

HEIWA TERRACE 簡訊

2014 年 9 月

- 上月：Thorek Wellness Center 為 Heiwa 居民舉辦了一場戶外活動。我們很感激他們為 HEIWA 居民服務。歡迎大家來體驗醫療服務，也歡迎大家隨時過來瞭解新的醫療團隊。
- **Japanese American Service Committee** 將會到 Heiwa 來展示他們的服務。活動將於 9 月 9 日（星期二）下午 3 點在 Activity Room 舉辦。活動提供小吃。
- **Age Options** 將會提供有關 **Medicare** 的講座。如果您有興趣瞭解更多關於 Medicare 的資訊，請於 9 月 12 日（星期五下午 2 點）在 Activity Room 參加。如果您剛剛加入 Medicare，我們強烈建議您參加，講座資訊將對您非常重要。
- Heiwa 居民將有機會欣賞來自 **Okinawa Dance of Chicago** 的表演。誠摯邀請您於 9 月 27 日（星期六）下午 2 點在 Dining Room 觀賞演出。
- 您將不必為了訂購新鮮食品而在星期三上午苦苦排隊了！CRISP. 為著您的方便，我們在 Dining Room 準備了訂購單和用以放置訂購單的盒子。您可以在週三早上直接把訂購單放到盒子裡，週五早上 10 點發貨。如果您有任何疑問或需要幫助，請聯繫 Maiko 或者 Jessica。
- 從 9 月 13 號起，每個星期六早上 10 點鐘在 Activity Room 提供氣功課程。
- 州政府選舉馬上就要開始了！我們計劃舉辦一個選舉講座。具體時間請關注公告板。
- 9 月 1 日（星期一）不辦公。

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。
- ❖ **床虱**：近來床虱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，如果您發現了床虱，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。

八月捐贈人 (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			

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

健康小貼士—來自老年學專家 Harvey Jay Cohen

- 爽朗大笑：大笑能夠幫助減輕壓力，提高免疫系統功能，甚至可以緩解疼痛。
- 早早上床，充足睡眠：睡眠能夠幫助修復白天對身體造成的傷害。
- 鍛煉身體，縮小腰圍：您的腰圍大小是現在和未來健康的一個指標。
- 定期體檢：每年進行身體檢查，打流感疫苗。

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：

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 JENNY KIM: 773/271-0144

星期一至星期五：上午 8：00 — 下午 4：30

醫生 SUESAKUL: 773/271-0144

星期二，星期四：上午 8：00 — 下午 2：00

星期三，星期五：上午 11：00 — 下午 2：30

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