

헤이와 테라스 회보

2016 년 7 월

헤이와 소식

- 지난달 헤이와를 위해 일해주시는 봉사하는 분들, 헤이와 이사회, 직원, 관리사무실과 함께하는 자리가 있었습니다. 또한 참여하지 못한 분들께도 많은 감사를 표합니다.
- **미 독립기념일을 금요일, 7 월 1 일 오후 2:30 식당에서 함께 축하해요.** 간단한 간식이 준비됩니다.
- **시카고 소방소에서 제공하는 화재방지 교육은 화요일, 7 월 12 일 오후 2 시 오락방에서 진행됩니다.** 많은 분들의 참여를 바라며 비상시 어떻게 대비하는지에 관해서도 알아두세요.
- 낙하방지 프로그램을 제공해주시는 심플리 홈헬스에서는 **두뇌운동에 관한 주제로 강의를 합니다. 화요일, 7 월 19 일 오후 1 시 오락방**이며 많이 참여하셔서 두뇌운동에 관한 알아두세요.
- 유코 이노에-달시 선생님의 **꽃꽂이 교실이 돌아왔습니다.** 수업은 **수요일, 7 월 20 일**이며 마이코 사무실에 **월요일 7 월 18 일까지 등록**하시고 \$15 비용을 지불해 주세요.
- **7 월 29 일부터 매달 열리는 영어반은 오전 10 시에 12 층 파티방에서 만납니다.**
- 좋은 이웃이 미시오 디 교회에서는 **7 월 생일 과 빙고 파티를 토요일, 7 월 30 일 오후 2 시 식당에서 진행합니다.** 모든분들을 초대하며 특히 7 월 생신이신 분들은 꼭 참석해 같이 좋은 날을 보내요.
- 푸드스탬프에 등록되어있는 분들은 ATT 에서 새롭게 인터넷 서비스를 저렴한 가격으로 프로그램을 만든다고 합니다. 신청은 att.com/access, 이나 1-855-220-5211 전화로 문의하세요. 푸드스탬프 기록증명을 보내야 합니다. 궁금한점은 마이코나 제시카를 만나세요.
- 월요일, 7 월 4 일은 미 독립기념일로 사무실은 닫습니다.

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.

Donations (5/25-6/24)

Donna Ogura	Hisako Kometani	Kazuko Nukuto	May Nakano
Bob Ide	Nancy Kawashima	Atsuko Tamura	John Suzuki
Renee Murakami	Irene Grenados	Grace Kim	Rose Moy
Anonymous	Anonymous		

알려드립니다.

여름을 시원하게 보내세요.

(<http://www.sunriseseniorliving.com/resources/infographics-gallery/health/helping-seniors-stay-cool.aspx>)

1. 온도가 올라가면, 주변 친구나 친척을 서로 살펴주세요.
2. 어떤 약들은 탈수증상을 일으킵니다. 하루에 물은 6-8 컵을 마시도록하세요.
3. 탈수증상을 알아두세요: 입안과 피부가 마르고, 어지럽고, 땀이나며, 혈압이 내려가며 심장이 빠르게 뛰니다.
4. 하루 중 가장 따뜻한 시간에 해를 피하세요. 또 선 크림을 사용하며 가벼운 옷을 입어요.
5. 더운 시간에는 에어컨을 사용합니다.
6. 해가 뜨거울때에는 커튼을 닫아 온도를 낮추어 줍니다.
7. 천식이나 심장질환이 있으신 분들은 더운 날씨로 상태가 **안좋아질수** 있습니다 의사와 상담하세요.
8. 열사병을 증상을 알아두세요: 심한 땀흘림, 피로함, 피부가 차가워지고, 메스꺼움, 심장박동이 빠르며, 얇은 호흡, 근육이 약화되고, 정신이 혼미해 질수있습니다.

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.

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