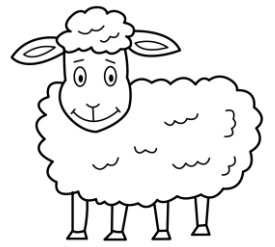


헤이와 테라스

1 월 2015



헤이와 소식

- **근하신년!** 2015년에는 건강하고 행복하게 보내길 바랍니다.
- 성대한 연말오찬을 있게한 헤이와 이사회와 그 가족들, 미주치 요리사님과 가족들과 관계자, 에스터 하나와 남편 과 친구분 또 헤이와 직원모두에게 감사합니다. 이번 오찬에는 일본 영사와 그 부인께서 참석해 특별한 시간을 보냈습니다. 또한 참석하신 헤이와 주민들로 즐거운 시간을 보낼수있었습니다.
- **춤 수업은 토요일, 1월 3일, 17일 오전 9시 오락방에서 진행합니다.** 편한 옷차림으로 참석하세요.
- **낙하방지 운동을 제공하는 심플리 홈헬스에서는 낙하 방지 운동에 대해 더 자세한 설명회를 가집니다.** 모두 참여하셔서 중요한 내용에 대해 알아두세요. **화요일, 1월 13일 오전 10:30 오락방에서 진행합니다.**
- **문화공연 시리즈로 이번 토요일, 1월 24일 오후 3시 식당에서 풍물놀이 공연이 있습니다.** 마당집에서 지도하는 청소년으로 구성된 풍물팀은 한국전통 음악, 북, 무용, 노래 등으로 구성됩니다. 많이 참여하셔서 한국 민속예술에 대해 알아두세요.
- 마이코의 출산휴가중 헤이와 주민들을 위해 은퇴후에도 헤이와에서 도움을 주신 진 이노우에게 감사를 드립니다. 마이코는 1월에 돌아옵니다. 진에게는 따뜻한 작별인사 나누시고 마이코에게는 환영해주세요. 진의 메세지는 아래있습니다.

진 이노우에의 메세지:

마이코의 출산휴가이유로 다시돌아오게된 저를 환영해주셔서 감사합니다. 많은분들을 돕고 또 이야기를 나눌수 있어 좋았습니다. 헤이와에서 필요할때에는 언제나 도움 준비가 되어있습니다.

모두 건강하고 풍요로운 새해맞으시길 바랍니다.

진 이노우에 올림

추신: 헤이와 직원과 관리사무소, 또 이사회에 감사드립니다.

관리사무실 소식

- ❖ **헤이와 방송:** 헤이와 방송이 이제 **채널 4번에서 방송됩니다.** 이 것을 통해 여러 부서의 공지 사항 또는 소식을 알려드립니다.
- ❖ **빈대:** 빈대는 시카고 지역에서 상승하고 있습니다. 이 건물을 빈대가 없는 곳으로 유지하기 위해서는 여러분들의 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.

12 기부하신 분 (11/27-12/22):

Fumiyo Uchida	Min Lo	Jeong Za Lee	Soo Beom Huh	Yu Zin Chun
Alice Murata	Jean Inouye	Maiko Yanai & Joseph Lenti	Anonymous	
Anonymous	Anonymous			

알고 계시나요...

불만사항, 우려, 의견, 질문등 어떠한것이라도 언제든지 관리사무실 직원 또는 서비스 코디네이터 직원과 예기하실 수 있습니다. 모든 사항은 필요시 비밀이 보장되며 개인 정보를 보장해 드립니다.

만약 직원과 예기를 하는게 불편하시면 입주자 대표 회원과 상의하십시오. 입주자 대표회원은 헤이와 입주자로 구성되었으며 서로를 위해 대변해주는 직책입니다. 함께 소통하면서 모두에게 긍정적인 생활을 할수있는 공간을 만드는데 보다 효율적일것입니다.

관심거리

새해를 맞아 건강을 지키는 신년 계획을 제안 해 봅니다.

(달력을 참고하세요)

- 마음과 두뇌에 새로운 무언가에 집중하고 새 작업을 시작하거나 공부를 시작해 두뇌에 자극을 줍니다: 새로운 언어를 배우고, 회보에 기재되는 수도쿠 퍼즐 또는 두뇌 게임, 독서 클럽을 시작하거나, 컴퓨터를 사용해 이메일을 배우고 인터넷을 시도해보세요. 또한 헤이와에서 진행하는 프로그램에 의지할것없이 새롭게 활동을 시작해 보세요.
- 미술반이나 공예반을 통해 숨어있는 예술적인 면을 찾아보세요.
- 운동 또는 새로운 신체 활동을 시작하세요: 달력을 참고하시어, 낙하방지 운동, 아침운동 또는 줌바운동을 하세요. 또 차분한 운동을 원하시면 부드러운 요가 또는 기공반에 참여하세요.
- 더 신선한 음식을 섭취하세요: 신선한 과일과 채소, 그리고 유제품을 드시고 가공 식품은 피하세요. 크리스프 프로그램으로 신선한 야채와 과일, 또 돈의 우유가게를 이용해 밖갈 출입없이 제품을 배달/구입 할 수 있습니다.
- 집안을 안전하게 유지하세요: 어지러진 물품을 제거하고, 위험하거나 비 위생적인 환경을 없애주세요. 미리 아파트 점검에 대비하는것도 좋습니다.

- 새로운 만남을 가지세요: 빙고, 가라오케, 입주자 회의등 여러 프로그램을 참여하며 새로운 주민을 만나보세요. 또한 주민들을 위해 마련된 바둑, 도미노, 루빅스, 체커 등 보드게임을 식당에서 즐기세요. 경비를 통해 게임을 받으세요.
-

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

Language Lessons

Lesson 3

"Happy New Year!! Wish you good health and happiness in the New Year!!

J a p a n e s e

あけましておめでとう。新年のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

A-ke-mashi-te O-me-de-to-u. Sin-nen-no Go-ken-sho-to Go-ta-ko-wo O-i-nori Mo-si-a-ge-masu

K o r e a n

새해 복 많이 받으세요.

새해에도 건강하고 행복하세요.

Sae hae bog man he bad-eu se yo. Sae hae edo geon gang hago hang bog ha seyo