

# 헤이와 테라스 회보



YEAR OF THE MONKEY

1 월

## 헤이와 소식:

- **해피 뉴 이어! 2016 년에도 즐겁고, 건강하며, 밝은 한해가 되길 바랍니다.**
- 지난달 헤이와 테라스 연말오찬을 즐겁게 보냈습니다. 요리사이신 Mr. Mizucchi 와 이사회원분들께 감사를 표합니다.

헤이와의 각종 프로그램을 참고하고 참여해 보세요:

- 두뇌를 자극하는 운동으로 새로 언어를 배운다거나, 책을 읽거나 새로운 것을 배우는것을 시도해보세요. 두뇌 운동도되는 퍼즐맞추기 와 게임 (바둑, 도미노, 체커)를 식당에서 즐겨보시고, 컴퓨터방에서 컴퓨터를 사용해보세요.
- 매주 금요일 진행되는 미술반을 통해 예술적인 부분을 자극해보세요. 또한 꽃꽂이 전문가에게 꽃꽂이를 배우고 예쁜 꽃을 집에 가져갈 수 있습니다.
  - **1 월 꽃꽂이 수업은 수요일, 1 월 13 일 오후 1 시부터 2:30 까지 12 층 파티방에서 진행합니다.** 마이코 사무실에 반드시 신청하시고 비용을 지불해주세요 (\$15.00 꽃 비용 포함 )
- 새로운 운동을 시작하고 헤이와에서 진행하는 다음과 같은 운동 프로그램은 달력을 통해 시간을 확인하세요:낙하 방지 프로그램, 부드러운 요가, 아침운동, 그리고 탁구/당구 모임
  - **1 월부터 당구/탁구 모임은 매주 화요일 오후 2 시에서 4 시까지 진행합니다.**
- 신선한 음식을 섭취하세요: 신선한 과일, 채소, 유제품을 섭취하고 가공식품을 피하세요: **돈의 우유가게는 매주 수요일 아침 오픈입니다.**
- 집안을 안전하게 유지하세요: 어지러운 것들을 치우고, 위험하고 비 위생적인 공간을 만들지 마세요. 도움이 필요하시면 마이코 또는 제시카를 만나 상의하세요.
- 몸이 좋지 않은신가요? **또렉 건강센터를 이용하세요.** 간호사 제니 김 선생님과 Dr. 수사클 선생님께서 계십니다.
- 새로운 분들과 인사나누세요: 빙고, 가라오케, 주민회의 등을 참여하면서 새로운 주민 또는 이웃과 인사 나누세요.
- 달력에 표시하세요! **수상경력이 풍부한 13 세 에리코 달시와 10 세 키미코 달시의 피아노 연주가 토요일, 1 월 23 일 오후 2 시 오락방에서 열립니다.** 많이 참석하시고 좋은 공연을 즐기세요.

- 소셜 서비스 부서에서는 여러분들의 개인 정보를 보호하며 또한 어떤 방식으로 정보를 공유할 수 있는지 확인할것입니다. 이번달 설문지를 보내드리며 여러분들의 개인정보 공유에 관한 내용을 작성해 주세요. 자세한 내용은 다시 보내드리겠습니다.

**관리사무실 소식**

**알아두세요**

- ❖ **미용실 서비스를 제공합니다.** 자세한 내용과 예약은 관리사무실에 문의하세요.
- ❖ **저녁식사는 월요일, 수요일, 금요일 구입할 수 있습니다.** 지역 식당에서 식사를 준비해줍니다. 달치를 구입하셔도 되며, 각 식사를 구입하실수 있습니다. 관리사무실에 문의하시고 메뉴도 확인하세요.
- ❖ **빈대:** 빈대는 시카고 지역에서 상승하고 있습니다. 이 건물을 빈대가 없는 곳으로 유지하기 위해서는 여러분들의 도움이 필요합니다. 정기적으로 침대 아래 설치된 인센터기를 확인해 주십시오. **이상한 점이 발견되면 사무실에 즉시 알려주십시오. 빠르게 알려주셔야 신속히 대처방안을 찾을수 있습니다.**
- ❖ **헤이와 방송:** 헤이와 방송이 이제 **채널 4 번에서 방송됩니다.** 이 것을 통해 여러 부서의 공지 사항 또는 소식을 알려드립니다.

**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 (11/24/2015- 12/28/2015)**

Hisako Kometani	Blesie DeLa Vega	Bob Ide	Donna Ogura
Jeong Ja Yoo	Jean Inouye	Atsuko Tamura	Joanne Malinowski
Tadashi & Kazuko Nukuto		Midwest Buddhist Temple of Chicago	
Anonymous	Anonymous	Anonymous	Anonymous

<b>헤이와 사무실</b>	773/989-7333	MON. – FRI.: 9AM – 5PM
<b>서비스 코디네이터</b>	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