

헤이와 테라스 회보

2월 2015년



헤이와 소식:

- **풋볼경기같이 봐요.** 올해 수퍼볼 게임은 **일요일, 2월 1일**입니다. 식당에서 같이 경기를 관람해요. 간단한 간식이 준비됩니다.
- 일본 서비스 위원회와 니콜 라우치께서 제공하는 건강한 노인 프로그램에 일부로 안전과 자기 방어에 관한 워크숍을 **토요일, 2월 7일 오후 2시** 오락방에서 진행합니다. 헤이와 주민 모두 참여하시길 바랍니다. 워커 등을 사용하시는 분들에게도 도움을 드립니다.
- 발렌타인데이 파티는 **금요일, 2월 13일 오후 2시** 식당에서 합니다. 친구와 이웃간의 따뜻한 정을 나누세요.
- 기억을 찾는날 2015: 여성 전사: 감금에서 구제 그리고 그 후 라는 제목으로 시카고 역사 박물관에서 2 차대전 당시 미 일본인들의 억류를 기리는 행사를 합니다. **토요일, 2월 15일 오후 2-4시**까지이고 헤이와 에서 박물관까지 버스가 준비됩니다. 버스 비용은 **\$5.00**입니다. 관심있으신 분들은 즉시 마이코 사무실에 등록해주세요. 자리가 한정되었으니 우선순위로 결정됩니다.
- **줌바 수업은 토요일, 2월 21일 오전 9시** 오락방에서 진행됩니다. 즐겁게 운동할수 있는 수업입니다. 편한 차림으로 참석하세요.
- **2월 24일은 선거일**입니다. 시카고 시장과 우리 구역인 46 구 시 의원을 투표합니다. 투표 장소는 **믹쿠헤 학교 4865 세라던길**입니다.
- 간단한 가정건강 회사에서 제공하는 낙하방지 프로그램에 관한 설명회가 지난달 있었습니다. 낙하방지 프로그램은 **매주 월요일, 수요일, 금요일, 10시 30분**에 오락방에서 진행됩니다. 다리와 팔을 튼튼히해서 낙하방지에 도움을 줍니다.
- 베니핏 액세스 신청서작성 할 때가 되는지 확인하세요. 베니핏 액세스는 노인 무료/할인 승차권과 장애인 무료 승차권 혜택과 자동차 번호판 스티커 갱신 할인을 받을수 있는 혜택이있습니다. **2013년**에 신청하신분들은 반드시 올해 신청하셔야 합니다. 신청 자격으로는:
 - ◆ 65세 이상 또는 16세 이상의 장애인
 - ◆ 작년 수입이 \$27,610 (한명 당) 미만

도움이 필요하시면 마이코 또는 제시카를 만나세요. 신청서를 확인하거나 궁금증이 있으시면 이 웹주소를 이용하세요.

<http://www.illinois.gov/aging/BenefitsAccess/Pages/default.aspx>

• 베티 시걸의 메세지:

1월 30일 2015년은 헤이와 테라스의 마지막 근무날입니다. 예전 직업인 호흡 치료사로 돌아갑니다. 많은 주민들과 작별하여서 어려운 결정이었습니다. 스위디시 병원과 일리노이 마사닉 병원에서 교육이 끝나면 헤이와에서 필요할때 자원봉사일이든 필요할때 오겠습니다.

헤이와 주민과, 직원, 관리사무소, 이사에게 작별인사를 전하며 모두 좋게 보내시길 바랍니다.

떠나는 베티에게 새로운 일을 하며 좋은 성과있길 바랍니다. 베티에게 작별인사와 함께 새로오신 코린 신속을 환영합니다. 코린께서는 새로 부 메니저로 근무하십니다. 아직 만나지 않았으면 사무실에 가셔서 인사나누시고 헤이와로 오신걸 환영해주세요.

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 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.

1 월 기부하신 분 (12/23/2014-1/21/2015):

Fumiyo Uchida	Yoshiko Shiozaki	Chaun-Ven Fu	Tadashi & Kazuko Nukuto
Michiko Nishio	Hisako Kometani	Annonymous	Annonymous Annonymous



식당테이블에 놓인 종이접이 공 장식을 보았을겁니다. 이것ㅇ,나 헤이와 주민이신 히사코 코메타니께서 손수 만들어 한해동안 다른 장식으로 해주셨습니다.

감사함을 전하며 올해에도 어여쁜 장식품을 기대합니다.

관심거리

독감 시즌이 한창입니다. 이번에는 독감으로부터 자신을 지켜내요. 독감으로부터 보호하기 위해 일상생활에서 할 수있는 것들이 있습니다. (www.flu.gov/prevention)

1. 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 특히 화장실 사용후 손은 반드시 씻어야 합니다.
2. 눈, 코, 입을 만지는 것을 피하세요. 세균이 손으로 만지며 옮겨집니다.
3. 아픈사람들과 가까운 접촉을 피하세요. 만약 아프시면 사람을 만나는 것을 피하세요.
4. 충분한 수면과 운동을 하세요. 또한 충분한 수분, 물을 마시며 건강식 식사를 하세요.
5. 기침이나 재채기를 할때에는 휴지로 코와 입을 막으세요. 또 사용한 휴지는 반드시 휴지통에 버려주세요.

헤이와 사무실: 773/989-7333 월 - 금.: 9AM - 5PM

서비스 코디네이터:

마이코 야나이: 773/989-5906

월 - 금. 8:30AM - 4:30PM

제시카 문 : 773/989-5672

월 - 금. 9AM - 5PM

또렙 건강센터

제니 김 간호사 : 773/271-0144

월 - 금. 8AM - 4:30PM, 화요일은 또렙 병원근무

DR. 수사클 : 773/271-0144

간호사와 시간 확인하세요

DR. 지 (발 전문의) : 773/271-0144

매달 마지막 금요일 8AM - 11AM

Language Lessons – 언어 학습

Lesson 4

Where are you going? I am going to Mariano's.
웨어 알유 고잉? 아엠 고잉 투 마리아노

Japanese

どこ行くの? マリアノへ行きます。
Do-ko I-ku-no? Ma ri ano e i-ki-mas.

Korean

어디로 가십니까? 마리아노에 갑니다
Eo di lo ga sim ni ka? Mariano-ae gam ni da

Chinese

您 (nin) 去 (qu) 哪 (na)?

我 (wo) 去 (qu) Mariano's