

헤이와 테라스 회보

2016 년 9 월

헤이와 소식

- 월요일, 9 월 5 일 노동절로 사무실은 쉽니다.
- 옴니 건강센터는 간단한 서비스를 우선 시작합니다. **혈압측정이 필요하신 분들은 월요일, 수요일 오전 9:30 – 10:30 에서** 서비스를 받으실수 있습니다.
- 옴니 건강센터에서는 **10 월중 독감접종을 실시합니다. 헤이와에서 접종을 받으실 분들은 마이코 사무실에 9 월 9 일까지 등록해 주세요.** 필요한 약품을 미리 알아야 한다고 합니다. 또한 의사를 방문할때 병원에서 접종을 받으세도 됩니다.
- 낙하방지 프로그램을 제공했던 심플리 홈헬스가 헤이와를 수업을 중단해 많이 유감입니다. 많은 분들이 이 수업을 즐겨하셔서 계속해서 수업을 진행하기 바랍니다. 헤이와에서는 모래주머니를 구입하고 주민분들께서는 계속해서 다리 근육을 키워 낙하방지하는 운동을 하시기 바랍니다. **계속해서 월요일, 수요일, 금요일, 오전 10:30 시작합니다.**
- **중부시장에는 금요일, 9 월 9 일 오후 1:30 갑니다. 1 시간 쇼핑하실 수 있습니다.** 홈 기관과 헤이와에서 버스 서비스를 제공하며 주민분들의 비용은 \$4.00 입니다. 아직 1 자리와 2 월체어 자리가 남았습니다. 등록해 주세요. (선착순)
- 달력에 기록해 두세요. **영어 1 반은 Mrs. 하루미 리치먼께서 금요일, 9 월 23 일 오전 10 시 파티방에서 진행합니다. 영어 2 반은 Mr. 로이 윌슨께서 화요일, 목요일 오전 9 시 파티방에서 진행합니다.**
- **꽃꽂이는 유코 이노-다시 선생께서 수요일, 9 월 21 일 수업을 진행합니다.** 마이코 사무실에 월요일, 9 월 19 일까지 등록해주시고 \$15 지불 해주세요.
- 노일 장애인 과 노인 법률센터에서는 **건강 대리인 지정과 생존 유서워크샵을 월요일, 9 월 26 일 오전 11 시 오락방에서** 진행합니다. 많은 분들의 참여를 바랍니다. 참여하셔서 건강대리인 과 생존 유서 서류가 무엇인지 왜 중요한지 설명을 합니다. 설명회 후에는 10 월 4 일 오후 1 시 서류작업 워크샵을 진행합니다. 서류작업을 원하시는 분들은 수요일, 9 월 14 일까지 등록해 주세요.
- 좋은 이웃 미시오 디 시카고 교회에서는 **9 월 생일 과 빙고 파티를 토요일, 9 월 27 일 오후 2 시 식당에서** 제공합니다. 모두 참여하실수 있으며 특히 9 월 생신이신 분들은 꼭 참여하세요.
- ATT 와 비슷하게 Comcast 에서도 인터넷 서비스를 \$9.95/month + tax 로 제공하는 프로그램이 있다고 합니다. 또한 저렴한 가격에 컴퓨터도 신청할수 있다고 합니다 관심있으신 분들은 이 곳으로 문의하세요: <https://internetessentials.com/>

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. 무슨입니다.

기부하신 분 (7/22 -8/27)

Blessida Dela Vega Kazuko Nukuto

May Nakano

Young Ja Hong

Zujian Meng

Jindi Ma

Anonymous

Hisako Kometani

Chen Hxin Min Wang

WenZhu Lu

Mrs. Ma

Atsuko Tamura

Donna Ogura Renee Murakami

Bob Ide

Lian Chen Hsu

Jean Inouye

Yu Zin Chun

Ruth Ling

Tien Hwa Pong

Anonymous

혹시 성명이잘못 기재 되었거나 생일등 성명이 기재를 원치않으시면 제시카 또는 마이코를 만나세요

알립니다

의사와 대화하는 방법: www.nia.nih.gov/health

의사를 만났을때 대부분 정확한 문제에 대해 모든것을 공유하거나 가장 중요한 것을 제외하고 예기를 나눕니다. 아래를 참고하시고 의사와 대화하는 방법에 대해 알아두세요.

1. **질문사항과 우려되는 점을 기록하세요:** 어떤 증상에 대해 궁금하나요? 독감 접종에 관해 궁금하신게 있나요? 복용하는 약에 관해 궁금한게 있나요?

2. **지난 의사 방문 이후 변화된 것들을 예기합니다.** 전문의를 보셨나요? 응급실에 간적이 있나요? 몸무게, 시력, 청력, 입맛 등 바뀐점들. 또 새롭게 복용하는 약이 있나요?

3. **의사방문할때 지참해야 할것:** 약 기록, 새로보는 전문의 정보 등

4. 증상에 대해 이야기하세요:

A. 어떤 증상인가요? 기분, 느낌, 통증 등 자세히 설명하세요.

B. 언제 부터 증상이 있었나요?

C. 얼마나 자주 증상이 있나요? 매일, 하루에 한번, 가끔 비올때마다 등

D. 어떨때 증상이 심하거나 약해지나요? 뜨거운 수건으로 찜질 등

E. 증상때문에 하루 일과에 문제가 되나요? 걷기가 힘들거나, 잠을 못자거나 등

5. 검사에 대한 질문:

A. 이 시험/검진으로 무엇을 알수있나요? B.시험/검진은어떻게 진행되나요?

C. 어떤 준비가 필요하나요?

D. 위험이나 부작용이 있나요?

6. 진단에 관한 질문:

A. 증상의 원인이 무엇인가요?

B. 얼마나 오래 지속될까요?

C. 이 증상은 어떻게 치료 또는 관리하나요.

D. 이 때문에 나에게 직접 미치는 영향은 무엇인가요?

7. **궁금한게 있거나 혼란스러운 점이 있나요?** 많은 질문을 하셔도 됩니다. 걱정스러운 것들이 있나요? 의사에게 근심거리를 예기하세요.