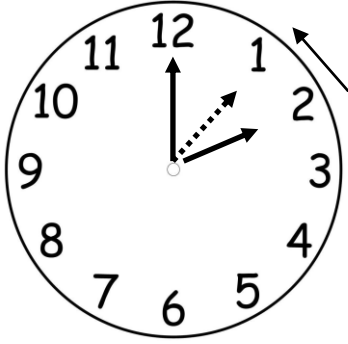


헤이와 테라스 회보

2014 년 11 월

소식



- 일요일, 11 월 2 일에는 시계를 한시간 뒤로 돌리세요.

- 올해에도 추수감사절 전통 식사가 월요일 **11 월 24 일 오후 4:30** 부터 식당에서 준비되며 원하시면 아파트로 배달됩니다. 비용은 \$8.00 이며 매달 식사를 구입하시는 분들은 이 식사가 포함 되어 있습니다. 식사에는: 칠면조 고기, 스테이크, 육수, 감자, 야채, 밥, 크랜베리 소스, 그리고 호박 파이입니다. **신청은 반드시 11 월 17 일까지 사무실로 해주세요.**
- 호스슈 카지노 방문은 목요일, **11 월 13 일**입니다. 비용은 **\$25.00** 이며 뷔페, 코치 버스 그리고 **\$10.00** 카드가 포함됩니다. 올해 마지막 나들이가 될것입니다. 최소 20 명의 참여가 필요하니 관심이 있으신분들은 10 월 30 일까지 알려주세요.
- 미일본 서비스 위원회에 근무하는 간호사, 젠 길린께서 노인 건강프로그램을 진행하는 학생 니콜 라우치와 함께 **영양 강습을 11 월 25 일 오전 11 시 파티방에서 진행합니다.** 이 프로그램은 건강한 식단에 대한 안내와 지도를합니다. 무료 프로그램이며 모두 참여할 수 있습니다. 주제와 관련된 간단한 간식이 제공됩니다.
- 많은 분들이 줌바교실을 즐겨 하셨다고 하였습니다. 이 프로그램은 니콜 라우치께서 노인 건강 프로그램 중 일부로 제공하였습니다. 하지만 많은 분들의 관심으로 12 월부터 한달에 두번 수업을 무료로 제공한다고 합니다.
- **6 층 주민들께: 추수감사절 연휴로 살충제는 화요일, 11 월 25 일 9:30 을 시작으로 작업합니다.**
- 추수감사절로 사무실은 목요일, **11 월 27 일**과 금요일, **11 월 28 일** 쉽니다.

관리사무실 소식

- ❖ **헤이와 방송:** 헤이와 방송이 이제 **채널 4 번**에서 방송됩니다. 이 것을 통해 여러 부서의 공지 사항 또는 소식을 알려드립니다.
- ❖ **빈대:** 빈대는 시카고 지역에서 상승하고 있습니다. 이 건물을 빈대가 없는 곳으로 유지하기 위해서는 여러분의 도움이 필요합니다. 정기적으로 침대 아래 설치된 인센터기를 확인해 주십시오. **이상한 점이 발견되면 사무실에 즉시 알려주십시오. 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.

10 월 기부하신 분 (10/1-10/21):

Alice Murata Tadashi & Kazuko Nukuto Tien Hwa Pong Wenzhu Lu
Jindi Ma Chen Hxin Min Wang Zujian Meng Song J Kang Annonymous

관심거리

에볼라에 대한 사실: 미 질병 통제 및 예방센터 (<http://www.cdc.gov/vhf/ebola/index.html>)
(<http://www.cdc.gov/features/handwashing/>)

요즘 매일 에볼라에 대한 뉴스를 듣습니다. 걱정부터 하기 전 에볼라에 대해 정확한 정보를 알아두세요.

에볼라를 공기, 물, 또는 식품으로 옮지않습니다.

에볼라에 감염하려면

- 에볼라에 감염 되 있는 신체 체액을 만졌을때 (피, 구토물, 오줌, 대변, 땀, 정액, 침 등 몸에서 분비되는 액체)
- 에볼라에 감염 되 있는 물건을 만졌을때 (주사기, 의료 기기 등)
- 에볼라에 감염 되 있는 짐승의 피, 체액, 감염된 날고기를 만졌을때

❖ 에볼라의 감염은 에볼라 감염 증상을 보였을 때 가능합니다.

❖ 현재 일리노이 주 에서는 에볼라 환자가 없습니다.

CDC 에서는 깨끗한 손을 유지하는 것이 감염과 질병의 확산을 방지하는 가장 좋은 방법 중 하나라고 합니다.

그러므로 손을 씻어주세요... 특히

- 요리 전, 요리 중, 그리고 식사 하기 전
- 화장실 사용 후
- 코를 풀거나, 기침, 재치기 후
- 쓰레기를 만진 후
- 아픈사람을 간병한 후
- 밖에 외출하고 집에 왔을때

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

헤이와는 다양한 문화, 인종 그리고 민족이 생활하는 공간입니다. 주민 한분
께서 간단한 언어를 배워 서로 나눌수 있는지 제한했습니다. 그래서 이번달
부터는 간단한 일본어, 한국어, 중국어를 공유합니다.

또한 헤이와에서 사용되는 다른 언어를 더할지 진 또는 제시카에게
알려주세요. 어떤 의견도 환영하니 진 또는 제시카를 만나세요.

Lesson 1:

Hello, how are you? My name is _____, Nice to meet you.

こんにちは、お元気ですか？私の名前です。はじめまして

kon'ni chi wa, ogen ki de suka? Watashi no _____desu. Haji me ma
shite.

안녕하세요. 제 이름은 _____입니다. 만나서 반갑습니다.

Ann yeong ha seyo, je il eum un _____nida. Man na seo ban gab seub
nida

你好，我的名字是_____。很高兴认识你

Nǐ hǎo, wǒ de míng zì shì. Hěn gāo xìng rèn shí nǐ