

# 헤이와 테라스 회보

## 2014 년 8 월

### 소식

- **타운홀 회의는 8 월 7 일 목요일 오후 2:45 식당에서 진행됩니다.** 모든분들의 참여를 권합니다. 헤이와의 소식 등 개인의 목소리를 낼 수있는 기회입니다.
- **호스슈 카지노 방문이 8 월 12 일입니다.** 외출도 하며 맛있는 뷔페를 즐길수 있습니다. 아직 8 명의 자리가 남았습니다. 관심있으신 분들은 즉시 제시카 또는 마이코를 만나세요.
- **장애인과 노인 법률센터에서는 8 월 19 일 오후 1 시 무료로 의료대리인 서류와 생존유서 작성을 도와드립니다.** 봉사하시는 변호사분들이 오셔서 이 중요한 서류작성을 합니다. 참여하실분들은 반드시 마이코 사무실에 등록해주세요.
- **지난달에는 니콜 라우치인 디폴대 간호과 대학원생이 방문해 건강한 노인 프로그램에 대해 소개했습니다.** 이 프로그램은 애버트 스위츠 펠로우와 미일본 서비스 위원회에서 공동으로 제공합니다. 이 프로그램은 건강한 생활선택, 새로운 친구 만들기, 스트레스 줄이기, 활동량을 늘리며 건강하게 노년을 생활할수 있는 습관등에 대해 소개합니다. 또 개인 상담과 흥미로운 그룹활동으로 이루어집니다. 자세한 내용이 나오면 알려드리겠습니다.
- 많은 분들은 무료 승차권이 9 월에 만료된다고 합니다. 버스 회사 RTA 에서는 9 월에서 11 월로 연장한다고 합니다. 그 사이 베니핏 액세스 프로그램에 등록이 되었는지 확인 하시고 신청하십시오.  
신청서는 <https://idoaweb.aging.illinois.gov/baa/Welcome.aspx>. 로 찾을수 있습니다. **도움이 필요하시면 마이코 또는 제시카를 만나세요.** 신청시 소셜 카드, 아이디 카드, 2013 년 수입증명이 필요합니다.
- **부드러운 요가반은 매월 1 주와 셋째주 수요일에** 진행하는지 아시나요? 새로오신 요가 전문이인 다이앤 돔백께서는 누구나 요가에 참여할수 있다고 합니다. 걷는게 불편하지만 튼튼한 다리를 원하시면 요가를 시작해 보세요. 비용은 \$2.00 이며 따로 등록하지 않아도 됩니다. 모두 환영합니다.
- 예전에 헤이와에서 미술반이 있었지요? 새로운 **미술반이 시작됩니다. 8 월 6 일 부터 매주 수요일 오후 1 시 모입니다.** 우선은개인 물품을 지참해 주세요.
- **이번달 무료 영어반은 금요일 8 월 1 일 오후 11 시 모입니다.** 이번수업은 외출하고 점심식사를 함께합니다. (참여하신분들의 식사는 개인 부담입니다). 관심있으시면 8 월 1 일 오전 11 시 로비앞에 모이세요.
- 프로그램이나 행사가 진행될때에는 따로 대화를 하지말아주세요. 주위에서 대화를 하면 프로그램 참여하는 분들이 잘 들리지 않거나 방해가 됩니다. 서로 협조해 주세요.

## 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 여러분들의 도움이 필요합니다. 정기적으로 침대 아래 설치된 인센터기를 확인해 주십시요. **이상한 점이 발견되면 사무실에 즉시 알려주십시요. 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, 정식적 영적 건강유지에 필요로하는 데 사용됩니다.

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

## 7 월 기부하신분 (6/24-7/24):

Fumiyo Uchida	Yu Zin Chun	Ock Soon Kim	Anonymous
Anonymous	Myong Sun Whittle	May Nakano	Bok Soon Kim
Glinda Swan-Robinson	So Young Kum	Pat Matsumoto	Jean Inouye
Toshio Yanigisawa	Hisako Kometani		

혹시 이름이 기재되는 것을 원치않으시는 분들은 진 또는 제시카에게 알려주세요.

---

**헤이와 사무실: 773-989-7333 월-금: 오전 9-오후 5**

**서비스 코디네이터:**

**마이코 야나이 773-989-5906 월-금: 오전 8:30 – 오후 4:30**

**제시카 문 773-989-5672 월-금: 오전 9 – 오후 5**

**또렉 건강센터:**

**제니김 간호사 773-271-0144 월-금: 오전 8-오후 4:30**

**Dr 수사클 화,목: 오전 8-오후 2, 수,금:오전 11:30 – 오후 2:30**

**Dr. 지 (발발목) 마지막 금요일, 오전 8 - 11**

## 관심거리

뇌졸중의 징후(<http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=symp>)

뇌졸중의 징후에 관해 미리 알아두세요. 징후가 보인다면 빠르게 대처하고 반드시 911에 연락하세요. 알고계신 부분이라면 주위분들에게 알려주세요.

### Face

Does the FACE look uneven?  
Ask them to smile.



웃어보라고 하세요.  
얼굴 한쪽이 기울어지나요?

### Arm

Does one arm drift down?  
Ask them to raise both arms.



양손을 들어보라고 하세요.  
손 한쪽이 내려가나요?

## S

### Speech

Does their speech sound strange?  
Ask them to repeat a phrase



간단한 말을 여러번 해보라고 하세요.  
또렷하지 않고 흐릿하게 말을 하나요?

## T

### Time

Every second counts! Get help ASAP!



한시한초가 중요합니다.  
즉시 도움을 청하세요.