

HEIWA TERRACE 简讯

2014 年 12 月

- **Town Hall 会议**将于 2014 年 12 月 4 日 (星期四) 2:45pm 在 **dining room** 举行。会议将会涉及近期社区新闻,帮助您认识更多本社区的人。鼓励所有居民参加。
- **Zumba 课程**又开课啦! 12 月 6 日 (星期六) 9:00am 由 Nicole Raucci 主持。请穿着舒适的衣服和运动鞋前来。
- 12 月 6 日 (星期六) 11:30am, 一年一度的 **Heiwa Terrace 假日午餐会**在 **dining room** 举行。本次午餐会由 Heiwa 董事会和员工赞助,诚挚邀请所有的居民参加。请准时出席。餐会中午 12pm 将关门,且不再供应食物。有意者请到 Maiko 的办公室报名。
- 12 月 7 日 (星期日) 2:00pm, **基督教长老教会**又到 **Heiwa Terrace** 拜访大家。他们会带来节日颂歌,bingo 游戏等有趣的活动。邀请大家积极参与本次活动,和来自基督教长老会的小孩大人一起欢乐。本次活动提供小吃。
- **营养讲座**继续在 12 月 2 日, 9 日和 16 日 11:00am 举办。讲座将会提供关于做饭的营养搭配的有用信息。营养讲座是免费的,欢迎所有人参加。本次活动提供健康小吃。
- **10 楼的居民注意**: 因为放假,杀虫剂喷洒将在 12 月 23 日 (星期二) 上午 9:30 进行。
- **11 楼的居民注意**: 因为放假,杀虫剂喷洒将在 12 月 30 日 (星期二) 上午 9:30 进行。
- 办公室将于 12 月 25 日星期四和 12 月 26 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,我們可以更快地處理您的房間。

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。

十一月捐贈人 (10/23-11/26) :

Fumiyo Uchida	Hwa Yoon & Duk Soon Chung	Kazuko Nukuto	Kap S Lee
Joh Kyong Yun	Sada Nakagawa	May Nakano	
Pat Schlauder c/o Christ Church of Chicago			

若您不希望生日或健康状况被列入，请告知 Jean 或 Jessica。

供您参考

酷寒防护 (<http://consumer.healthday.com/environmental-health-information-12/environment-health-news-233/cold-weather-683610.html>).

医生向居民发出警告：**极端**严寒的天气可能会严重威胁身体健康。请**尽量限制**户外活动。长时间暴露于严寒下可能会造成冻伤和低体温症。

以下是一些免于严重冻伤的简单防护：

- **穿厚一点**：多穿几层衣服可以隔绝严寒，**减少散热**，有利于保持**温度**。
- **保护手足**：冬天手脚**极容易**冻伤。穿**多双袜子**，使用**连指手套**有助于保护手脚。
- **戴上帽子**：人体 **30%**的热量会从头部散发。选择能够覆盖耳朵和鼻子的帽子。
- **经常喝水**：严冬，人体许多的能量都用来保持自身温暖。大量喝水能够帮助身体补充因对抗严寒损失的水分。
- **保持干爽**：不要穿**湿衣服**。保持手足干爽。
- **请马上联系医生**—如果你发现自己有冻伤或者低体温症的迹象：
 - **冻伤**：先是**皮肤有刺痛感**（多出现于面部，手指，脚趾）。然后肌肉变得麻木。皮肤变红疼痛。
 - **低体温症**：伴随着**冻疮**。能够影响大脑，让思考迟缓。其它迹象包括：颤抖，思维混乱，说话含糊，嗜睡等。

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

简单会话

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 RECAP:

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
