

헤이와 테라스 회보  
2016 년, 12 월



헤이와 소식

- 발 전문의이신 **Dr. Chi** 께서는 **금요일, 12 월 2 일 오전 9 시** 방문하십니다.
- **HOME** 쇼핑버스는 **주월(Jewel-Osco)시장을 금요일, 12 월 2 일 오후 1:30** 방문해 **1 시간** 쇼핑합니다. 비용은 \$4.00 이며 마이코 사무실에 등록해 주세요. 자리는 한정되어 있습니다. (선착순)
- 헤이와 주민분들은 모두 **토요일, 12 월 3 일 오전 11:30** 식당에서 시작하는 **연말 오찬**에 초대합니다. 등록해 주세요. 이 행사는 헤이와 이사회와 직원이 제공합니다.
- **꽃꽂이 선생님**이신 유코 이노다시와 **꽃꽂이 학생분들**께 헤이와를 아름답게 꾸며주셔서 감사함을 전합니다. 또한 연말을 맞아 11 월 30 일 **꽃꽂이 작품**을 다시 전시합니다. 많이 감상해 주세요.
- **주민회의**는 **목요일, 12 월 8 일 오후 2:45** 식당에서 진행합니다. 헤이와 주민으로 참여하셔서 소식을 접하세요.
- 헤이와 마술사들이 돌아왔습니다! 헤이와 주민이신 **허브 와 마가렛 브레일 (Herb & Marge Brail)** 께서 **화요일, 1 월 13 일 오후 3 시** 오락방에서 **마술쇼**를 보입니다. 특별한 행사를 제공해주셔서 감사하며 많이 참석하셔서 좋은 구경 하세요.
- **좋은 이웃인 미시 오 데 시카고 교회**에서 **생일 과 빙고 파티**를 **토요일, 12 월 31 일 오후 2 시** 식당에서 제공합니다.
- **헤이와 공동 크리스마스 트리**가 **오락방**에 전시되 **모두 장식**에 참여할 수 있습니다. 손수 만든 장식품이나 특별한 장식품을 나누어 즐기고 싶으시면 가져오세요. 장식품에 이름을 적으시고 연말이 끝난 후 가져가도록 하세요.
- **사무실은 다음과 같이 닫습니다:** **금요일, 12 월 23 일, 월요일, 12 월 26 일, 월요일, 1 월 2 일, 2017 년.**

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.

기부하신 분 (10/29 – 11/28)

Christ Church of Chicago	Kazuko Nukuto	Irene Grenados	Irene Liu
Kanji Ichiki	Jane Hidaka	Atsuko Tamura	Kun Ming Luo & Wen Bin Zhang
Rose Moy	Nancy Kawashima	Anonymous	

또한 지난달 실수로 생략된 Ms. Hisako Kometani 와 Ms. Kazuko Nukuto 께 감사표 표합니다.

# 알립니다

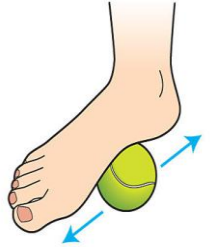
## 발 건강—인생의 토대(from the Mayo Clinic Special Report)

발을 당연한 것으로 생각을 하곤하지만 걷는것이 고통스러워지면 건강과 운동이 얼마나 중요한지 알게됩니다. 불행이도 발 통증은 흔하며 45 세 이상인 사람들의 4분의 1 이 영향을 받습니다. 발 통증과 나이가 들며오는 건강손실 또 일상생활의 어려움과 삶의 질에 어려움이 오며 또 낙상 가능성을 높여줍니다.

발 운동은 발의 힘과 유연성을 높으며 안전성을 유지하는데 도움을 줍니다. 또한 최소한의 장비로 어디에서 누구나 운동을 할 수있습니다.

■ **공으로 발 문지르기:** 테니스 공이나 재질이 있는 공을 사용합니다. 강한 안마를 원하시면 골프공도 사용할 수 있습니다.

- 튼튼한 의자에 앉아 발을 땅에 단게 합니다.
- 공을 발 바닥에 놓고 발가락과 발꿈치까지 굴립니다.



■ **종아리 뺨기:**



- 손을 벽에 딛고 서고 한쪽 다리를 뒤쪽으로 놓습니다. 허리는 평평하게 세우고 발을 바닥에 평평히 단도록 섭니다.
- 앞에있는 다리의 무릎을 약간 구부린 후 천천히 앞으로 기울이며 뒤 종아리가 늘어나게 합니다.
- 30 초동안 스트레칭하는 자세를 유지하고 다리를 바꾸며 10 번 반복합니다. 발가락은 앞을보게 하고 뒷 다리가 옆으로 구부러지지 않게 유지합니다.

■ **발가락 발꿈치 높이기:** 이 운동은 종아리 힘과 균형을 향상시킵니다.

- 어깨너비만큼 발을 벌리고 서 있습니다. 바로 서기위해 뭔가를 잡아도 됩니다.
- 발에 힘을 유지하면서 발꿈치를 올렸다 내립니다. 또 발가락을 올렸다 내립니다.
- 이 동작을 천천히 10-12 번 반복합니다.



■ **타월 잡기:** 이 운동은 타월을 사용해 발과 발의 작은 근육을 향상시켜줍니다.



- 발가락만을 사용해 타월 중앙을 잡고 앞으로 옮겨줍니다. 천천히 10 번 반복합니다.

■ **발복 운동:** 안정된 의자에 앉아 발목을 약간 들어 발목을 여러 방향으로 움직입니다.



- **발 원형:** 발목만 구부리며 발목을 이용해 원형을 만들어 주세요. 각 방향으로 10-12 번원을 그리며 반복해 주세요.



- **알파벳:** 엄지 발가락으로 시작해 발로 알파벳자를 공중에 써보세요. 다리를 움직이지 않고 발과 발목만 움직입니다.