



## 뉴스와 소식

- 달력을 참고하셔서 운동 스케줄과 프로그램 등 스케줄을 확인하세요.
- **돈의 우유가게는 평상시 스케줄대로 12 월 18 일까지 진행됩니다.** 연말을 맞아 12 월 18 일 이후 방문계획이 현재까지는 없습니다. 자세한 내용과 변동사항은 게시판을 참고하세요.
- **타운홀회의는 목요일, 12 월 5 일 오후 2:45 식당에서 진행됩니다.** 모든 주민은 참여하시길 바랍니다. 궁금한 점이나, 걱정거리 등을 스스로 없이 논의할수 있는 자리입니다. 모두 참여해주세요.
- **헤이와 연말오찬은 목요일, 12 월 7 일 오전 11:30 식당에서 있습니다.** 모든 주민이 초청되는 이 연간 오찬은 **헤이와 이사회와 직원이 제공합니다.** 시간에 맞게 참석해주세요. 12 시 이후에는 문을 닫고 식사제공을 마감합니다. 진 사무실에 등록해주세요.
- **그리스도 장로교회 (CCP) 에서는 올해에도 헤이와를 방문해 크리스마스 케롤등 프로그램을 제공합니다. 일요일, 12 월 8 일 오후 2 시 식당입니다.** 많이 참여하셔서 빙고 게임도 즐기시고 간식도 나누세요.
- **요가전문가가 진행하는 요가를 즐기세요.** 이 수업은 연장자를 위해 만들어진 요가입니다. 수업료는 \$2.00 입니다. 자세한 날짜와 시간은 달력을 참고하세요.
- **매일아침 가볍고 즐겁게 리차드 시민스 운동으로 아침을 시작하세요.** 날짜와 시간은 달력을 참고하세요.
- 심플리 홈헬스에서 제공하는 **낙하 방지 운동 프로그램**은 운동을 통해 몸을 튼튼히해 낙하를 방지하는 운동프로그램입니다. 즐겁고 도움이되는 운동을 시작해보세요. 또한 얼마나 튼튼해지는지 도움이 되는지 진행상황을 추적해드립니다. 프로그램은 매주 **월요일, 수요일, 금요일 오전 10:30 오락방에서** 진행됩니다. 운동은 10:30 정각에 시작하니 시작 5 분 전에 오셔서 무게설정도 하시고 준비해 주세요.
- **신선한 과일과 야채를 외출없이 구입할수 있습니다! CRISP** 는 카토릭 자선단체와 협력으로 신선한 야채 과일을 제공하는 프로그램입니다. 수요일 주문한 후 금요일 배달됩니다. 자세한 내용이나 주문을 원하시면 진 또는 제시카를 만나세요. 이 회보 끝에는가격표가 첨부되었습니다.
- **이번 연말 관리사무실 스케줄은 다음과 같습니다.**
  - 화요일, 12 월 24 일 - 사무실은 닫습니다.
  - 수요일, 12 월 25 일 - 사무실은 닫습니다.
  - 화요일, 12 월 31 일 - 9 시-12 시까지 근무, 12 시 닫습니다.
  - 수요일, 2014 년 1 월 1 일 - 사무실은 닫습니다.

## 관리사무실 소식

- ❖ **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 여러분들의 도움이 필요합니다. 정기적으로 침대 아래 설치된 인센터기를 확인해 주십시오. 이상한 점이 발견되면 사무실에 즉시 알려주십시오. 빠르게 알려주셔야 신속히 대처방안을 찾을 수 있습니다.

## 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..

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, 정서적 영적 건강유지에 필요로 하는 데 사용됩니다.

혹시 이름이 기재되는 것을 원하지 않으시면 진 또는 제시카에게 알려주세요. 무순입니다.

## 11 월 기부 (10/29-11/20):

다나 오구라	휴미오 우치다	Mr. & Mrs. 리베라	카주코 누쿠토
수미코 하시모토	아수코 타무라	무명	무명

9 월 실수로 명단에서 빠진 토미 이지마께 또한 감사드립니다.

---

## 관심거리:

<http://www.besthealthmag.ca/get-healthy/fitness/4-ways-to-keep-your-body-strong-as-you-age>

## 근육의 중요성

우리의 골격 근육은 우리의 뼈와 연결 되어있어 견고 구부리고 하는 움직임을 할 수 있게 하는 역할을 합니다. 그러므로 나이와 함께 감소되는 근육을 보살피지 않으면 뼈가 약해질 수 있으며 부상의 위험이 생깁니다.

나이와 함께, 특히 여성은 빠른속도로 근육이 노화 또는 약화됩니다. 그러므로 노인은 근육을 구축하는 음식 (단백질 포함)을 통해 근육을 튼튼히 해야합니다. 또한 많은 연구자들은 특히 여성은 충분한 단백질을 먹는 것이 매우 좋다고 합니다.

튼튼한 근육을 구축하는 것은 운동 선수에게만 해당되는게 아닙니다. 모든 사람은 운동과 바른 식사로 근육 강도를 구축할 수 있습니다. 근육의 힘, 지구력등으로 일상 생활에 필요한 활동을 수행할수 있고 낙상의 위험을 줄일 수 있습니다. 튼튼한 몸으로 좀더 건강한 생활과 활동을 할수있게 합니다.

여기 헤이와에서는 근육을 튼튼히 하든데 도움이 될만한 프로그램이 여럿있습니다. 아침 비디오 운동, 부드러운 요가, 그리고 낙하방지 프로그램이 그것들이며 아직 시작하지 않으신 분들은 이 모두 또는 한가지라도 시작해 보세요.

---

**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