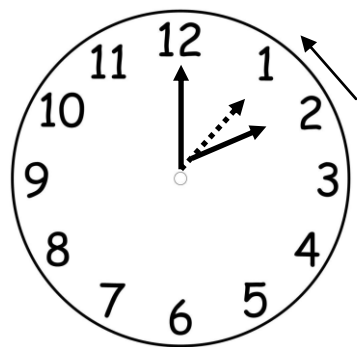


# HEIWA TERRACE 简讯

2014 年 11 月



- 11 月 2 日 (星期日) 请把时钟往后调 1 个小时, 夏令时结束了。

- 请在 **11 月 24 日(星期一)下午 4:30 参加感恩节晚宴**, 或者您可以选择送到你的房间。感恩节晚宴费用算在每月晚餐中间, 8 美元每餐, 不会加收多余费用。欢迎客人前来。请在 11 月 17 日之前到办公室报名。感恩节晚宴菜单包括: 火鸡, 填料, 肉汁, 土豆, 蔬菜, 米饭, 果酱以及南瓜饼。
- 去 **Horseshoe Casino** 的出游计划定在 **11 月 13 日 (星期四)**。总费用为 25 美元。费用涵盖: 自助餐, 交通费和 10 美元的游乐卡。这是本年度最后一次出游。本次出游至少需要 20 人参加方能成行。如果您感兴趣, 请在 10 月 30 日之前报名。
- Jen Gillan 是一名注册护士, 来自 Japanese American Service; Nicole Raucci 是一名护理专业的硕士研究生, 主持老年健康项目工作。她们将在 **11 月 25 日 11 点开办营养讲座, 地点在 Party Room**。这次讲座将会提供关于做饭的营养搭配的有用信息。这次讲座是免费的, 欢迎所有人参加。本次活动会提供健康小吃。
- 我们听说 Zumba 课程很受欢迎。这个课程属于由 Nicole Raucci 主持的老年健康项目提供。因为大家都喜欢这种健康的活动, 所以从 12 月开始, Nicole 将会继续提供免费 Zumba 课程, 每两周一次。
- **6 楼**的居民注意: 因为感恩节假期, 杀虫剂喷洒将在 **11 月 25 日 (星期二) 上午 9:30** 进行。
- 感恩节快乐!! 办公室将于 **11 月 27 日星期四**和 **11 月 28 日星期五**关闭。

## 管理处通知

- ❖ **HEIWA 网络频道**: 请收看 HEIWA 网络频道(四频道)收看来自管理处的通知资讯。
- ❖ **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 Jean 或 Jessica。排名不分先後。

十月捐贈人 (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

Anonymous

若您不希望生日或健康状况被列出，请告知 Jean 或 Jessica。

---

## 供您参考

**埃博拉病毒**：信息来自疾病防控中心(<http://www.cdc.gov/vhf/ebola/index.html>)

(<http://www.cdc.gov/features/handwashing/>)

我们每天都能从各种新闻媒体中听到埃博拉病毒。先不要忙着焦虑，今天我们来了解埃博拉病毒。

埃博拉病毒**不会**通过空气，水或者食物进行传播

## 埃博拉病毒的传播方式

- 体液接触 ( 血液，呕吐物，尿液，粪便，汗液，精液，口水，以及其它体液 )
- 接触被埃博拉病毒污染的物品 ( 针头，医疗器械 )
- 接触感染了埃博拉病毒**的动物**：血液，体液或受感染的肉类

❖ 埃博拉病毒能从感染了埃博拉病毒的人中传染

❖ 至今为止,伊利诺伊州没有出现被埃博拉病毒感染的病例

❖ 疾病预防控制中心提醒保持双手清洁是预防埃博拉病毒感染最有效的方法

以下几种情况记得要洗手：

- 煮饭时，煮饭后，**开饭前**
  - 用完洗手间之后
  - **擤鼻涕**，咳嗽或者打喷嚏之后
  - 接触垃圾之后
  - 照顾病人前后
  - 外出回家之后
-

**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

---

Heiwa 是一个多文化多种族背景的大家庭。一个居民建议大家学一些 Heiwa 大家庭里面不同种语言的简单会话。从这个月开始，我们将为大家介绍一些日语，韩语和中文的简单会话。

如果你希望加进更多别的语言，请联系 Jean 或者 Jessica。我们热烈欢迎你们的建议。

**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

---