



헤이와 테라스 회보 2015 년 12 월



헤이와 소식

- **연말 오찬은 토요일, 12 월 5 일 오전 11 시 30 분 식당에서 진행됩니다.** 12 시에는 문이 닫히니 시간에 맞추어 참석해 주세요. 헤이와 주민 모두 초청하는 이 행사는 헤이와 이사, 직원이 제공합니다. 요리사이신 Mr. 미주치의 요리와 미 중국 서비스 리그에 무용단의 공연이 준비됩니다.
- **올해도 그리스도장로교회에서 케롤, 빙고, 간식을 준비해 헤이와에 방문합니다.** 많이 참석해 주세요. **일요일, 12 월 13 일 오후 2 시** 식당에서 진행합니다.
- 당구 또는 탁구를 즐기시나요? 또는 배우고 싶으신가요? **헤이와의 당구/탁구 팀에** 참여하시고 또는 먼저 구경해 보세요. **목요일, 오후 2 시에서 4 시까지 오락방에서 진행합니다. (두째주에는 화요일, 12 월 8 일 오후 2 시 모입니다)**
- **미 일본서비스 위원회와 함께 헤이와에 꽃꽂이 교실을 시작합니다.** Ms. 유코 이노우 달시 선생님께서 **월요일, 12 월 14 일 오후 1 시** 식당에서 첫 교실을 선보입니다. 많이 참석하셔서 어떤지 먼저 보세요. 첫 수업은 수요일, 12 월 16 일 오후 1 시입니다.
- **이번달 스케줄 변경을 참고하세요:**
 - 공예반은 목요일, 12 월 3 일 과 12 월 17 일 모입니다.
 - 다함께 노래하기는 금요일, 12 월 18 일 모입니다.
 - 발전문의는 월요일, 12 월 28 일 오십니다.
- **10 층 주민분들께:** 살충제는 화요일, 12 월 22 일로 변경됩니다.
- **11 층 주민분들께:** 살충제는 화요일, 12 월 29 일로 변경됩니다.
- 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.
- **캐톨릭 자선단체에서 제공하는 배달 야채시장 크리스프의 운영이 중단됩니다.** 혹시 의견을 남기고 싶으시면 312-948-7800 으로 전화 또는 721 N LaSalle St., Chicago, IL 60654 으로 편지 또는 crispmobileproduce@gmail.com 으로 이메일하세요.





관심거리

매서운 겨울날씨를 이겨나세요 (<http://consumer.healthday.com/environmental-health-information-12/environment-health-news-233/cold-weather-683610.html>).

의사는 극도의 추운날씨가 극단적으로 건강 위험을 노출할수 있다고 경고합니다. 장기간 바깥 노출이 동상과 저체온증으로 이어질수 있으므로 바깥출입을 자제하는것이 좋습니다.

심각한 부상을 방지하기 위해 할수있는 몇가지 간단한 장치를 알려드립니다:

- **따뜻하게 옷을 입으세요:** 여러겹의 옷으로 몸의 체온을 유지합니다.
- **사지를 보호하세요:** 손과 발은 동상의 위험이 높습니다. 장갑은 반드시 착용하며 양말도 여러겹으로 착용하세요.
- **모자는 반드시:** 머리를 통해 몸에 열을 약 30%를 잃게됩니다. 좋은 모자로 귀는 물론 코 얼굴을 가려줄수있는것입니다.
- **수분을 섭취하세요:** 몸은 따뜻한 온도를 유지하기 위해 많은 에너지를 사용합니다. 특히 감기가 걸렸을때에는 충분히 수분을 보충하는 것이 중요합니다.
- **건조함 유지:** 가능한 빨리 젖은 옷이나 양말등을 바꿔입어 손과 발을 건조하게 유지해야 합니다.
- **동상 또는 저체온증의 증상이 있을때에는 즉시 의사의 치료를 받으세요:**
 - **동상:** 따끔 거리거나 쏘는 감각으로 시작됩니다. (얼굴, 손가락, 발가락은 종종 첫번째 영향이 갑니다). 근육이 마비될수 있고 피부가 변색에 이르며 통증이 있습니다.
 - **저체온증:** 동상과 함께 시작됩니다. 뇌에 손상이 있어 어렵거나 명확한 생각을 할 수없게 됩니다. 몸이 떨리거나, 혼란함 그리고 오늘날한 말투와 심한 졸음이 생깁니다.

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.

기부하신분 (10/24 -11-23)

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Atsuko Tamura	Donna Ogura
Tien Hwa Pong	Jung Ok Seol	Zujian Meng	Chen HxinMin Wang
Lian Cheng Hsu	WenZhu Lu		

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

제니 김 간호사	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 (발 전문의)		LAST FRI. OF EVERY MO. 8AM – 11AM

