

# 헤이와 테라스 회보

2014 년 4 월

## 헤이와 소식

- 4월 8일 미썬와로 장보기를 갑니다. 장보기하시고 푸드코트에서 맛있는 음식을 즐길 수 있습니다. 진 사무실에 등록하시고 비용을 납부하세요.
- 타운홀 회의는 목요일, 4월 10일 오후 2:45에 식당에서 진행됩니다. 많이 참여하시기 바랍니다. 헤이와에서 행사또는 정보를 받으세요. 또한 부담없이 불편한 점등을 질문 하실 수 있습니다.
- 숨어있는 재능을 기다립니다. 진 미시마께서는 공예반을 지도하며 새로운 아이디어나 작품을 찾습니다. 수업은 두번째와 내번째 목요일 오후 1시 식당에서 진행됩니다.

## 관리사무실 소식

- ❖ **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.**

## 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.

## 3월 기부하신분 (2/26-3/26):

Mr. & Mrs. Greg Rivera	Fumiyo Uchida	May Nakano	Atsuko Tamura
Hisako Kometani	A. Kiyoko Binosi	Anonymous	Mr. & Mrs. Nolan
Joyce Nakaishi	Kazuko Nukuto	Sun Yun Ku	Kong Chau Moy

## 관심거리

**물 섭취로 많은 도움을 받을수 있습니다!** <http://kaleuniversity.org/5310-water-heart-attacks/>

- 아침에 기상후 2 컵의 물 (레몬즙을 더해) – 몸 내부 장기를 활성화 하는데 도움.
- 식사하기 30분전 1 컵의 물 – 소화하는데 도움이 됩니다.
- 목욕 전 1 컵의 물 – 혈압을 낮추는데 도움이 됩니다.
- 취침 전 1 컵의 물 – 뇌졸중이나 심장마비를 방지하는데 도움이 됩니다.

주치의와 상담하시고 내 몸에 맞는 선택을 하십시오.

## 메디케어/메디 케이드 뉴스:

## 통합 관리 프로그램

일리노이주에서는 메디케어 /메디케이드를 정렬하는 계기로 통합관리 프로그램을 실시합니다. 이 프로그램은 지정된보험중선택하고, 그 보험사에서 모든 의료, 병원치료, 처방, 그리고 해당시 서비스등을 총관리하며 해당 주치이의 감독으로 이루어집니다.

- **메디케이드 (종이 카드) 만 갖고계신분:** 반드시 통합 관리 프로그램에 등록하셔야 합니다. 등록절차 설명과 지정된 보험회사들의 정보내용이 담긴 편지를 받으실 것입니다. 도움이 필요하시면 진 또는 제시카를 만나세요. **4 월 13 일이 마감입니다**
  - **메디케이드 (종이카드) 와 메디케어 (빨간줄) 갖고 계시고 보조 서비스를 받지 않으시는 분 (가사보조원, 노인정 등):** 곧 편지로 등록절차 설명과 지정된 보험회사들의 정보내용을 받으실 것입니다. 보험회사에 등록 하시거나 아니면 옵트아웃으로 현 상태를 유지할 수 있습니다. 도움이 필요하시면 진 또는 제시카를 만나세요. 아무것도 하지않을 경우, 보험회사가 자동으로 선택됩니다. **5 월 31 일 마감입니다.**
  - **메디케이드 (종이카드) 와 메디케어 (빨간줄) 갖고 계시고 보조 서비스를 받으시는 분 (가사보조원, 노인정 등):** 보험회사를 지정하라는편지가 앞으로 올것입니다. 자세한 내용의 편지는 6 월에 보내 진다고 합니다. 편지를 받으실때까지 해야할 일은 없습니다.
-