

HEIWA TERRACE 平和

2017 年八月



平和的消息

- 一個夏天的郊遊機會就在這裡！八月五號星期六，邀請平和居民到芝加哥日系野餐，分享一天的食物，陽光，卡拉 OK，運動，美好的時光和更多的食物！JASC 將提供免費交通服務（13 個席位）。我們將在上午 11 點從平和出發，下午 3 點回來。如果可能，請帶上你最喜歡的菜，在野餐中分享，但不是必需的。請由 Maiko 辦公室提前報名。
- 市政廳會議將於 8 月 10 日星期四下午 2 時 45 分在餐廳主辦。您將獲得有關平和發生的最新信息。此外，您可以自由地表達自己的疑慮或問題。我們鼓勵你參加這個重要的會議，成為和平社區的一員。
- 8 月 11 日星期五下午 1:30，HOME 購物車將前往 JEWEL。這次旅行的費用是 \$ 4.00。請由 Maiko 辦公室提前報名。
- **Ikebana** 插花課程將於 8 月 16 日星期三下午 1 點在 12 樓宴會廳復課。請務必在 8 月 14 日（星期一）之前在 Maiko 辦公室註冊上課，並支付費用（包括花費 \$ 15）
- 殘疾人士和長老法律中心將於 8 月 8 日星期二下午 1 時在活動室提供 POA 和 Living Will 信息講習班。我們強烈建議您參加這個重要的研討會。了解為什麼重要的是記錄您的願望並指定代表。
- 殘疾人與老年法律中心將於 8 月 29 日星期二下午 1 點至 3 點 30 分在餐廳舉行文獻研討會信息講習班。在此期間，志願者律師將來到平和，免費創建 POA 和 Living Will 文檔。請於 8 月 15 日（星期二）之前由 Maiko 辦公室報名。
- Cook County 國家檢察官辦公室將返回平和進行連續教育工作。我們鼓勵大家星期二，8 月 22 日星期二，2 點半在活動室聽到當前的欺詐/騙局案例，並學習如何保護自己。
- 8 月 26 日星期六下午 2 點，我們的鄰居，芝加哥 Missio Dei 教堂將帶來 8 月生日快樂和實果遊戲。每個人都被邀請，我們特別鼓勵所有那些 8 月生日的人出席！
- 呼喚所有藝術家！為您的藝術作品準備在 9 月份舉辦的第三屆平和藝術工藝秀。我們將以驕傲和榮幸的方式在餐廳展示您的藝術品，工藝品和/或任何創意作品。請於 9 月 8 日前將您的創意作品帶到 Maiko 或傑西卡。

我們特別感謝...

慷慨的捐款被放置在一個基金中，用於計劃在平和的所有居民的利益和享受的計劃和活動，並允許我們每天在餐廳免費提供咖啡和茶。

此外，您的寶貴時間和/或用品的實物捐贈用於維持平和居民良好的身體，精神和精神健康。以下捐款包括貨幣禮品，用品和產品。

如果您不希望列出您的姓名，請通知 Jessica 或 Maiko。名稱不是特定的順序。

捐款（6月24日-7月26日）

Kun Ming Luo	Wen Bin Zhang	Hisako Kometani	Ok Bun Han
Kazuko Nukuto	Anonymous	Anonymous	

供你參考

保護自己免受夏日熱潮 (<https://www.cdc.gov/>)

為什麼老年人更容易發熱？

- 老年人不適應年輕人的溫度突然變化。
- 他們更有可能患有慢性疾病，改變正常的身體對熱的反應。
- 他們更有可能使用影響身體控制其溫度或汗水的能力的處方藥。

保持冷靜，保持水分

- 盡可能多地留在空調建築物中。
- 當外界真的很熱時，不要依賴風扇作為主要的冷卻源。
- 喝水比平常多，不要等到你渴了喝。
- 如果您的醫生限制您飲用的液體量或使用水丸，請問您在炎熱的天氣下應該喝多少。
- 穿寬鬆，輕便，淺色的衣服。
- 不要進行非常艱苦的活動，休息一下。
- 檢查一個朋友或鄰居，並有人為你做同樣的事情。

DID YOU KNOW?

柚子汁：是否影響您的藥物？

約有五分之一的美國人有柚子汁

早餐 - 許多人也是一天的時間

藥物。 柚子可以影響一些藥物。

所以您可能需要重新思考你早上的飲料並問
你的醫生，如果你可以繼續喝柚子汁。

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



EVERGREEN REAL ESATE GROUP 312-989-4883

區域主管 Debbie Wenzlaff

高華管理辦公室：773 / 989-7333 MON. - FRI. : 9AM - 5PM

經理 Sheri Gault

HEIWA 安全：773-989-7333 24 小時/ 7 天一周

主管 Rachel Tucker

服務協調員：

Maiko Yanai：773 / 989-5906 MON. - FRI. 上午 8:30 - 下午 4:30

傑西卡 Moon：773 / 989-5672 MON. - FRI. 上午 9 時至下午 5 時