



헤이와 테라스 회보

2014 년 1 월



2014

지난달은 매우 바쁘게 지났습니다....



올해도 좋은 연말 오찬을 준비한 헤이와 이사회와 직원 모두에게 감사드립니다.

또한 해마다 맛있는 요리를 준비해주시는 요리사 야스 미주치와 그의 봉사자들에게도 감사드립니다. 올해도 어김없이 멋진 얼음 조각을 선보였습니다.

12 월 2 일에는 Mr. 레이 카야노께서 101 번째 생신을 맞아 많은 분들과 케익을 함께 나누었습니다.

내년에 102 번째 생신을 기대합니다!



일본 총영사이신 마사하루 요시다께서는 12 월 16 일 헤이와를 방문했습니다. 헤이와를 둘러보며 이곳 주민과 이사와 대화를 나누었습니다. 영사께서는 돌아가 헤이와의 따뜻한 접대 대해 말씀했다고 전했습니다. 헤이와에서는 언제든지 영사의 방문을 환영합니다!



- 많은 주민들께서는 디반교회의 케롤과 인형극을 즐겼습니다. 이번 처음 헤이와를 방문해 좋은 시간을 마련해주셔서 감사드립니다. 내년에도 뵙기를 바랍니다.
- 또렉 건강센터에서는 헤이와 주민들을 위해 새해 간식을 금요일, 1월 10일 오후 2시 식당에서 제공합니다. 모든 주민을 환영합니다.
- 크리스프 야채시장이 돌아왔습니다. 매주 화요일 오전 9시 야채와 과일 주문을 넣으세요. 또 주민들의 요구사항을 들어주어 단호박과 무를 리스트에 포함했습니다. 또 아시안들이 좋아하는 품목이 있는지 확인해보세요. 배달은 금요일 오전 9시입니다. 미리 샵핑품목을 보시려면 진 또는 제시카를 만나세요.

관리사무실 소식

❖ **2014년 소셜스큐리티 편지: 2014년 소셜 편지는 관리사무실로 가져오세요.**

카피를 만들어 서류함에 보관해야 합니다.

❖ **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 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 헤이와의 모든 헤이와 테라스 주민께서 이용하는 커피와 차를 무료로 제공할 수 있도록 하고 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.

12월 기부 (11/26 - 12/27):

Patricia Matsumoto	Alice Murata	Fumiyo Uchida	ChingChoo Liao	Jindi Ma
Nhukhai Pham	LianCheng Hsu	Zujian Meng	Dao Thanh Ta	Min Lo
TienHwa Pong	Zhaoxia Yu	Shenggeng Wang	Rose Moy	Wenzhu Lu
ZuPing Wang	HuoQing Zou	ChenHxin Min Wang	Baoxi Jia	Quan Liu
Kun Ming Luo	Renwei Xia	WenBin Zhang	Atsuko Tamura	



또한 할로윈과 크리스마스 장식품을 손수 만들어 주신
히사코 하시모토께 감사드립니다.

관심거리

새해를 맞아 건강을 지키는 신년 계획을 제안 해 봅니다.

- 마음과 두뇌에 새로운 무언가에 집중하고 새 작업을 시작하거나 공부를 시작해 두뇌에 자극을 줍니다: 새로운 언어를 배우고, 회보에 기재되는 수도쿠 퍼즐 또는 두뇌 게임, 독서 클럽을 시작하거나, 컴퓨터를 사용해 이메일을 배우고 인터넷을 시도해보세요.
- 운동 또는 새로운 신체 활동을 시작하세요: 달력을 참고하시어, 낙하방지 운동, 부드러운 요가, 아침운동을 하시고, 친구분들이나 이웃과 함께 탁구 또는 당구를 즐겨보세요.
- 더 신선한 음식을 섭취하세요: 신선한 과일과 채소, 그리고 유제품을 드시고 가공 식품은 피하세요. 크리스프 프로그램으로 신선한 야채와 과일을 배달받거나 돈의 우유가게를 이용하세요
- 집안을 안전하게: 어지러진 물품을 제거하고, 위험하고 비위생적 인 환경을 조성하지 마십시오.
- 새로운 만남을 가지세요: 빙고, 가라오케, 입주자 회의 등 기타 프로그램에 참여를 통해 새로운 주민을 만나 알게되고 또한 주민들을 위해 마련된 바둑, 도미노, 루빅스, 체커 등의 보드게임을 식당에서 즐기세요
- 그리고 아래에는 새 해를 맞아 자신이 세운 계획 등을 적어보세요:

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