

# 헤이와 테라스 회보

2014 년 9 월

## 소식

- 지난달, 또렉 건강센터에서는 헤이와 주민들을 위해 오픈하우스를 제공하였습니다. 헤이와에서는 이 곳에서 여러 서비스를 제공해 감사드립니다. 모든 분들이 자유롭게 방문하셔서 서비스를 받으시거나 들려 인사 또는 상담하세요.
- **미 일본서비스 위원회에서는** 현재 제공하는 서비스등을 소개합니다. **화요일, 9월 9일 오후 3시 오락방에** 참여해 설명을 들어보세요. 간단한 간식이 준비됩니다.
- **에이지 옵션에서는** **메디케어에 관한 강의를 금요일, 9월 12일 오후 2시 오락방에서** 진행합니다. 메디케어에 새로 가입하셨거나 궁금한 점들이 있으시면 이 중요한 강의를 들어보세요.
- **오키나와 민속 공연단은** 특별히 헤이와 주민들을 위해 공연을 합니다. 많이 참여하셔서 즐거운 공연을 즐기세요. **토요일, 9월 27일 오후 2시 식당입니다.**
- 더이상 수요일 아침에 시간을 맞춰 아채 등 주문을 하지 않으셔도 됩니다. 주문상자와 주문서가 식당에 항상 준비되어 언제든지 **주문서를 작성하실 수 있습니다.** **수요일 오후까지 작성하시면 금요일 10시 배달 됩니다.** 궁금한 점이 있으시면 마이코나 제시카를 만나세요.
- **기공 수업은 매주 토요일 9월 13일 부터 오후 10시 오락방에서** 시작됩니다.
- 곧 총 선거가 있습니다. 이번에는 일리노이 주지사 등 여러 연방, 주, 시 정부관계자를 투표합니다. 준비하여 투표 워크샷을 가질 예정입니다. 날짜와 시간은 게시판을 참고하세요.
- 사무실은 월요일, 9월 1일 닫습니다.

## 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 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 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, 정서적 영적 건강유지에 필요로하는 데 사용됩니다.

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

8 월 기부하신분 (7/25-8/26):

Fumiyo Uchida	Rose Moy	Raymond Snyder	John Tetsuka
May Nakano	Sada Nakagawa	Angela Felipe	Young Ja Hong
Howard Borde	Kazuko Nukuto	Chantee Evans	Hisako Kometani
Raymond Ishino	JX Nippon Oil & Energy USA Inc		Annonymous
Annonymous			

혹시 이름이 기재되는 것을 원치않으시는 분들은 마오코 또는 제시카에게 알려주세요.

-----  
**관심거리** (<http://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2014/longevity-tips-aging-well.html>)

**노인학 연구자의 바르게 늙어가는 간단한 방법**

- **소리내며 웃어요:** 웃음은 스트레스를 줄이고 면역을 개선하며 심지어 통증을 완화할수 있다고 합니다.
- **충분한 수면을 취해요:** 잠은 우리의 몸이 하루동안 잘못된 것들로 힘든 모든것을 복구할 수 있는 시간입니다.
- **허리사이즈 줄이기:** 몸무게는 현재와 미래의 건강을 예측할수 있습니다. 운동으로 비만을 줄입니다.
- **자기 점검:** 연간 일정하게 의사와 만나서 건강상태를 체크합니다. 또 필요할때 독감 등 예방주사를 받습니다.

-----  
**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**