

HEIWA TERRACE 時事通訊

2014 年 6 月

Heiwa 最新消息

- **歡迎 Maiko Yanai !** Maiko 是新的日文雙語服務協調員。如果您還沒有見過她，請過來和她打招呼。她的辦公室時間是：星期一至星期五的上午 8：30 到下午的 4：30。
- 芝加哥警署部將派一名代表于 6 月 10 日，星期二下午 2:30 來這作有關老年安全問題的演講。我們強烈建議每位居民都參加並獲取重要的安全資訊。
- **居民大廳會議將於 6 月 5 日，星期四下午 2：45 在餐廳舉行。**我們強烈建議每位居民都參加這次的會議。您將獲得有關 Heiwa 的最新消息。另外，這也是一次您為您所關心的問題暢所欲言的機會。
- **CRISP** 現在提供更多的商品啦！他們現在提供新鮮的水果和蔬菜，還提供麥片/堅果/豆類等乾貨。敬請在星期三上午 9 點去看看他們的新目錄。
- **火災預防演講已移至本月。**請盡可能的參加這個重要的活動。您會學習到火災預防措施和緊急處理措施。在 6 月 17 日，星期二下午 1：30 是英文和日文版演講，6 月 18 日，星期三下午 1：30 是英文和韓文版演講，6 月 19 日，星期四下午 1：30 是英文和中文版演講。
- 在他們多年的無私奉獻後，Rivera 夫婦將不再主持 bingo 夜晚。現在我們每月有四場 bingo，我們希望可以把大家的這份樂趣持續下去。將主持 bingo 的志願者是來自 JETTA 的 Glinda Swan-Robinson 和 Shantee Evans。我們要求所有居民都參加 bingo 來尊重志願者和其他參與居民。如果有任何問題或顧慮，請諮詢 Jean，Maiko 或 Jessica。
- **志願者招募！**我們在尋找可以在白天（包括週末）在餐廳製作咖啡、補充糖盒和奶油盒、補充咖啡杯等的志願者。如果你有興趣，詳情請諮詢 Jean，Maiko 或 Jessica。
- **向 Jean Inouye 告別。**Jean Inouye 的退休慶祝會將在 6 月 26 日，星期四中午 12 點。請過來祝福 Jean。如果你計畫參加，請於 6 月 10 日前到 Jessica 的辦公室報名。
- **年度檢查結束了！**謝謝居民、管理員及工程師，我們又一次成功的進行了年度檢查。如果您收到了違反通知或者有其他問題需要幫助，請聯繫社會服務部門或者管理員。

來自管理員

- ❖ **來自安保的提醒：**請一直記得關好並鎖好門。即使你在家等客人，或者你在隔壁鄰居家，也要記得鎖門。
- ❖ **HEIWA 社交：**請參照 Heiwa 社交頻道（CH.4）獲取各類來自本辦公室的通知及資訊。
- ❖ **床虱（bed bugs）：**床虱開始在芝加哥猖獗。我們想要保護我們的財產不收床虱的侵害，而這需要您的配合。請定期查看安裝在您床腳處的攔截陷阱。如果您認為已經在您公寓發現了床虱，請馬上通知辦公室。您越早反映，我們就能越快的開始調查並在必要時為您的公寓進行清除。

特別的致謝：

所有慷慨的捐贈都會放入一個基金，這個基金是為各類可以給 Heiwa Terrace 居民帶來益處和歡笑的項目活動提供支援而設立的，它也讓我們能夠每天都在餐廳供應免費的咖

啡和茶。另外，您善意捐贈的時間和/或必需品都將用於維持 Heiwa Terrace 居民的身體、心理和精神方面的良好狀況。

如果您不希望您的名字被列出，請通知 Jean 或 Jessica。名字沒有按特定順序排列。

五月捐贈（5/1-5/22）：

Fumiyo Uchida
Ock Soon Kim
Anonymous

May Nakano
John Tetsuka
Anonymous

William Pry
Elvira Gomez

Barbara Ann Ellis
Anonymous

供參考(<http://www.aarp.org/health/healthy-living>)

睡覺前應避免食用的食物：

- 芹菜：富含水分的食物比如芹菜、黃瓜、西瓜，可能在半夜讓你因為膀胱太滿而清醒。
 - 番茄：含有興奮大腦的物質，會延遲睡意。適合白天食用！
 - 豆豉辣椒：豆子不容易被消化，所以胃響、胃脹氣和胃痛可能讓你整夜不得安眠。
 - 黑巧克力：或許對你的心臟有好處，但是請避免在睡前使用，因為它含有咖啡因。
 - 牛排：富含蛋白質和脂肪的食物，如牛排，烤牛肉，需要長時間去消化。如果你的身體忙著消化，你有可能很難安睡。
 - 碳酸軟飲料：通常含有讓你保持清醒的咖啡因。
 - 花椰菜（西蘭花）：我們都知道花椰菜對你的健康有好處，只是請避免在睡覺前食用。
- 請知道這些都是對你的健康建議，請在上午、下午和夜晚早期按平常習慣食用這些食物。

HEIWA 辦公室時間： 773/989-7333

星期一至星期五：上午 9：00 — 下午 5：00

服務協調員：

JEAN INOUE: 773/989-5906

星期一至星期五：上午 8：30 — 下午 4：30

MAIKO YANAI : 773/989-5906

星期一至星期五：上午 8：30 — 下午 4：30

JESSICA MOON: 773/989-5672

星期一至星期五：上午 9：00 — 下午 5：00

THOREK 健康中心：

護士 CHIN: 773/271-0144

星期一、三、五：上午 8：30 — 下午 4：30

醫生 SHIN: 773/271-0144

星期一：上午 11：00 — 下午 1：30

醫生 MACHADO: 773/271-0144

星期三：上午 11：00 — 下午 1：00

醫生 CHI (足部醫生)

每月最後一個星期五：上午 8：00 — 上午 11：00