

헤이와 테라스 회보

2014 년 2 월



헤이와 소식

- 한 해중 가장 기대되는 풋볼게임을 함께 봐요. 우리만의 **슈퍼볼 파티를 식당에서 일요일, 2월 2일, 오후 5:30** 에서 합니다. 간단한 간식이 준비됩니다.
- 이웃간의 사랑을 나눠요. **2월 14일 오후 1시** 식당에서 **발렌타인 데이**를 같이 보냅니다. 달콤한 간식이 준비됩니다. 또한 타수 아오키와 후지마 슌노조의 일본 전통 음악과 춤이 준비되며 헤이와의 합창단팀의 공연이 준비됩니다. 많이 참여해주세요.
- **주민회의는 목요일, 2월 6일 오후 2:45** 식당에서 진행됩니다. 모든 분들의 참여를 바랍니다. 현재 진행되는 헤이와 소식과을 전할수 있습니다. 또한 질문이나 문제점들을 거리낌 없이 거론할 수 있습니다.
- **디반교회에서는 발렌타인 프로그램으로 헤이와를 다시금 방문합니다. 일요일, 2월 9일 오후 1:30** 식당에서 인형극 등의 재미난 프로그램이 준비됩니다. 많이 참여해 주세요.
- **크리스프 야채 시장 스케줄을 참고하세요 - 화요일 오전 9시 주문 과 목요일 오전 10시 배달입니다.** 혹시 화요일 오전 9시 주문을 넣지 못하신 분들은 이날 5시까지 전화로 주문을 넣을수 있다고합니다. 도움이 필요하시면 진 또는 제시카를 만나세요. 지불은 현금, 신용카드와 후드스탬프 링트카드를 받습니다. 품목을 보시려면 진이나 제시카를 만나세요.
- 새로운 것을 만들어 볼까요? 진 미시마께서는 서로 아이디어 와 재능을 공유할수 있는 **공예클레스**를 시작합니다. 주민들과 소통하며 새로운 것들을 배우고 만들면서 두뇌활동을 활발하게 할 수있는 기회입니다. **매주 두번째 목요일 오후 1시** 식당에서 진행됩니다. 앞으로 계획된 작품으로는 일본인형, 종이접기, 등입니다.

관리사무실 소식

- ❖ **헤이와에서는 미용서비스를 제공합니다.** 예약 날짜와 시간은 관리사무실에 문의 하세요.
- ❖ **매주 월요일, 수요일, 금요일 저녁식사 프로그램이 있습니다.** 지역 식당과 요리사가 준비하는 식사입니다. 한달치 또는 식사별로 구입할수 있습니다. 메뉴와 질문이 있으시면 관리사무실에 문의 하세요.
- ❖ **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 찾을수 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 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.

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

1 월 기부하신분 (12/28 - 1/30):

Mr. & Mrs. Greg Rivera Yuriko Chan John Tetsuka Chuan-Ven Fu Joyce Nakaishi
Jeong Ja Yoo Jean Hamano Kazuko Nukuto Fumiyo Uchida

지난 여러해 부드러운 요가를 가르치신 낸시 헤그마이어께서는 별세하셨습니다. 그분의 가족들에게 깊은 애도를 표합니다.

관심거리

매서운 겨울날씨를 이겨나세요

의사는 극도의 추운날씨가 극단적으로 건강 위험을 노출할수 있다고 경고합니다. 장기간 바깥 노출이 동상과 저체온증으로 이어질수 있으므로 바깥출입을 자제하는것이 좋습니다.

심각한 부상을 방지하기 위해 할수있는 몇가지 간단한 장치를 알려드립니다:

- **따뜻하게 옷을 입으세요:** 여러겹의 옷으로 몸의 체온을 유지합니다.
- **사지를 보호하세요:** 손과 발은 동상의 위험이 높습니다. 장갑은 반드시 착용하며 양말도 여러겹으로 착용하세요.
- **모자는 반드시:** 머리를 통해 몸에 열을 약 30%를 잃게됩니다. 좋은 모자로 귀는 물론 코 얼굴을 가려줄수있는것입니다.
- **수분을 섭취하세요:** 몸은 따뜻한 온도를 유지하기 위해 많은 에너지를 사용합니다. 특히 감기가 걸렸을때에는 충분히 수분을 보충하는 것이 중요합니다.
- **건조함 유지:** 가능한 빨리 젖은 옷이나 양말등을 바꿔입어 손과 발을 건조하게 유지해야 합니다.
- **동상 또는 저체온증의 증상이 있을때에는 즉시 의사의 치료를 받으세요:**
 - **동상:** 따끔 거리거나 쏘는 감각으로 시작됩니다. (얼굴, 손가락, 발가락은 종종 첫번째 영향이 갑니다). 근육이 마비될수 있고 피부가 변색에게 이르며 통증이있습니다.

- **저체온증:** 동상과 함께 시작됩니다. 뇌에 손상이 있어 어렵거나 명확한 생각을 할 수없게 됩니다. 몸이 떨리거나, 혼란함 그리고 오늘날 말투와 심한 졸음이 생깁니다.
-

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