

헤이와 테라스 회보

2017 년 8 월



헤이와 소식

- 여름 소풍갑니다. 헤이와 주민분들은 토요일 8월 5일 음식, 햇볕, 가라오케, 스포츠와 좋은 시간을 가질수 있는 시카고 니케 피크닉에 초대합니다. 일본서비스 위원회 (JASC)에서 무료로 차량을 제공합니다. (13 분 제한). 헤이와에서 11시 출발하며 3시 돌아옵니다. 반드시 필요하지는 않습니다만, 가능하면 서로 나눌수 있는 음식도 준비하세요. 관심있으신 분들은 바로 마이코 사무실에 등록해 주세요.
- 주민회의는 목요일, 8월 10일 오후 2:45 식당에서 진행합니다. 헤이와에 관한 최신 정보를 받을수 있으며 주민분들이 자유롭게 의견을 말할 수 있는 시간입니다. 헤이와 공동체로 중요한 회의에 참석해 주세요.
- 홈 쇼핑버스는 금요일, 8월 11일 오후 1:30 주월로 (Jewel)로 갑니다. 비용은 \$4.00 이며 마이코 사무실에 등록해 주세요.
- 꽃꽂이 교실이 다시 시작합니다. 수요일, 8월 16일 오후 1시에 12층 파티방에서 제공합니다. 참여하실분들은 회비를 내시고 (\$15, 꽃포함) 마이코 사무실에 월요일, 8월 14일까지 등록해 주세요.
- 장애인 및 노인 법률센터에서는 의료 대리인 (POA) 과 생존 유서(Living Will) 에 관한 설명회를 화요일, 8월 8일 오후 1시 오락방에서 제공합니다. 많은 분들이 참여하시기 바랍니다. 오셔서 왜 의료 대리인을 지정하는 서류와 생존 유서(의료 소원) 서류가 중요한지를 알아보세요..
- 장애인 및 노인 법률센터에서는 설명회를 마친후 화요일, 8월 29일 돌아옵니다. 오후 1시부터 3시까지 식당에서 자원봉사 변호사가 방문해 서류작성을 무료로 해드립니다. 마이코 사무실에 화요일, 8월 15일까지 등록해 주세요.
- 쿡 카운티 주 검찰청에서는 다시 헤이와를 방문해 교육설명회를 제공합니다. 화요일, 8월 22일 오후 2:30 오락방에서 사기/노인 범죄에 관련한 설명을 듣고 자신을 보호하는 방법을 배우세요.
- 좋은 이웃인 미시오 데 시카고 교회에서는 8월생일 빙고 파티를 토요일, 8월 26일 오후 2시 식당에서 합니다. 특히 8월 생신이신 분들의 참여바랍니다.
- 모든 아티스트에게 전합니다. 제 3회 헤이와 미술 공예전시회를 9월에 가집니다. 여러분의 미술품, 공예품, 등의 여러형태의 작품을 전시하는데 자랑스럽고 영광스럽게 생각합니다. 여러분의 창의적인 작품은 마이코 또는 제시카에게 9월 8일까지 가져오세요..

특별히 감사드립니다.

관대 한 기부금은 헤이와의 모든 주민들에게 혜택과 즐거움을주기 위해 계획된 프로그램과 활동에 사용되는 기금에 배치되며 매일 식당에서 무료 커피와 차를 제공합니다.

또한, 헤이와 테라스 주민들의 육체적, 정신적, 영적 건강을 유지하기 위해 귀중한 시간 및 / 또는 물품을 현물로 기부합니다. 다음 기부금에는 화폐 선물, 물품 및 제품이 포함됩니다.

Jessica 또는 Maiko 에게 귀하의 성함을 기재하고 싶지 않으면 알려주십시오. 이름은 특별한 순서가 아닙니다.

기부하신 분 (6/24 -7/26)

Kun Ming Luo
Kazuko Nukuto

Wen Bin Zhang
Anonymous

Hisako Kometani
Anonymous

Ok Bun Han

관심거리

여름철 더위에서부터 조심하세요. (<https://www.cdc.gov/>)

왜 연장자들은 열병이 들기 쉬운가요?

- 모든 사람들은 급격한 온도변화에 쉽게 적응하지 못합니다.
- 연장자분들은 만성 질환때문에 온도변화에 대한 신체반응이 정상적이지 않을수 있습니다.
- 또한 복용하는 약이 신체 온도변화 또는 땀을 조절하는 데에 영향을 미칠 수 있습니다.

시원하게, 수분을 충분히 공급합니다.

- 무더운 날씨에는 에어컨을 사용하며 시원한 상태를 유지합니다.
- 선풍기는 무더운 날씨에 도움이 되지 않습니다.
- 물/수분을 충분히 섭취하시고 목이 마를때까지 기다리지 마세요.
 - 혹시 의사가 마시는 물의 양을 제한하거나 물약을 드실경우 무더운 날씨에는 수분섭취를 어떻게 할지 의사와 문의하세요.
- 느슨하고 가볍고 밝은 색상의 옷을 착용하세요.
- 밖에서 격렬한 활동을 피하고 충분한 휴식을 가지세요.
- 친구또는 이웃을 돌아보고 누군가 본인도 돌아보게 하세요.



자몽주스 (grapefruit juice): 당신의 약물에 미치는 영향

약 5 명중 1 명은 자몽주스를 매일 아침식사에 포함합니다. -또한 아침에 많은 분들이 약복용을 합니다. 하지만 자몽주스는 일부 약에 **안좋은** 영향을 미칠 수 있습니다. 의사와 먼저 상의하시고 자몽주스를 계속 마셔도 되는지 상의하세요.



(From <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm292276.htm>)

EVERGREEN REAL ESATE GROUP 에버그린 사무소

Debbie Wenzlaff, Regional Supervisor (데비 윈즈러프, 지역 관리자) **312-989-4883**

HEIWA MANAGEMENT OFFICE 관리사무실: **773/989-7333** 월 - 금: 오전 9 시 - 오후 5 시

Sheri Gault, Manager (세리 걸트, 매니저)

HEIWA SECURITY 경비사무실: **773-989-7333** 24 시간 / 7 일

Rachel Tucker, supervisor (레이철 터커, 경비 수퍼바이저)

SERVICE COORDINATORS 서비스 코디네이터:

Maiko Yanai 마이코 야나이: **773/989-5906** 월- 금 8:30AM - 4:30PM

Jessica Moon 제시카 문: **773/989-5672** 월 - 금. 9AM - 5PM