

HEIWA TERRACE 简讯

2015 年 2 月



- 准备好看超级碗比赛了吗？今年 2 月 1 日（星期六）请到 **dining room** 和大家一起欣赏超级碗比赛吧！提供点心。
- 作为 JASC 和 Nicole Raucci 主办的 HOAP 项目的一环，**安全和自我防卫讲座** 将于 2 月 7 日（星期六）下午 2 点在 **activity room** 举办。主讲人来自 Thousand Waves。本讲座欢迎所有 Heiwa 居民参加。此外，本次讲座会对使用移动辅助装置的居民提供有用建议。
- **情人节 party** 将于 2 月 13 日（星期六）下午 2 点在 **dining room** 举行。欢迎大家积极参加，和亲密的朋友邻居一起度过充满爱的一天。提供点心。
- 欢迎参加 **2015 年日裔美国人纪念日外出活动—女性勇者：从监禁到改正**。时间是 2 月 15 日下午 2 点到 4 点，芝加哥历史博物馆。纪念在二战中被扣押的日本裔美国人。本次活动需要收取从 Heiwa 到博物馆的交通费 5 美元。请尽快到 Maiko 处报名，座位有限（先到先得原则）。
- **Zumba 课程** 将在 2 月 21 日（星期六）上午 9 点在 **activity room** 举行。
请穿着舒适前来。
- 请注意 2 月 4 日是选举日。你可以选举选芝加哥市长和 46 区的区长。Heiwa 居民可以去 McCutcheon 学校的选举站投票，地址是 4865 N. Sheridan Rd。
- Simply Home Health 上个月做了预防摔倒课程的介绍。**预防摔倒课程**每周一，周三，周五上午 10:30 在 **activity room** 上课。该课程的目标是通过锻炼手臂和腿脚达到预防摔跤的目的。
- 现在你可以开始更新 **Benefit Access 优惠** 申请。Benefit Access 优惠申请项目包含针对老年人及残障人士的免费卡或者折扣卡，车牌折扣等。如果你在 2013 年已经完成了申请，今年仍需更新申请。申请该优惠项目要求：
 - ◆ 年满 65 岁及以上人士；或年满 16 岁及以上的残障人士
 - ◆ 上一年度年收入必须低于 \$27,610 美元（每人）

如果你有问题或需要协助，请联系 Maiko 或 Jessica。如果你想在线确认申请状态或是获取更多信息，请点击：

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

• 来自 **Betty Segal** 的消息：

2015 年 1 月 30 日是我在 Heiwa Terrace 工作的最后一天。我决定要重返以前的职业做一名呼吸治疗师。对我来说这是一个艰难的决定，因为在 Heiwa Terrace 的居民都非常可爱，我会时常想念你们。一旦我完成了在 Swedish Covenant 医院和伊州 Masonic 卫生中心的入职培训，我将很乐意作为义工为广大 Heiwa 居民提供帮助。

祝愿所有的 Heiwa 居民，员工，董事成员万事如意。

在这里让我们对 Betty 的付出表示感谢，祝愿她一切顺利。同时，让我们欢迎 Koren Sinsuk。Koren 将会作为 Heiwa 的副经理，取代 Betty 之前的岗位。如果你还没有见过她，请随时到办公室打招呼，欢迎她来到 Heiwa。

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。

一月捐贈人(12/23/2014 – 1/21/2015):

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



你可能已经注意到我们的 dining room 换上新的折纸花球啦！Heiwa 居民 Hisako Kometani 女士这年来一直根据不同的场合制作不一样的花球。

让我们感谢 Kometani 女士的辛勤劳动，希望大家都能够喜欢！

若您不希望生日或健康状况被列出，请告知 Jean 或 Jessica。

供您参考

流感季节来了！让我们在流感季节里做好预防工作，保持身体健康！

这里提供一些预防流感的每日小贴士。

(www.flu.gov/prevention)

1. 经常用肥皂洗手。特别使用完洗手间一定要洗手。
2. 避免用手接触眼睛，鼻子和嘴。防止病菌从以上途径入侵。
3. 尽量避免接触流感病人。如果你觉得自己得了流感，请尽量避免接触他人。
4. 保持充足的睡眠，锻炼身体。大量喝水，吃健康食品。
5. 当你咳嗽和打喷嚏的时候，用直接挡住口鼻。使用完的纸巾丢入垃圾桶。

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

Check with the nurse for schedule

DR. CHI (FOOT DOCTOR)

LAST FRI. OF EVERY MO. 8AM – 11AM

Language Lessons

Lesson 4

Where are you going? I am going to Mariano's.

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? Ma ri ano-ae gam ni da

Chinese

您 (nin) 去 (qu) 哪 (na)?

我 (wo) 去 (qu) Mariano's