7. **약물 검토:** 일부 약물은 강렬한 태양에 부작용을 일으킬수 있습니다. 의사와 상의하세요.
8. **선 크림을 사용하세요.** 선 크림은 중요합니다. 자외선 차단제인 UVA 와 UVB 및 15 이상의 SPF 가 표기되어있는 것으로 사용하세요. 긴 시간동안 바깥에 있을때에는 자주 선 크림을 바릅니다.

알고 계시나요...

불만사항, 우려, 의견, 질문등 어떠한것이더라도 언제든지 관리사무실 직원 또는 서비스 코디네이터 직원과 예기하실 수 있습니다. 모든 사항은 필요시 비밀이 보장되며 개인 정보를 보장해 드립니다.

만약 직원과 예기를 하는게 불편하시면 입주자 대표 회원과 상의하십시오. 입주자 대표회원은 헤이와 입주자로 구성되었으며 서로를 위해 대변해주는 직책입니다. 함께 소통하면서 모두에게 긍정적인 생활을 할수있는 공간을 만드는데 보다 효율적일것입니다.

입주자 대표회에서는 대표회에 참여하실 분들을 찾습니다: 관심이 있으신 분들은 대표회원을 만나시거나 진을 만나 상의하세요. 또한 회의에 참여하셔도 됩니다.

감사합니다..

이번달 부터 관대하고 사려깊은 기부를 하시는 분들을 알리고 감사를 표합니다.

관대한 기부는 헤이와 서비스로 모든 헤이와 테라스 입주자께서 사용하는 이용하는 무료 커피와 차를 제공할 수 있도록하고 또 많은 분들의 즐거움을 위해 계획되는 프로그램을 위해 사용되는 기금에 배치됩니다. 또한 여러분의 귀중한 시간 및 물품 기부는 헤이와 테라스 입주자분들에게 신체적, 정식적 영적 건강유지에 필요로하는 데 사용됩니다.

혹시 이름이 기재되는 것을 원하지 않으시면 진 또는 제시카에게 알려주세요.

6월 기부 (5/29-6/27):

바버라 카토	김옥순	히사코 코메타니	조이스 나카니시	
조지 니노	메리엔 야히로	미에 야다	케이 시노자키	윤조경
무명	무명			