

헤이와 회보 2015 년 10 월

헤이와 소식



- 지난달에는 헤이와 주민이신 허브와 마지 브레일께서 즐거운 마술쇼를 보여주셨습니다. 재미나고 즐거운 쇼를 제공해주신 두분께 감사드립니다!

- 시카고 시장사무실 소속 장애인 부서에서는 화요일, 10 월 6 일 오후 12-2 시까지 미화방에서 크게소리나는 전화기 프로그램을 제공합니다. 미리 등록해 주셔야 합니다. 오실때에는 전화요금 통지서와 아이디 (운전면허증)를 지참하세요.
- 주민회의는 목요일, 10 월 8 일 오후 2:45 식당에서 진행합니다. 주민께서는 모두 참여하셔서 새로운 정보를 받으시길 바랍니다. 또한 의견이나 불편함을 예기할 수 있는 좋은 기회입니다.
- 달력에 표시해 두세요. 할로윈 파티는 금요일 10 월 30 일 오후 2 시 식당에서 진행합니다. 간단한 간식이 준비되며 올해에도 특별한 할로윈 의상을 감상해 보세요.
- 메디케어 등록기간은 10 월 15 일 부터 12 월 7 일 이며 메디케어 파트 C 와 D (약보험) 를 바꿀수 있는 기간입니다. 혹시 지금 플랜이 좋지 않다고 여기시면 바꾸실수 있습니다. (메디케이드가 있으신 분들은 해당하지 않습니다). 궁금한점은 제시카나 마이코에게 문의하세요.

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
Atsuko Tamura

Hisako Kometani
Donna Ogura

Tadashi & Kazuko Nukuto

독감 백신 (예방주사) 에 대한 중요한 사실: (<http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>)

독감주사는 왜 필요한가요?

- 일플루엔자 독감은 입원, 또는 죽음으로 이어질수 있는 심각한 질병 입니다. 심지어 건강한 사람들도 매우 아플수 있으면 다른 사람에게 옮길 수 있습니다.
- 독감 예방주사는 독감으로부터 자신을 보호하며 또한 주위사람들을 보호할 수 있습니다.

- 독감예방주사는 만성 건강상태인 분들, 노인, 어린이 등 독감에서 중증으로 될 위험이 높은 사람들을 보호할 수 있습니다.
- 독감 예방주사는 혹시 독감에 걸렸을 경우 질병이 심하지 않게 막아줍니다.
- 독감예방주사는 감염을 방지해주는 항체를 만들어 보호합니다.

독감 예방주사는 언제 받나요?

- 독감 예방주사는 보통 10 월쯤 새로운 백신(약품) 이 준비될 때 시작합니다.

매년 독감 예방주사를 받아야 하나요?

- 예방 접종에 따라 신체 면역반응이 시간이 지나며 바뀝니다. 또한 독감 바이러스도 끊임없이 변화하기 때문입니다.

독감 예방주사는 어디서 받나요?

- 독감예방주사는 의사 사무실, 약국, 클리닉, 건강국에서 받을수 있습니다.

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, 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

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.

#132

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