

Heiwa Terrace Heiwa Terrace 月度簡訊

2014 年 8 月

- **大樓會議**將於 8 月 7 日（週四）下午 2:45 分於餐廳舉行。我們強烈建議每位業主都能參與，不但能瞭解大樓近況，也可以提出你的意見和建議。
- **馬掌賭場**之旅將於 8 月 12 日進行！這是一次享受自助餐和博彩遊戲的好機會，僅剩 8 個名額，機不可失！有意者請儘快和 Jessica 或 Maiko 聯繫！
- **殘疾人和老年人法律中心**將於 8 月 19 日下午 1 點再次在本大樓舉辦關於**授權書和遺囑**的免費工作坊。屆時會有律師為您提供授權書和遺囑的相關檔。有意者請在 Maiko 處登記。
- 上個月，DePaul 大學的 Nicole Raucci 為我們介紹了**健康耆老計畫**。該項目由 Albert Schweitzer Fellow 和 Japanese American Service Committee 提供，致力於為我們提供健康知識、娛樂社交、體育鍛煉、緩解壓力、優質睡眠等方面的幫助，該項目提供了許多單獨免談以及群體活動的機會。請留意更多資訊。
- 許多人的**免費公車卡**將於 9 月份到期。RTA 剛宣佈會將這項福利從 9 月份延期至 11 月，您必須申請並獲批准，才可以繼續享受該項福利。若您已經申請並獲得批准，一張新的公車卡會寄到您手中。網上申請網址為：
<https://idoaweb.aging.illinois.gov/baa/Welcome.aspx>。若需要申請方面的說明，請約見 Maiko 或 Jessica。申請時請準備好您的社會保險卡，身份證以及 2013 年的收入證明。
- 你知道嗎，我們在每個月的第一個和第三個星期三提供**輕瑜伽課程**！我們的新瑜伽老師 Diane Dombeck 盼望您知道，你只需要坐在椅子上就可以進行瑜伽！若您行動不便，盼望能擁有更強壯的雙腿，那快點來參加我們的瑜伽課程吧！一節課只需要\$2，無需預約！
- **繪畫課程**將於每週三下午 1 點在工藝室進行！無需預約，快帶上你的畫具來參加吧！
- **免費英語課程**將於 8 月 1 日星期五上午 11 點進行，班級屆時將一起出外用午餐（請注意各人負責自己的午餐費用）。有意者請於 8 月 1 日上午 11 點在大樓前臺集合。
- 我們有一些住戶盼望參加活動，但是因為其他成員在下面聊天導致沒法正常參與。為了您和他人的方便，**請參加活動或會議的時候大家不要下面聊天。**

管理處通知

- ❖ **保衛處提醒**：請關好門並上鎖！就算您在家中或有人來拜訪，就算您去拜訪鄰居，請將門保持上鎖以保證安全。
- ❖ **HEIWA 頻道**：請於 Heiwa 頻道（ch.4）獲取來自管理處辦公室的通知和新聞。

❖ **臭蟲**：近來臭蟲在芝加哥有增加的趨勢。我們希望它們不會出現在這棟大樓裡，但是需要大家一起努力。請常常檢查您床架上的捕蟲機關，如果您發現了臭蟲，請立刻向管理處反映。您的報告越及時，我們可以越快地處理您的房間。

特別鳴謝...

來自大家的慷慨捐贈，我們將用於本大樓裡各種有益的活動，以及在餐廳每天為大家提供免費咖啡和茶。這些慷慨付出，不管是實物還是寶貴的時間，都是為著提供一個身體、心理、精神健康的居住環境。捐贈包括錢款，商品等。

若您不希望名字被列出來，請告知 **Maiko** 和 **Jessica**。排名不分先後。

七月捐贈人 (6/21 -) :

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

同時感謝 **Jean Inouye** 提供的新鮮西瓜，為我們帶來一個清爽的七月！

HEIWA OFFICE HOURS: 773/989-7333 MON. – FRI.: 9AM – 5PM

SERVICE COORDINATORS:

MAIKO YANAI: 773/989-5906

MON. – FRI. 8:30AM – 4:30PM

JESSICA MOON: 773/989-5672

MON. – FRI. 9AM – 5PM

THOREK WELLNESS CENTER:

NURSE JENNY KIM: 773/271-0144

MON- FRI. 8AM – 4:30PM

DR. SUESAKUL: 773/271-0144

TUE, THUR: 8AM - 2PM, WED, FRI: 11:30AM – 2:30PM

DR. CHI (FOOT DOCTOR)

LAST FRI. OF EVERY MO. 8AM – 11AM

健康小知識

中風的前兆(<http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=symp>)

瞭解中風的前兆！儘快發現並撥打 911 求助！若您已經瞭解這方面知識，請與您身邊的人分享！

Face

Does the FACE look uneven?
Ask them to smile.



讓病人微笑，
是否有一邊臉下垂？

Arm

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



讓病人舉起雙手，
是否有一隻手下垂？

Speech

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



讓他們重複一句簡單的話，
他們是否結巴或者音調奇異？

Time

Every second counts! Get help ASAP!



時間就是生命！
儘快求助！！