

# 헤이와 테라스 회보

## 2015 년 2 월



### 헤이와 소식

- 주민회의는 목요일, 2월 4일 오후 2:45에 식당에서 진행됩니다. 모든분들이 참여하셔서 중요한 정보를 나누는 시간을 가지세요. 또한 이 곳에서 걱정거리나 의견을 편히 나눌수 있는 시간입니다.
- 따뜻한 마음을 나누세요! 발렌타인데이 파티는 금요일, 2월 12일 오후 2시 식당에서 진행합니다. 달콤한 간식이 준비됩니다. 모두 환영합니다.
- 발렌타인데이를 맞아 지역에서 활동하는 소요카제 합창단과 서버브 연주자단의 연주가 목요일, 2월 18일 오전 11시 활동반에서 진행합니다. 많이 참여하셔서 음악도 즐기시고 같이 노래하는 시간을 가지세요.
- 2016년 미 일본인 기념의 날: 불가능한 꿈을 달성: 미 일본인의 구제 획득방법 행사는 일요일, 2월 21일 오후 2시에서 4시까지 시카고 역사 박물관에서 진행하며 2차대전 미 일본인의 수용소역사를 기리는행사입니다. 차량이 무료로 준비됩니다. 자리는 한정되었습니다. 마이코 사무실에 2월 8일까지 등록하세요.
- 공예반의 새로운 아이디어를 찾습니다. 새로운것을 만들거나 배우거 싶으시면 누구든 참여해 의견을 나누어주세요.
- JASC 봉사자이며 지역 미술가께서 헤이와를 매주 방문해 미술지도를 해주시는것을 아시나요? 매주 금요일 오후 1:30 미화방에서 진행합니다. 많이 참여해서 미술에 관한 좋은 정보얻으세요.
- 차 소유분들께: 주정부에서는 이제 차량 등록증(번호판에 붙히는 스티커) 갱신 편지를 보내지 않습니다. 그러므로 번호판에 있는 스티커의 달 과 연도를 확인하고 만료되기 전에 갱신해야 합니다. 할인을 받으려면 베니핏 엡세스 프로그램에 등록이 되어야하며 도움이 필요하시면 제시카 또는 마이코를 만나세요.
- 2월부터 미용서비스와 시간을 확장합니다. Ms.그로리아 김께서 새로이 봉사해 주시며 매월 첫째 화요일 방문해 헤어컷, 염색, 손톱 서비스를 제공해 주십니다. 또한 오랜 봉사자이신 Mr. 스티브 사카께서는 다른 목요일 방문해 헤어컷, 파마를 제공해 주십니다. 예약 과 문의는 관리사무실을 찾으세요.

## 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 (12/29/15 – 1/26/16)

Hisako Kometani	Rose Moy	Donna Ogura	Bob Ide
Iris Delgado	Jean Inouye	Atsuko Tamura	Hyo Chong Kim
Anonymous	Anonymous	Anonymous	Anonymous

## For your information

### 연령과 관련된 안과 질환 ([https://nei.nih.gov/healthyeyes/aging\\_eye](https://nei.nih.gov/healthyeyes/aging_eye))

나이가 들면서 연령과 관련된 안구 질환의 위험이 높아집니다. 50 세 이상이 분들은 안과 전문의를 만나 동공 확대 검사등 전체 검진을 받아야합니다. 많은 안구 질환은 뚜렷한 증상이 없으며 동공을 확대해야 진단을 받을수 있고 시력을 잃기전 미리 점검을 해야합니다. 조기 발견과 치료로 시력을 보호할 수 있습니다.

## 알아두세요:

### 반적인 연령과 관련된 눈 질환과 증상([https://nei.nih.gov/healthyeyes/aging\\_eye](https://nei.nih.gov/healthyeyes/aging_eye))

전문 안과에서 정기 점검을 받을것을 권합니다. 아래와 같은 증상이 있다면 즉시 전문가를 만나세요.

- **연령관련 황반변성 (AMD):** 초기 증상으로 급격한 시력 저하 와 변화, 바른 선이 삐뚤게 보일때.
- **백내장:** 흐린 시력, 태양이나 불빛이 너무 밝거나 급격히 눈부실때.
- **당뇨병 눈 질환:** 당뇨병 환자는 질병의 합병증으로 오는 질병.
- **녹내장:** 앞에 물체는 뚜렷이 보이면서 옆에 물체가 보이지 않을때. 방치할 경우 앞에 있는 물체까지도 보이지 않게 됩니다.
- **건조한 눈:** 눈이 말라 쏘거나 타는 느낌, 가루나 모래가 눈에 있는 느낌, 눈물이 계속 나오거나, 통증이 있고, 붉어질때 , 눈곱풀이 무겁고, 눈의 피로로 책을 읽거나, 컴퓨터를 하기 힘들때.
- **시력 저하:** 안과 전문이는 정상적인 시력 저하와 질환으로 연결된 비정상적인 시력 저하를 구분할수 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. 7:30AM – 4:00PM

DR. SUESAKUL: 773/271-0144 Check with the nurse for schedule

DR. CHI (FOOT DOCTOR) LAST FRI. OF EVERY MO. 8AM – 11AM

---