

HEIWA TERRACE 新聞

2016 年二月,



Heiwa 今日要聞

- 居民大會將會在 2 月 4 日（星期四）下午 2 點 45 分在餐廳舉行。我們衷心希望每一位居民都可以前來參加這個重要的會議。在這個會議上，大家都可以說出自己的觀點反映您遇到的問題。
- 愛就在您的身邊！我們將會在 2 月 12 號中午 12 點到下午 2 點與餐廳舉行情人節慶祝活動。屆時將會為大家提供甜點，歡迎大家來玩！
- 為了在愛和溫暖中繼續享受情人節的余韻，我們將在 2 月 18 號早上 11 點於活動室 (activity room) 欣賞由 Soyokaze 合唱團以及 Suburban 演奏樂隊一起帶來的音樂會。屆時還有可能給大家一起合唱的機會，歡迎大家前來。
- 邀請您於 2 月 21 日（星期天）下午 2 點到 4 點到芝加哥歷史博物館參加一次特殊的外出活動——*2016 紀念活動：實現不可能的夢想：日裔美國人是如何獲得紅色的*。這次活動是為了紀念是二次世界大戰中被拘留的日裔美國人的。屆時將會有免費的大巴從 Heiwa 出發去博物館，不過由於座位有限，還請您盡早在 2 月 8 號之前到 Maiko 的辦公室報名。
- 我們的手工課需要大家的創意和好點子！如果您對於手工課有任何好的想法，或者是您想學著做點什麼東西，您可以把它們帶到手工課上去。我們誠摯歡迎任何想法和主意。
- 您知道嗎？一位本地的藝術家（同時也是 JASC 的志願者）將會來到 Heiwa 教大家畫畫？繪畫小組將會在每周五下午 1 點 30 分在手工室見面。歡迎大家來玩。
- 車主們請注意！州秘書處現在已經停止寄出車輛註冊登記更新通知（牌照）。**請您務必檢查您拍照上的截止年月**，以確保您能在牌照有效期截止之前更新。請您找 Maiko 或者 Jessica 詢問相關的福利項目，這樣您就可以在更新牌照的時候獲得折扣。
- 從二月份開始美發沙龍將會為大家提供額外的美發服務，您現在就可以開始預約了：Gloria Kim 女士（志願者）將會在每周的第一個星期二來到這裏。她將會為大家提供剪發，染發以及美甲服務。除此之外，我們的長期志願者 Steve Saka 先生將會繼續在周二進行預約服務。如需更多信息，請您到管理辦公室預約或查詢。

特別鳴謝...

我們將把大家的慷慨捐贈用於本大樓裡各種有益的活動，以及在餐廳每天為大家提供免費咖啡和茶。這些慷慨付出，不管是實物還是寶貴的時間，都能為我們所有人提供一個有益於身心健康的居住環境。以下捐贈包括錢款和物品等。

若您不希望您的名字被列出來，請告知 Jean 或 Jessica。排名不分先後。

捐贈人 (12/29/15-01/26/2016)

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

以下是可能对您有用的信息：

年齡增长引起的眼部疾病 (来源: https://nei.nih.gov/healthyeyes/aging_eye)

随着您年岁的增长，您罹患眼部疾病的几率会进一步增加。每一位 50 岁以上的居民都应该考虑去专业的眼科诊所进行一次彻底的散瞳眼科检查。很多眼部疾病都没有任何初期症状，但是一次彻底的散瞳眼部检查能够在疾病发展早期发现可能的隐患。尽早检查能够帮助您拯救您的眼睛。（小知识：“散瞳眼部检查”的英文是 dilated eye exam）

常见的老化带来的眼部疾病症状：

我们推荐大家定期去专业眼部诊所进行眼部检查，但是如果您注意到自己的眼睛出现以下症状，您应立马进行眼科检查。

- **老年性黄斑变性(AMD):** 早期症状包括视力模糊，直线看起来扭曲，视力突然衰弱。
- **白内障:** 视力模糊，太阳光或者灯光显得过于明亮，车前光看起来比正常的亮，感觉眩光。
- **糖尿病性眼疾病:** 由于糖尿病引起的眼部并发症。
- **青光眼:** 当物品位于视野边界时变得模糊，但是当物品位于视野中心时却能看得清楚。青光眼若不加以治疗的话，原本的视力也将丧失。
- **干眼症:** 眼睛感觉灼烧或者刺痛，就好像沙子进入眼睛一样。症状初期将会很难流眼泪，后期会出现眼泪异常增多的症状。眼部感觉疼痛并变红，眼皮感觉沉重，阅读变得吃力，眼睛常常感觉疲倦。
- **视力下降:** 您的专业眼科医生可以判断您的视力下降是正常的还是由于眼部疾病引起的。

HEIWA 辦公時間: 773/989-7333 MON. – FRI.: 9AM – 5PM

服務協調員:

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
