

헤이와 테라스 회보

2015 년 9 월

헤이와 소식

- **월요일, 9 월 7 일, 노동절에 사무실은 닫습니다.**
- 헤이와 마술사가 돌아오다!! **헤이와 주민이신 허브 와 마지 브레일께서는 화요일, 9 월 15 일 오후 3 시 다시금 멋진 마술쇼를 오락방에서 제공합니다.** 이 특별한 이벤트에 대해 기쁘며 감사하게 생각합니다. 많이 참여하셔서 마술쇼를 즐겨보세요.
- **알립니다: 미술반은 매주 금요일, 오후 1 시에서 3 시까지 모입니다.** 누구나 참여하실수 있고, 1 시에서 3 시 사이 언제든지 오셔도 됩니다. 미술반 선생님께서는 지역 화가이시며 일본 서비시 위원회 자원 봉사자이십니다.
- 아시나요? **이웃과 친구분들과 함께 즐길 수 있는 다양한 활동도구가 있습니다.** 한번 시도해보세요:
 - **오락방에 탁구.** 탁구채 와 공이 필요하시면 경비원에게 예기하세요.
 - **오락방에 당구대.** 당구채 또한 경비원에게 예기하시고 가져가세요.
 - 식당에서 **다양한 퍼즐**이 있습니다.
 - 식당에서 즐길수 있는 **도미노, 체스, 바둑등 게임판을** 경비에게서 받으세요.

관심거리 (<https://www.illinois.gov/aging/CommunityServices/Pages/ccp.aspx>)

가끔 독립적인 생활을 유지하기 위해 약간의 도움이 필요할 때가 있습니다. 가능한 오랫동안 독립을 유지하도록 필요로 한 도움을 받아보세요.

도움을 받는것이 무력해진다는 것을 의미하지 않습니다. 스스로 도움을 요청하는 것이야말로 자신의 생활에 대해 직접 결정하며 독립적이라는 뜻입니다.

일리노이 노인부서에서는 커뮤니티 케어 프로그램을 제공하면서 노인 분들이 기초 서비스를 받으며 오랫동안 제 집에서 머물며 생활하도록 도와줍니다.

프로그램으로는:

- **노인정:** 활동을 추진합니다. 집 밖으로 나아가 활동을 즐길수 있도록 도와줍니다. 많은 노인정에서는 건강체크, 약물 점검, 오락 또는 치료활동 과 영양가 있는 식사와 간식을 제공합니다.
- **가정 방문 서비스 (가사보조원, 홈케어):** 청소, 요리, 세탁등 가사에 도움을 드리며, 또한 필요할때에는 목욕등에 관련된 도움도 드립니다.
- **비상 응답 서비스:** 착용하는 비상 경보기로 비상시 외부와 연락이 가능합니다.

자격:

- 60 세 이상
- 일리노이 거주
- 개인 자산이 \$17,500 이하 (집, 자동차 는 자산에 포함되지 않습니다)
- 서비스에 대한 필요 (인터뷰 후 결정)

아직 서비스를 받지 않으신분 중 관심이 있으신 분들은 마이코 또는 제시카와 문의하세요. 또는 노인국에 직접 연락해 보세요: 1-312-744-4076.

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(7/22 -8/24)

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Atsuko Tamura	Jean Inouye
Pat Matsumoto	Jane Nakaishi	Donna Ogura	Ellyn Iwaoka
Satish Turkakhia	Ray Ishino	Kimiko Sugiura	

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)

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.

		9			7	5		
		6					8	
	3						4	6
	5	3	9		2			1
8			4		5			2
2			7		6	3	5	
1	6						2	
	2					1		
		5	1			9		

#131