

# 헤이와 테라스 화보

2015 년 7 월

## 헤이와 소식

- 미쓰와 방문은 화요일 7 월 14 일입니다. **참여하실분들은 반드시 월요일 7 월 6 일** 까지 마이코 사무실에 등록해 주세요. 버스를 빌리려면 15 분의 참여가 필요합니다.
- 독립기념일 파티는 목요일, 7 월 2 일 오후 2:30 식당에서 합니다. 간단한 다과가 준비되고 헤이와 주민들과 서로 친목을 나누는 시간을 가지세요.
- 무더운 날들이 시작되었습니다. 다양한 실내 운동 프로그램에 참여해 보세요:
  - 하루를 간단한 운동과 함께 시작해보세요. 매주 월, 화, 목, 금 오전 9 시 합니다.
  - 팔과 다리를 튼튼하게 낙하 방지 운동수업은 매주 월, 수, 금, 오전 10:30 입니다.
  - 조용히 느긋한 운동을 원하세요? 요가 전문이가 가르치는 **요가수업에 참여하세요. 첫째 와 셋째 수요일, 오전 11:15** 입니다.
  - 춤에 관심이 있으신가요? **라인댄스는 매주 금요일 오전 9:40** 에 시작합니다.
  - 빠른 음악과 함께 땀도 흘리는 운동을 원하시면 **매주 토요일 오전 9 시 줌바 수업에 참여해 보세요.**
- **금요일, 7 월 3 일, 미 독립기념일로 사무실은 닫습니다.**

**관리사무실 소식:** 6 월 29 일 부터 7 월 3 짜주까지 건물앞 캔노피 수리를 시작하며 도로를 막아둘 계획입니다. 이때에 일부 주민분들께서 불편할 수 있습니다. 문앞에서 버스 또는 차를 타시는 분들은 건물 옆 차도를 사용하셔야 합니다. 안정상의 이유로 건물 옆 입구를 사용하지기 바랍니다. 또한 방문자, 가자보조원, 간호사 등에게 알려주세요.

앞으로 3-4 주간있을 수리작업으로 불편을 끼쳐 미리 죄송합니다.

## 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.

## 기부하신 분 (5/22-6/24)

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Atsuko Tamura	Donna Ogura
Yu Zin Chun	Rose Moy	May Nakano	Ellyn Iwaoka
Tadashi & Kazuko Nukuto	Jeong Ja Yoo	Young Ja Hong	Anonymous
Anonymous			

혹시 이름이 기재되는 것을 원치않으시는 분들은 마오코 또는 제시카에게 알려주세요.

---

헤이와 사무실	:	773/989-7333	MON. – FRI.: 9AM – 5PM
서비스 코디네이터:	마이코 야나이:	773/989-5906	MON. – FRI. 8:30AM – 4:30PM
	제시카 문:	773/989-5672	MON. – FRI. 9AM – 5PM

## 또렉 건강센터

김 간호사 선생님: 773/271-0144 MON, WED. THUR. FRI. 8AM – 4:30PM, TUE. 2PM – 4:30PM  
DR. SUESAKUL 닥터 수사클: 773/271-0144 Check with the nurse for schedule  
DR. CHI (FOOT DOCTOR) 닥터 지, (발 전문의) 마지막 금요일. 8AM – 11A (예약 필수)

## 관심거리

더위로 인한 건강 관련 문제를 예방에 참고하세요. - (From American Red Cross, [www.nyredcross.org/?nd=summer\\_safety\\_guide\\_for\\_seniors](http://www.nyredcross.org/?nd=summer_safety_guide_for_seniors), 2012 년)

1. **천천히:** 매우 더운 날씨에 격렬한 활동은 심장에 부담을 추가합니다. 아주 덥지 않은 이른 아침이나 이른 저녁 시간에 활동을 하도록 하세요.
2. **정기적인 휴식을 취하세요:** 특히 더운날 신체활동을 할 경우.
3. **시원하게:** 에어컨을 가동해 집안을 시원하게 하세요.
4. **야외 활동을 계획할때:** 그늘, 창이 넓은 모자 또는 양산을 이용해 태양에 과다노출로부터 보호하세요. 썬 크림또한 사용하세요.
5. **집 안에서도 시원하게:** 집 안에서 에어컨을 이용하지 않으신다면 집 안에 시원한 곳에 머무시고, 커튼 등을 닫아 태양과 열을 창에서 차단합니다. 또한 선풍기, 차가운 수건, 등을 사용해 얼굴, 목뒤, 손목을 시원하게 하고 또 차가운 물로 샤워 하세요.
6. **수분 유지:** 물 또는 주스를 항상 지참하셔서 목마르지 않게 하세요.
7. **작은 양의 식사를 자주섭취:** 단백질이 많은 음식을 피하세요. 샌드위치, 샐러드, 신선한 과일, 야채등을 선택하세요.
8. **알맞은 옷:** 가볍고, 색상이 밝은 옷을 선택하세요. 밝은 색상은 태양 에너지를 차단해 줍니다.
9. **의사와 상의하세요:** 약, 만성 질환은 더위에 영향을 줄수있습니다.
10. **더위를 조심하세요:** 빠른 심장박동, 어지러움, 설사, 구역질, 두통, 가슴 통증, 피로, 찢든 피부, 정신적 변화, 호흡장애등과 같은 증상은 즉시 의사의 도움을 받으세요.

---

### 수도쿠 (Sudoku)

수도쿠 게임은 계산법을 필요로 하는 게임입니다.

- 
- ❖ 이 게임의 목표는 모든 네모칸에 적당한 숫자를 넣는 것입니다.
  - ❖ 각 세로 9 칸에 1 에서 9 의 아홉까지 숫자를 순서없이 한 번씩만 써서 겹치지 않게 채웁니다.
  - ❖ 각 가로 9 칸에 1 에서 9 의 아홉까지 숫자를 순서없이 한 번씩만 써서 겹치지 않게 채웁니다.
  - ❖ 세로 각 3 칸으로 모두 9 칸인 작은 사각형 아홉칸의 칸에 1 에서 9 까지 숫자를 모두 사용 하고 겹치지 않아야 합니다.