

헤이와 테라스 회보

2017 년 12 월



헤이와 소식

- 발 전문의 이신 Dr.지 께서는 12 월 1 일과 12 월 29 일 헤이와 방문하십니다.
- 헤이와 주민 분들은 토요일, 12 월 2 일 오전 11:30 식당에서 진행되는 연말오찬에 초대합니다. 매년 헤이와 이사회와 직원인 후원하는 이벤트입니다. 많이 참여하시길 바랍니다.
- 올해에도 로비에는 아름다운 꽃 작품으로 채워질 것입니다. 꽃꽂이 교실 선생님인 유코 이노에달시와 학생들은 연말 연시 와 연말 오찬을 축하하기 위해 아름다운 작품을 마련했습니다. 선생님과 학생들에게 감사를 전합니다.
- 주민회의는 목요일, 12 월 7 일 오후 2:45 식당에서 시작합니다. 주민모두 참석하여 중요한 정보나 헤이와 가족으로 의견을 나누는 시간을 가지세요.
- 홈 쇼핑버스는 금요일, 12 월 8 일 오후 1:30 에 타켓/알디로 갑니다. 비용은 \$4.00 이며 마이코 사무실에 미리 등록해 주세요.
- 좋은 이웃인 미시오 데 시카고 교회에서는 12 월 생일 및 빙고 파티를 토요일, 12 월 16 일 오후 2 시 식당에서 제공합니다. 모두 초대하며 특히 12 월 생신이신 분들의 참여를 바랍니다.
- 헤이와 공동 크리스마스 트리는 올해도 오락방에 세워지며 여러분들이 함께 꾸미고 즐길 수 있기 바랍니다. 손수 만든 장식품이나 특별한 장식품을 나누시고 싶으신 분들은 가져와서 나무에 장식해 주세요. 장식품에 이름을 적어두고 연후가 끝난 후 가져가시면 됩니다.
- 사무실은 닫습니다: 월요일, 12 월 25 일, 화요일, 12 월 26 일, 월요일, 1 월 1 일.

관리사무실 소식:

- 헤이와 식사 서비스를 개선하기 위한 노력을 하고있습니다. 앞으로 몇달간 메뉴 항목이 변경되고 개선됩니다. 12 월에는 인기있는 한국요리 불고기를 메뉴에 추가했습니다. 잠시 시간을 내어 메뉴를 살펴보고 관심있는 식사 한두가지 구입해 보세요. 또한 더 나은 서비스를 제공하기 위해 여러분의 의견을 나누어 주세요.

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 (10/30-11/28)

Kazuko Nukuto	Donna Ogura	Renee Murakami	Bob Ide
Yung Ja Jin	Ok Bun Han	Karl (Exterminator)	Anonymous
Lian Cheng Hsu	Zujian Meng	Ling Yu	WenZhu Lu
Ellyn Iwaoka	Mr. & Mrs. Kwang Kim		Atsuko Tamura

관심거리

추위 조심하세요 (national Institute on Aging, <https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults>)

의사들은 극한의 추운 날씨가 건강을 위협할 수 있다고 합니다. 긴 시간 추운 온도에 노출되면 동상과 저체온이 발생할 수 있으므로 야외 활동을 최대한 제한하는 것이 가장 좋습니다.

● 해야할 일들:

- 안에서 따뜻하게 유지하세요: 난방기를 사용하시고, 따뜻한 옷을 입고 충분한 음식 섭취로 몸을 따뜻하게 유지하세요.
 - ◆ 온풍기 같은 전기로 된 것은 화재위험이 있으며 아파트 규칙에 어긋납니다. 집의 난방기가 따뜻하지 않다고 여기시면 사무실에 알려주세요.
- 밖에서도 따뜻하게 유지하세요: 과도한 바람은 몸의 온도를 빠르게 낮출수 있습니다. 혹독한 날씨에는 집안에 있는것이 최선입니다. 하지만 외출을 해야한다면, 느슨한 옷을 입고, 모자, 스카프 및 장갑을 사용하세요. 또한 젖은 양말 등이 아닌 건조한 상태로 유지하는 것이 중요합니다.
- 당뇨, 갑상선, 관절염 등과 같은 건강상태는 몸 온도를 따뜻하게 유지하지 않게도 합니다. 또한 몇몇 약들도 체온에 영향을 미칩니다. 겨울에는 따뜻하게 지낼수 있는 안전한 방법에 대해 의사와 상의하세요. 그리고 저체온증 또는 동상 증상을 미리 알아두어 대비하세요.
 - ◆ 동상: 따끔거리거나 찌르는 듯한 느낌 (얼굴, 손, 발가락이 먼저 영향) 근육이 마비될 수 있고 피부가 붉어지고 통증이 일어나 피부가 변색됩니다.
 - ◆ 저체온증: 동상과 함께 진행되며 뇌에 손상을 줄수 있습니다. 판단력이 흐려지며 떨리고, 얼굴이 붓거나 졸리며, 정확한 말을 하기 어려워집니다.

EVERGREEN REAL ESATE GROUP 에버그린 사무소	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 슈퍼바이저)	
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