

HEIWA TERRACE 簡訊

2015 年 5 月

Heiwa 里發生的事：

- 上個月，我們舉辦了午餐會，感謝義工，Heiwa 的董事會，還有所有辛勤付出的工作人員。我們還要感謝更多沒法出席的朋友們！
- 我們成功舉辦了第一次藝術美工展！每個人都很高興能看到我們住戶和員工的藝術作品。非常感謝參與展覽的藝術家們！讓我們繼續準備下一次的藝術美工展吧！
- **Cappleman 區長**將會來探訪 Heiwa 的住戶並且回答有關社區和未來計劃的問題。我們鼓勵所有人都來熱情歡迎區長：于 5 月 12 日 (星期二) 下午 3:30 在 Dining Room。
- **Ms. Susan Lazari** 老師鋼琴課里的一個學生將會在 5 月 16 日 (星期六) 下午 3:00 在 Activity Room 進行鋼琴獨奏表演。歡迎前來欣賞精彩表演！
- Senior Medicare Patrol 將會在 5 月 19 日下午 3:00 提供一個關於 Medicare 詐騙的講座。歡迎來參與這個重要的講座，了解什麼是 Medicare 詐騙，從而能更好地保護自己。
- **Gentle 瑜伽課**時間有改變：上課時間將會在上午 11:15 而不是中午。我們專業的瑜伽老師將會帶領大家感受專門為長者設計的放鬆瑜伽。
- 5 月 15 日 (星期五) 下午 3:00, 我們的長期氣功導師 Ms. Young Klessig 將會回來上氣功課。這個課程是 Nicole Raucci 負責的健康長者項目的一部分。
- 殘障和老年法律中心將會于 6 月 2 日回來 Heiwa 跟進之前的委託書(POA)和生前遺囑 (Living Will) 講解。這一次，義務律師將會來這裡幫助完成委託書 (POA) 表格和生前遺囑的相關文件。如果您還沒有完成這些文件或者想要做一些更改，我們鼓勵你好好利用這次機會。請到 Maiko 的辦公室登記報名。
- 一名来自日裔美国人服务委员会的义工将会从五月开始带领我们的美术课。能有一个芝加哥本地的艺术家加入我们的美术课，我们感到非常兴奋。更多详细的时间安排将会另外贴出来。

特別鳴謝：

捐給 Heiwa Terrace 的資金會用於服務住戶的那些項目和活動，**并讓我們能夠保證每天在 Dining Room 供應咖啡和茶。**另外，您寶貴的時間和物資捐贈都為維護 Heiwa Terrace 住戶的生理、心理和精神健康做出了重要的貢獻。以下的捐贈包括金錢，日常用品，和一些產品。

如果你不希望在這裡列出你的名字，請告訴 Jessica 和 Maiko. 排名不分先後。

四月捐贈人 (3/24/2015 – 4/24/2015)：

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

供您參考 (Catholic Charities 長者食物和營養項目 2015 年 4 月簡訊)

- 在美國，**癌症**是第二大導致死亡的原因。很多癌症都與不健康的**飲食**，缺少鍛煉，吸煙和其他不健康的生活方式有關。留意您的生活方式，擁有預防的方法，和定期檢查都是非常重要的。這裡有一些小提示，幫助您預防和降低癌症的風險：
 - 健康飲食：
 - 食用多種蔬菜和水果
 - 食用全麥和豆類
 - 飲水
 - 食用瘦肉，例如雞肉和魚肉
 - 選擇“低鈉”食品（查看食品營養標籤）
 - 健康的生活方式：
 - 保持健康的體重
 - 不吸煙
 - 每天至少鍛煉身體 30 分鐘
 - 使用防曬措施
 - 到您的醫生那裡進行體檢

HEIWA 辦公時間：773/989-7333 MON. – FRI.: 9AM – 5PM

服務協調員：

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, WED. THUR. FRI.	8AM – 4:30PM, TUE. 2PM – 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 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-bos

Chinese

芝加哥的春天又短又甜。讓我們出門看看，感受一下，聞一聞。