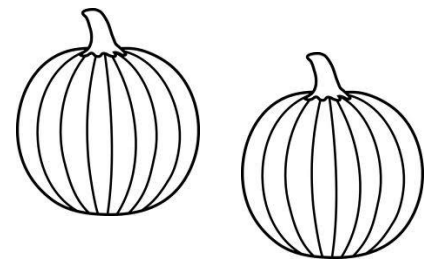


# 헤이와 테라스 회보

## 2013 년 10 월



### 뉴스와 소식

- 달력을 참고하셔서 운동 스케줄과 프로그램 등 스케줄을 확인하세요.
- 많은 분들이 **낙하 방지 운동 프로그램**을 즐기며 또한 많은 도움이 된다고 합니다. 심플리 홈헬스에서 일주일 3 번 제공하는 이 프로그램은 전문화된 운동입니다. **월요일, 수요일, 금요일 오전 10:30 오락방**에서 진행됩니다. 운동은 10:30 정각에 시작하니 시작 5 분 전에 오셔서 무게설정도 하시고 준비해 주세요.
- **부드러운 요가는 목요일로 옮깁니다.** 목요일, 10 월 3 일과 10 월 17 일 오후 12 시 오락방에서 진행됩니다. 비용은 \$2.00 입니다.
- **입주자 회의는 목요일 10 월 10 일 오후 2:45 분 식당**입니다. 모두 참여하시길 권합니다. 이 자리는 질문, 의견 그리고 고민거리를 말할수 있는 시간입니다. 많은 분들의 참여를 바랍니다.
- **토요일 10 월 19 일은 동물 복지 연맹단체에서 애완동물 입양시간**을 가집니다. 작은 애완견과 고양이가 좋은 집을 찾습니다. 애완동물의 친구를 찾으시거나 궁금하신 분들은 이날 참여해 주십시오. 입양 수수료에 대한 자세한 정보는 진 또는 제시카에게 알려주세요. 또한 애완 동물에 관한 헤이와 규칙이 궁금하시면 입주자 핸드북을 참고하시거나 관리사무실에 문의하세요.
- **화요일, 10 월 15 일 오전 9:30 분에 미수와로 갑니다.** 좋아하는 일본 또는 동양음식거리를 구입하시고 식당에서 맛있는 식사를 할수 있습니다. 비용은 \$10.00 이며 관심있으시면 미리 등록해 주세요.
- **할로윈 파티는 목요일, 10 월 31 일** 입니다. 간단한 간식이 준비됩니다.
- 많이 궁금해 하시는 이번 일광 절약시간 종료는 11 월 3 일입니다. 이때 시계를 한시간 뒤로 돌립니다.
- **10 월 15 일 부터 12 월 7 일까지 메디케어 (빨간줄 있는) 공개 등록기간**입니다. 이 기간에 메디케어 C 와 D 를 바꾸거나 등록할수 있습니다. 진 또는 제시카에게 문의하세요.
- 무 보험자에게 좋은 소식입니다. 10 월 1 일부터 건강보험 시장이 개방됩니다. 그리고 18-64 세 사이 저소득 성인은 메디케이드를 신청할수 있습니다. 자세한 내용은 진 또는 제시카를 만나세요.

### 관리사무실 소식

- ❖ **입주자 분들께는 공동공간에 설치된 있는 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 찾을 수 있습니다.
- ❖ **헤이와 미용실을 이용하세요.** 자세한 정보나 예약은 관리사무실에 문의하세요.
- ❖ **월요일 수요일 금요일 저녁 식사를 판매 배달합니다.** 식사는 주변 식당과 지역 요리사가 준비합니다. 한달치를 구입하시거나 필요시 식사마다 구입할 수 있습니다. 관리사무실에서 메뉴와 자세한 정보를 받으세요.

### 알고 계시나요...

불만사항, 우려, 의견, 질문 등 어떠한 것이라도 언제든지 관리사무실 직원 또는 서비스 코디네이터 직원과 얘기하실 수 있습니다. 모든 사항은 필요시 비밀이 보장되며 개인 정보를 보장해 드립니다.

만약 직원과 얘기를 하는 게 불편하시면 입주자 대표 회원과 상의하십시오. 입주자 대표회원은 헤이와 입주자로 구성되었으며 서로를 위해 대변해주는 직책입니다. 함께 소통하면서 모두에게 긍정적인 생활을 할 수 있는 공간을 만드는데 보다 효율적일 것입니다.

**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. 무순입니다.

### 9 월 기부 (8/28-9/25):

|             |         |         |        |          |
|-------------|---------|---------|--------|----------|
| 시카고 미 일본역사원 | 추원벤 후   | 타다시 타나카 | 찬신민 왕  | 주지안 맹    |
| 진디 마        | 아린 그린나데 | 틴화 풍    | 자오지아 유 | 조이스 나카이시 |
| 히사코 코메타니    | 카주코 누꾸또 | 미예 야다   | 로스 모이  | 리휘자      |
| 케이 시노사키     | 구선연     | 무명      |        |          |

### 관심거리:

**뇌졸중 징후** (<http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=symp>)

뇌졸중의 여러 징후에 대해 알아보십시오. 아래와 같은 증상이 보이면 즉시 911에 전화하여 도움을 청해야 합니다. 이런 중요한 정보는 여러번 반복할 만큼 중요하며 기억해 두세요. 미리 알고 생각하고 또 다른사람들과 정보를 공유하십시오.

## F

### Face

Does the FACE look uneven?  
Ask them to smile.



얼굴:

웃어보라고 물으세요.

얼굴 한쪽이 아래로 처지나요?

## A

### Arm

Does one arm drift down?  
Ask them to raise both arms.



팔:

두 팔을 올려보라고 하세요.

한쪽 팔이 떨어지나요?

## S

### Speech

Does their speech sound strange?  
Ask them to repeat a phrase



말투:

말을 하거나 간단한 단어를 따라하게 하세요.

말투가 이상하거나 어눌한가요?

## T

### Time

Every second counts! Get help ASAP!



시간:

한시 하초가 중요합니다!

당장 도움을 구하세요!

**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