

HEIWA TERRACE NEWSLETTER

MAY 2015

헤이와 소식

- 지난달, 헤이와를 좋게 만들어 주는 봉사자, 이사회원, 직원들을 감사하는 오찬이 있었습니다. 참여하지 못하신 분들께도 많은 감사를 전합니다.
- 첫 미술과 공예 전시회를 마쳤습니다. 많은 분들이 헤이와 주민과 직원이 직접 만든 작품을 즐길수 있었습니다. 참여해주신 분들께 감사드립니다. 내년 전시회를 위해 미리 준비해보세요.
- **시 의원 캐플먼께서는 헤이와 주민들을 만나러 방문하여 이 지역에 관련된 모든 궁금증과 앞으로의 계획등에 대해 이야기를 나눕니다. 많이 참여하셔서 화요일, 5월 12일 오후 3:30 식당에서 만나고 환영해주세요.**
- **수잔 라자리 피아노 선생님의 제자들의 공연이 토요일, 5월 16일 오후 3시 있습니다. 많이 참여하셔서 음악을 감상하세요.**
- **화요일, 5월 19일 오후 3시 메디케어 순찰회에서 메디케어 사기에 관한 설명회를 합니다. 메디케어 사기가 구체적으로 무엇인지 알아두시는 좋은 기회입니다.**
- **부드러운 요가는 오전 11:15으로 시간이 바뀝니다. 요가 전문 선생님이 노인에게 알맞는 요가를 지도합니다.**
- **금요일, 5월 15일 오후 3시 에는 건강한 노인 프로그램으로 기공 수업을 합니다. 여전 기공 선생님이셨던 영 클리세그님께서 오십니다.**
- **장애인 및 노인 법률센터에서는 6월 2일 변호사님들께서 헤이와를 방문해 생종 유서와 의료 대리인 서류 작성을 무료로 제공합니다. 아직 이 서류를 만들지 못하신 분들이나 서류 내용을 바꾸어야 하는 분들은 이 좋은 기회에 작성하세요. 마이코 사무실에 등록해 주세요.**
- **일본서비스 위원회 소속된 미술 선생님 봉사자를 5월부터 헤이와에서 미술 수업을 지도하십니다. 시카고 지역 예술가께서 헤이와 미술반에 봉사를 해주십니다. 자세한 스케줄은 게시판을 참고하세요.**

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.

4월 기부하신 분 (3/24/15-4/24/15)

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Kazuko Nukuto	George Neeno
Min Lo	Ock Soon Kim	Toshio Yanagisawa	Min Lo
Nancy Kawashima	Mr. & Mrs. Masami Takahashi		

혹시 이름이 기재되는 것을 원치않으시는 분들은 마오코 또는 제시카에게 알려주세요.

암은 미국에서 두번째로 높은 사망 원인입니다. 대 부분의 암은 건강에 해로운 다이어트, 운동부족, 흡연 및 잘못된 생활 선택에 관련되어 있습니다. 본인의 생활 습관을 인식하고 좋은 습관을 유지하며 정기적으로 검진을 받는것이 중요합니다. 여기에서 암의 위험을 낮추기 위해 몇가지 예방요령을 알아두세요:

- **건강한 식단으로 식사를 합니다.**
 - 다양한 채소와 과일을 섭취합니다
 - 곡물과 콩류를 섭취합니다
 - 물을 많이 마시세요
 - 지방이 많이 없는 닭고기나 생선을 선택하시고
 - 낮은 나트륨 (소금)의 음식을 선택하세요
- **건강한 생활 습관이란**
 - 건강한 체중을 유지합니다
 - 흡연하지 않습니다
 - 하루에 30 분은 신체적인 활동 (운동, 걷기) 을 하세요
 - 선크림으로 태양으로부터 보호하세요
- **의사를 만나 점검하시고 문제점에 대하여 상의하세요**

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

또렉 건강센터

제니 김 간호사 : 773/271-0144

월 - 금. 8AM - 4:30PM, 화요일은 또렉 병원근무

DR. 수사클 : 773/271-0144

간호사와 시간 확인하세요

DR. 지 (발 전문의) : 773/271-0144

매달 마지막 금요일 8AM - 11AM

LANGUAGE LESSON 6

Spring in Chicago is short and sweet.

Let's get outside to see it, feel it, and smell it.

Japanese

シカゴの春は短いけれども素晴らしいです。外へ出て春を肌身で感じましょう。

Chicago no haru wa mijikai keredomo subarashii-desu. Soto-e dete, haru-o hadami-de kanji-masho.

Korean

시카고 봄은 짧고 달콤합니다.

밖으로 나아가 봄을 보고, 느끼고, 냄새를 맡아보세요.

Chicago bom-eun jjalgo dal-kom ham-nida

Bak-eulo naga bom-eul bogo, neuk-kigo, name-sae-eul matta-bose-yo