

헤이와 테라스 회보

2013년 8월



뉴스와 소식

- 달력을 참고하셔서 운동 스케줄과 프로그램 등 스케줄을 확인하세요.

- 많은 분들의 참여로 독립기념일 파티를 즐겁게 보냈습니다. 봉사자분들, 공연자분들과 참여자분들로 인해 좋은 시간이 되었습니다. 특히 손수 만드신 테이블 장식을 기부해 주셔서 감사합니다.



- 또렉 건강센터에서는 **금요일, 8월 2일 오후 2시 활동방에서 낙하 방지 교실을 제공합니다.** 이 시간에는 낙하 사고를 방지하는 여러가지 좋은 정보를 받을수 있습니다. 많은 참여 바랍니다.
- **이동 야채시장은 금요일, 8월 9일 오후 2시** 식당으로 방문합니다. 신선한 과일과 야채를 바깥 출입없이 구입할수 있습니다. 이동시장은 현금, 크레딧 카드 또는 링크카드 (푸드 스탬프)를 받습니다.
- **입주자 회의는 목요일, 8월 8일 오후 2:45** 식당에서 진행됩니다. 헤이와의 최신 소식을 알수있습니다. 또한 편하게 우려사항 또는 질문을 편하게 말할 수 있습니다. 헤이와 주민으로 모두 참여하시길 권합니다.
- **링컨우드 쇼핑센터를 화요일, 8월 13일 방문합니다.** 오전 10시 출발합니다. 비용은 \$7.00. 진 사무실에 등록해 주세요.
- 무료 승차권이 있으신 분들은 (노인 무료 승차권, 장애인 무료 승차권) **베니핏 액세스 프로그램에 (전 서킷 브레이커) 신청하시길 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.

Other news

- 빠른 회복 바랍니다. .. Mr. Bill Henderson
- Ms. 박명자님 과 가족에게 애도를 표합니다.

관리사무실 소식

- ❖ **입주자 분들께는 공동공간에 설치된 난방기를 조정 하거나 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 여러분의 도움이 필요합니다. 정기적으로 침대 아래 설치된 인센터기를 확인해 주십시오. 이상한 점이 발견되면 사무실에 즉시 알려주십시오. 빠르게 알려주셔야 신속히 대처방안을 찾을수 있습니다

알고 계시나요...

불만사항, 우려, 의견, 질문등 어떠한것이라도 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.

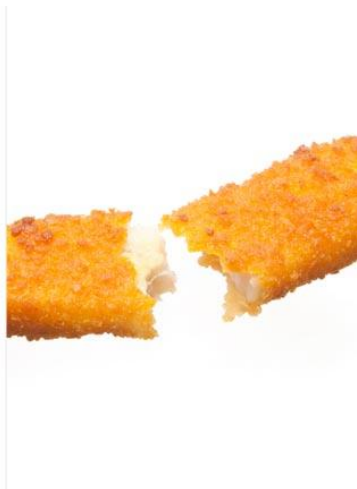
7 월 기부 (6/28-7/27):

로스 모이	카주코 누쿠토	아사코 니시무라	키미코 수기우라
무명	무명	무명	

관심거리:

<http://www.aarp.org/food/healthy-eating/info-11-2012/try-healthy-alternatives-photos.html#slide3>

이것으로 대신해... 건강한 영양식품을 선택하세요



튀긴 생선 대신 구운 생선

생선은 오메가 3 지방이 함유되어, 연구에 따르면 고혈압, 심장마비, 암등의 예방도록 도와줍니다.

흰쌀 대신 현미

현미는 더 많은 섬유와 단백질을 포함하고 혈당에 덜 영향을 줍니다.





감자 대신 **고구마**

고구마는 혈당에 미치는 영향이 느린 감자보다 나은 선택입니다. 또한 베타 카로틴과 비타민 A가 포함되어 있습니다.

닭튀김 대신 **구운 닭**

구워진 닭은 칼로리와 지방이 낮아 나은 선택입니다.

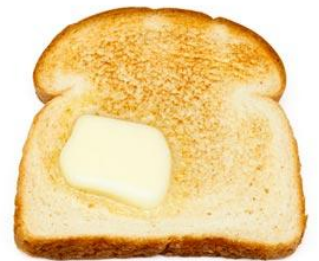


크래커 대신 **견과류**

견과류는 심장 마비의 가능성을 낮추고 나쁜 콜레스테롤을 줄일 수 있습니다. 또한 칼로리가 높습니다.

흰빵 대신 **통밀 빵**

통밀이나 곡물 빵은 건강한 콜레스테롤과 혈당수치를 유지하는데 도움이 됩니다. 흰빵의 밀가루는 적은 영양을 공급합니다.





쿠키/과자 대신 무화과

무화과에는 칼륨 등 미네랄을 포함해 암, 당뇨병 및 일부 감염으로부터 보호하는데 도움이 될 수 있습니다. 또한 천연 설탕으로 달콤한 맛이 있습니다.

관리사무실: 월 - 금 아침 9:00 - 오후 5:00

서비스 코디네이터:

진 이노우이: 월요일 - 금요일 아침 8:30 - 오후 4:30 773/989-5906

제시카 문: 월요일 - 금요일 아침 9:00 - 오후 5:00 773/989-5672

또래 건강센터: 진 간호사: 월요일, 수요일, 금요일 아침 8:00 - 오후 4:30

Dr.신: 월요일 아침 11:00 - 오후 1:30 773/271-0144

Dr. 마케도: 수요일 아침 11:00 - 오후 1:00 773/271-0144

Dr.지 (발 발목 전문의) 매월 마지막 금요일 아침 9 - 오전 11 시 773/271-0144