

헤이와 테라스 회보

2014 년 12 월

소식

- **주민 회의는 목요일, 12 월 4 일 오후 2:45 식당에서 진행됩니다.** 모든분들이 참여하시길 권합니다. 헤이와의 소식 등 궁금점이나 불편한점 등을 편하게 예기할수있는 시간입니다.
- **줌바 수업이 돌아옵니다. 토요일 12 월 6 일 오전 9 시 오락방에서 시작합니다.** 편안한 옷 차림과 신발을 착용하세요.
- **헤이와 테라스 연말 오찬은 토요일, 12 월 6 일, 오전 11:30 식당에서 진행됩니다.** 이 오찬은 헤이와 이사회와 직원이 제공하는 행사로서 모든 헤이와 주민이 참여하실수 있습니다. **반드시 12 시에 문을 닫으니 반드시 시간을 맞추어 주세요.** 참여하실분들은 마이코 사무실밖에 등록해 주세요.
- **올해에도 CCP 교회에서 헤이와 주민들을 위한 행사를 합니다.** 케롤링과 빙고 등 행사와 간단한 간식이 준비됩니다. **일요일, 12 월 7 일 오후 2 시 식당으로 참여하세요.**
- **영양 워크샵은 화요일, 12 월 2 일, 9 일, 16 일 오전 11 시 진행합니다.** 이 프로그램으로 건강한 식단 선택을 알려드립니다. 모두 참여할수 있으며 간단한 간식이 준비됩니다.
- **10 층 주민들께: 연휴로 살충제는 화요일, 12 월 23 일 9:30 을 시작으로 작업 합니다.**
- **11 층 주민들께: 연휴로 살충제는 화요일, 12 월 30 일 9:30 을 시작으로 작업 합니다.**
- **목요일, 12 월 25 일 과 금요일, 12 월 26 일 사무실은 쉽니다.**

관리사무실 소식

- ❖ **헤이와 방송:** 헤이와 방송이 이제 **채널 4 번에서 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.

11 기부하신 분 (10/23-11/26):

Fumiyo Uchida
Joh Kyong Yun
Pat Schlauder c/o Christ Church of Chicago

Hwa Yoon & Duk Soon Chung
Sada Nakagawa

Kazuko Nukuto Kap S Lee
May Nakano

혹시 이름이 기재되는 것을 원치않으시는 분들은 마오코 또는 제시카에게 알려주세요.

관심거리

매서운 겨울날씨를 이겨나세요 (<http://consumer.healthday.com/environmental-health-information-12/environment-health-news-233/cold-weather-683610.html>).

의사는 극도의 추운날씨가 극단적으로 건강 위험을 노출할수 있다고 경고합니다. 장기간 바깥 노출이 동상과 저체온증으로 이어질수 있으므로 바깥출입을 자제하는것이 좋습니다.

심각한 부상을 방지하기 위해 할수있는 몇가지 간단한 장치를 알려드립니다:

- **따뜻하게 옷을 입으세요:** 여러겹의 옷으로 몸의 체온을 유지합니다.
- **사지를 보호하세요:** 손과 발은 동상의 위험이 높습니다. 장갑은 반드시 착용하며 양말도 여러겹으로 착용하세요.
- **모자는 반드시:** 머리를 통해 몸에 열을 약 30%를 잃게됩니다. 좋은 모자로 귀는 물론 코 얼굴을 가려줄수있는것입니다.
- **수분을 섭취하세요:** 몸은 따뜻한 온도를 유지하기 위해 많은 에너지를 사용합니다. 특히 감기가 걸렸을때에는 충분히 수분을 보충하는 것이 중요합니다.
- **건조함 유지:** 가능한 빨리 젖은 옷이나 양말등을 바꿔입어 손과 발을 건조하게 유지해야 합니다.
- **동상 또는 저체온증의 증상이 있을때에는 즉시 의사의 치료를 받으세요:**
 - **동상:** 따끔 거리거나 쏘는 감각으로 시작됩니다. (얼굴, 손가락, 발가락은 종종 첫번째 영향이 갑니다). 근육이 마비될수 있고 피부가 변색에 이르며 통증이있습니다.
 - **저체온증:** 동상과 함께 시작됩니다. 뇌에 손상이 있어 어렵거나 명확한 생각을 할 수없게 됩니다. 몸이 떨리거나, 혼란함 그리고 오늘날한 말투와 심한 졸음이 생깁니다.

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

Lesson 2

Good bye. Have a nice day. See you again

さようなら。 良い一日を。 また会いましょう。
Sayōnara. Yoiichinichiwo. Futatabi o ai shimasho

안녕히가세요. 좋은 하루 보내세요. 다시 만나요.
Ann yeong hi ga sae yo . joh-eun halu bo ne seyo . dasi man na yo

再见。 祝你今天愉快。 我们拭目以待。
Zàijiàn. Zhù nǐ jīntiān yúkuài. Wǒmen shìmùyǐdài.

Lesson 1 복습

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
