

## Heiwa TERRACE. Декабрь, 2017г.



- **30 утра на обед в ресторане на субботу, 2 декабря праздник.**
  - **Доктор Чи--подиатр( foot doctor) будет вести прием в Heiwa Wellness Center 1 и 29 декабря.**
  - **все жители нашего дома приглашены в 11: 30 утра 2 декабря на праздничный обед** Этот обед ежегодно организуется директором и сотрудниками Heiwa. Мы надеемся увидеть вас на обеде!
  - Снова наше лобби будет наполнено красивыми цветочными произведениями искусства. Госпожа Yuko Inoue-Darcy, руководитель кружка Икебана и ее ученики поработали старательно, чтобы прекрасно украшать наше лобби и особенно наши праздничные обеды. Выносим благодарность им за это.
  - **Собрание жильцов дома состоится 7 декабря, в 2 часа 45 минут в помещении столовой. Предлагаем всем принять участие в обсуждении дел нашего дома.**
  - **Автобус отправится за покупками в Target / Aldi в пятницу, 8 декабря, в 1 час 30 минут. Стоимость поездки составит 4 доллара. Пожалуйста, запишитесь заранее в офисе Майко.**
  - Наши хорошие соседи, церковь Missio Dei Chicago Church проведет празднование Дня Рождения, родившихся в декабре и игру Бинго в субботу, 16 декабря, в 2 часа дня в столовой. Мы приглашаем всех и особенно родившихся в декабре!
  - **Рождественская елка будет выставлена в комнате деятельности. Просим принять участие в ее украшении, если у вас есть поделки. Подпишите их, чтобы потом забрать.**
  - **Офис будет закрыт в понедельник, 25 декабря, во вторник, 26 декабря и понедельник, 1 января 2018.**
  - Объявление от работников офиса :мы работаем на том ,чтобы улучшить обслуживание питанием Heiwa. В ближайшие месяцы вы увидите некоторые пункты изменения в меню и улучшения. В декабре мы добавили популярное корейское блюдо, меню барбекю. Пожалуйста, найдите время, чтобы прочитать меню и попробовать один или два приема пищи, мы также рекомендуем дать нам свои предложения и идеи для более хорошего обслуживания вас.
- 

### **Мы особенно благодарны.....**

за щедрые пожертвования для проведения программ и мероприятий в интересах всех жителей Heiwa террасе. Это позволяет обеспечивать бесплатным кофе и чаем в столовой.

Кроме того, жертвование вашего драгоценного времени и необходимых принадлежностей позволяет использовать это для поддержания физического, психического и духовного здоровья наших жителей.

*Если вы не хотите писать ваше имя в списке, пожалуйста, сообщите Джессике или Майко. Имена приведены не в определенном порядке.*

### **ВЗНОСЫ (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		

### **Для вашего внимания:**

**Правила безопасности в холодную погоду** (национальный институт по проблемам старения, <https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-старые-взрослые>)

врачи предупреждают, что крайне холодная погода может привести к экстремальным рискам для здоровья. Лучше всего ограничить мероприятия на свежем воздухе как можно больше, потому что длительное воздействие холода может привести к обморожению и гипотермии.

#### **• Что надо делать:**

- Сохраняйте тепло в организме: включите ваше тепло, теплее одевайтесь, даже если вы находитесь внутри пребывания (помещения), ешьте достаточно пищи, чтобы поддерживать свой вес с калориями.
  - ◆ Соблюдайте правила противопожарной безопасности при использовании обогревателей. Если вы считаете, что тепло не удерживается у вас, сообщите сотрудникам.
- Одевайтесь теплее на улице: ветер может быстро снизить температуру тела, лучше оставаться дома в непогоду. Однако, если вы должны выйти улицу, носить свободную одежду, шляпу, шарф и перчатки... Оставайтесь сухими.
- Некоторые состояния здоровья, такие как диабет, проблемы щитовидной железы или артрит могут усиливать охлаждение. А некоторые лекарственные препараты могут влиять на тепло человеческого тела. Спросите своего врача о безопасном способе согревания в зимний период. И обратите внимание на признаки гипотермии (или обморожение).
  - ◆ **Признаки обморожения:** начинается боль или покалывание (лицо, пальцы рук и ног чаще влияет в первую очередь). Тогда мышцы затекают. Покраснение и боль кожи и начинается обесцвечивание.
  - ◆ **Переохлаждение:** обморожение идут рука об руку. Это может повлиять на мозг, можно потерять сознание. Другие симптомы включают озноб, спутанность сознания, невнятная речь и сонливость, отеки, или отек лица.

---

**ЭВЕРГРИН РЕАЛ Esate GROUP 312-989-4883**

Дебби Уэнзлафф, региональный руководитель

**Heiwa МЕНЕДЖМЕНТ ОФИС: 773 / 989-7333** ПН - пт .: 9 утра - 5 вечера

Шери Голт, менеджер

**Heiwa БЕЗОПАСНОСТИ: 773-989-7333 24 ЧАСА / 7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ**

Рейчел Такер, руководитель

**SERVICE КООРДИНАТОРЫ:**

Мейко Янай: **773 / 989-5906** ПН - пт 8:30 AM - 4:30 вечера

Джессика Мун: **773 / 989-5672** ПН - пт 9 утра - 5 вечера