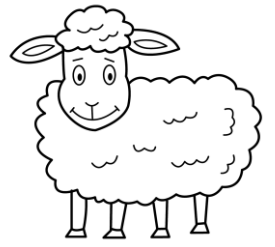


HEIWA TERRACE 简讯

2015 年 1 月



- **新年快乐!** 祝大家新的一年身体健康, 幸福快乐!
- 圣诞午餐会非常成功, 非常感谢 Heiwa 的董事成员及家人; 主席 Mizuuchi 及家人; Ester Hana, 他的丈夫和朋友; 还有 Heiwa 的全体员工。此外, 总领事及其夫人的到来让餐会显得更加特别。我们也非常感谢所有参与圣诞午餐会的居民们。
- **Zumba 课程**将在 **1 月 3 日, 1 月 17 日 (星期六) 9:00am** 在 **activity room** 举行。请穿着舒适的衣服和运动鞋前来。
- **Simply Home Health** 将为 Heiwa 居民提供预防摔倒的课程。
1 月 13 日 (星期二) 10:30 在 **activity room** 有详细的课程介绍。
- 作为地方文化系列活动的一项, **Pungmulnori (poong-muul nori)**表演将在 **1 月 24 日 (星期六) 下午 3 点** 在 **dining room** 举行。来自 Korean American Resources and Cultural Center 的年轻人将会为大家带来表演。这是一种韩国民间音乐, 表演包含鼓点, 舞蹈以及演唱。欢迎前来参加。
- 感谢已经退休的 **Jean Inouye** 在 **Maiko** 产假期间再次回来为 Heiwa 居民服务。**Maiko** 将在 1 月重返岗位。让我们感谢 **Jean** 的付出, 希望她离开后一切安好; 同时, 让我们真诚的欢迎 **Maiko** 回来。以下是 **Jean** 的留言。
- **Jean Inouye** 的留言:

亲爱的 Heiwa 居民,

对于我这次在 **Maiko** 产假期间回来为大家服务, 由衷感谢各位居民对我的接纳和欢迎。对我来说, 能够和你们说话聊天, 能够帮助你们是我莫大的荣幸。在 Heiwa Terrace, 我随时准备好协助你们。

希望大家身体健康, 新年新气象。

诚挚祝愿,

Jean Inouye

P.S. 同时真心感谢全体员工及董事会成员, 感谢你们给我的无私帮助。

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。

捐獻包括錢物及商品。

若您不希望名字被列出來, 請告知 **Jessica** 或 **Maiko**。排名不分先後。

十二月捐贈人 (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		Annonymous
Annonymous	Annonymous			

请注意...

- ❖ 如果你有任何疑问，建议，投诉或是其他诉求，请立刻告知管理人员或者服务协调员。为着您的隐私，所有信息将会严格保密。
- ❖ 如果您出于任何原因的考量而不愿直接告知 **Heiwa** 员工，您可以选择向居民会议成员诉说。居民会议由 **Heiwa** 居民组成，他们为着居民的权益而努力。居民会议可以让居民的诉求更易被听见，从而创造出一个健康的居住环境。

供您参考

新年到了，请参考新年健康小贴士
(更多信息，请参考您的日历)

- 做新鲜的事情，学新的东西，保持大脑活跃：学一种新的语言，参加一个阅读小组，玩点智力游戏，学习使用电脑，写 email, 网上冲浪。你不必完全依赖 **Heiwa** 提供的活动，相反，你可以自行开展活动。
- 加入绘画小组或是手工课程，发掘自身的艺术细胞。
- 锻炼身体，开始新的锻炼计划：打开你的日历，看看这个月有哪些锻炼项目，像是预防摔跤，视频锻炼，**Zumba** 舞蹈等。如果你想要较为轻松的锻炼项目，可以尝试瑜伽或是气功。
- 食用新鲜食品：新鲜蔬菜水果，乳制品，注意避免加工食品。可以尝试来自 **CRISP** 的新鲜食品，以及来自 **Dawn's Dairy** 的乳制品。这些商品不需要出门即可购买。
- 保持家居安全：移走杂物，有害物品，保持环境卫生。你可以提前进行公寓检查。
- 认识新朋友：参加社交活动，像是 **Bingo** 游戏，卡拉 OK，居民会议，或是任何其他活动来结交新朋友。甚至可以在 **dining room** 参加简单的棋牌游戏，比如说围棋，多米诺牌，**rubix**, 西洋跳棋等。

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
