



헤이와 테라스 회보

2013 년 9 월



뉴스와 소식

- 달력을 참고하셔서 운동 스케줄과 프로그램 등 스케줄을 확인하세요.
- 노동절인 월요일 9 월 2 일 사무실은 쉽니다.
- 낙하 방지 운동 프로그램은 수요일, 9 월 4 일 오전 10:30 오락방에서 시작합니다. 이 프로그램 소개를 여러번 했었고 많은 분들이 이 전문적 운동 프로그램에 대해 관심을 보였습니다. 이 운동은 튼튼하게 하여 낙하를 방지하도록 돕는 운동입니다.
- 편한 코치 버스로 **호스슈 카지노를 가세요. 화요일, 9 월 17 일 갑니다.** 관심있으신 분들은 진 께 신속히 예기해 주세요. 9 월 10 일까지 마감합니다. 9 월 10 일 이후에는 환불이 불가합니다.
- 이동 야채시장은 자금 부족으로 당분간 쉬다고 합니다. 다시 방문을 할수 있을때 알려드리겠습니다.

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 4 번에서 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 공관을 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.

8 월 기부 (7/29-8/27):

시카고 미 일본역사원	세리 걸트	다이앤 하타	Mr. & Mrs. 인경수
낸시 카와시마	히사코 코메타니	조지 니노	카주코 누쿠토
유정자	미에 야다	익명	

관심거리:

8 가지 반드시 오늘 당장 버려야 할 것들

<http://www.aarp.org/health/healthy-living/info-04-2013/9-nasty-things-to-throw-away-photos.html#slide2>

위험하거나 더러운 것들을 집안에 두지 마세요.

- 유해 폐기물:** 스프레이 캔, 건전지, 모터 오일, 페인트 등은 환경이나 사람에게 오염될수 있어 위험합니다. 또한 올바르게 버려져야 합니다.
- 오래된 플라스틱 용기:** 재활용 코드 3 또는 7 번은 **BPA (건강의 유해 화학 물질인 호르몬) 남아있어 전자 레인지에 가열되면 음식물에 화학물질이 흡수될 수 있습니다.** 또한 2010 년 이전 용기들은 BPA 가 있습니다. 새로운 플라스틱 용기를 사용하거나 유리로 교체하십시오.
- 오래되거나 더 이상 사용되지 않는 약품:** 올바르게 폐기해야 합니다. 변기나 휴지통에 버리지 마십시오.
- 오래된 향신료:** 오래된 건조 향신료는 해를 끼치지 않는 않지만 맛이나 영양분또한 없어집니다. 혼합된 향신료는 1-2 년, 허브, 지상 향미료는 1-3 년, 전체 향신료는 최대 4 년까지 사용가능합니다.
- 곰팡이 낀 화장품:** 화장품 또한 제한된 기간내에 사용해야 안전합니다. 오래되면 감염을 일으킬수 있는 박테리아 (특히 눈 화장품)가 성장할수 있습니다. 마스크라는 3 개월, 립스틱등은 6 개월, 파운데이션은 6-12 개월 안전하게 사용할수 있습니다.
- 오래된 베개:** 18 개월이상된 베개는 알레지, 천식등을 악화할수있는 곰팡이, 죽은 피부 및 먼지 진드기가 자랄수 있습니다. 베개를 반으로

접어 공기를 뺀다음 그냥두어 다시 원래 모습으로 돌아오지 않으면 오래된 베개입니다.

7. **냉장고에 만료 통조림 또는 오래된 음식:** 유통기간이 지난 통조림을 냉장고안에 보관할 필요는 없습니다. 또한 그런 음식물이 귀하에게도 안전하지 않으면 다른 사람에게도 안전하지 않으니 그런 음식을 기부하지 마십시오. 또한 냉장고나 냉동고에 오래된 음식은 버리셔야합니다. **냉장고 또는 냉동고가 음식을 영원히 신선하게 보관하지는 않습니다.** 많은 음식물이 냉장고 안에서 곰팡이가 생기고 썩을수 있습니다. 오래된 썩은 음식물을 치워 자주 냉장고 청소를 해야합니다.
8. **세균 투성이인 부엌 스폰지:** 많은 연구에는 부엌 스폰지가 집안에있는 물건중 가장 세균이 많다고 합니다. 스폰지를 전자렌지에 1 분가량 물을 조금 부어 돌리면 세균을 없앨수 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

또랙 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