

헤이와 테라스 회보

2014 년 6 월

헤이와 소식

- 마이코 야니이를 환영합니다! 일본어 서비스 코디네이터로 근무하십니다. 아직 만나뵙지 못하셨으면 사무실에 들러 인사나누세요. 근무 시간은 월-금 오전 8:30 - 오후 4:30 입니다.
- 시카고 경찰서에서는 노인 안전에 대해 6 월 10 일 오후 2:30 강의를 합니다. 많은 분들의 참여를 바랍니다.
- 타운홀 회의는 6 월 5 일 오후 2:45 식당에서 진행됩니다. 모든분들의 참여를 권합니다. 헤이와의 소식 등 개인의 목소리를 낼수있는 기회입니다.
- 크리스프 야채시장은 더 많은 제품을 제공합니다. 마른 식품, 시리얼, 콩 등 캔 식품과 신선한 야채와 과일을 제공합니다. 매주 수요일 오전 9 시 주문합니다.
- 화재 방지프로그램은 이번달로 연기되었습니다. 화재 방지 및 비상시 일어날 일들에 관해 강의합니다. 화요일, 6 월 17 일 오후 1:30 에는 영어/일본어, 수요일, 6 월 18 일 오후 1:30 에는 영어/한국어, 목요일, 6 월 19 일 오후 1:30 에는 영어/중국어로 진행됩니다.
- 오랫동안 빙고에 봉사해주신 리베라부부께서는 더이상 참여하지 못한다고 합니다. 또한 아시다시피 많은 분들이 좋아하셔서 빙고는 한달에 4 번으로 진행됩니다. 빙고에 봉사해 주시는 분들은 JETTA 단체 회원, 글린다 스완, 그리고 샐테 에반스입니다. 참여하시는 모든 분들은 빙고에 봉사해주시는 분들과 다른 참여하시는 분들과 서로 존중해주시요. 문제점이나 궁금증이 있으시면 진, 마이코 또는 제시카를 만나세요.
- 자원봉사자를 찾습니다. 식당에서 커피를 만들고, 설탕, 크림 통을 채우고 컵 등을 정돈하는 일이며 주말에도 봉사해 주실분을 찾습니다. 관심이 있으시면 진, 마이코, 제시카를 만나세요.
- 진과 작별인사를 나누세요. 진 이노우에의 은퇴파티는 목요일 6 월 26 일 오후 12 시 식당에서 진행됩니다. 참여하실분들은 반드시 6 월 10 일 까지 제시카에게 알려주세요.
- 연간 아파트 점검이 끝났습니다. 모든 입주자 분들과 관리사무실 직원, 엔지니어분들께 감사드립니다. 점검 후 위반 통지를 받으신 분들중 도움이 필요하시면 소셜 서비스 부서 또는 관리사무실에 문의하세요.

관리사무실 소식

- ❖ 경비부서에서 알립니다: 반드시 아파트 출입문을 닫고 잠구세요. 집에 계시거나 또 방문자를 기다리거나, 또 잠시나마 옆집에 다니신다고 해도 문은 잠구 십시요.
- ❖ 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.**

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.

5 월 기부하신분 (5/1-5/22):

Fumiyo Uchida	May Nakano	William Pry	Barbara Ann Ellis
Ock Soon Kim	John Tetsuka	Elvira Gomez	Annonymous Annonymous
Annonymous			

관심거리

취침 전 꼭 피해야 할 음식:

- **샐러리:** 샐러리, 오이, 수박과 같이 수분이 많은 식품은 방광을 자극해 밤중 화장실 출입으로 잠을 깨울 수 있습니다.
- **토마토:** 두뇌 활동을 자극하는 성분이 포함되어 있습니다. 이런 식품은 아침또는 낮 시간에 알맞습니다.
- **검은 콩 칠리:** 우리 몸은 콩과 같이 소화하기 시간이 걸리고 가스가 찰수있는 음식을 소화하는데 시간이 걸리니 밤에 섭취하는것은 피하세요.
- **다크 초코렛:** 심장에는 좋다고는하지만 카페인이 포함되어있어 잠을 자는데 방해할 수 있습니다.
- **스테이크:** 고 단백질 식품과 같은 스테이크, 로스트 소고기 등은 소화하는데 시간이 걸립니다. 취침전에는 피하세요.
- **탄산음료:** 카페인에 포함되어있는 음료를 피하세요.
- **브로콜리:** 브로콜리는 우리에게 몸에 아주좋은 식품입니다. 하지만 취침전에 섭취하는것은 알맞지 않습니다.

위와 같이 일반적으로는 우리에게 매우 건강한 식품으로 선택되는 음식들은 평소 오전, 오후 또는 이른 저녁에 드시고 취침전에는 반드시 피하십시오.

관리사무실: 월 -금 아침 9:00 - 오후 5:00

서비스 코디네이터: 진 이노우이, 마이코 야나이: 월 - 금 아침 8:30 - 오후 4:30 773/989-5906

제시카 문: 월 - 금 아침 9:00 - 오후 5:00 773/989-5672

또래 건강센터: 진 간호사: 월요일, 수요일, 금요일 아침 8:00 - 오후 4:30 773/271-0144

Dr.신: 월요일 아침 11:00 - 오후 1:30 Dr. 마케도: 수요일 아침 11:00 - 오후 1:00

Dr.지 (발 발목 전문의) 매월 마지막 금요일 아침 9 - 오전 11 시 773/271-0144