

# HEIWA TERRACE 消息

2017 年十二月



## 平和精彩的節目

- 我們的腳醫生，志博士將於 12 月 1 日和 12 月 29 日在平和健康中心。
- 邀請所有平和的居民去度假午餐會。週六，12 月 2 日上午 11:30 在餐廳。這是平和董事會和員工贊助的每年一度的最受歡迎的活動。我們希望在午餐時間見到你們！
- 今年再次，我們的大堂將充滿美麗的花卉藝術作品。Ikebana 插花老師 Yuko Inoue-Darcy 女士和插花學生們為了慶祝節日季節，尤其是我們的假期午餐會，製作了精美的作品。讓我們感謝井上裕子女士和她的學生點亮我們的大廳。
- 市政廳會議是在 12 月 7 日星期四下午 2:45 在餐廳。鼓勵大家出席這次重要會議，了解平和事件，參加平和社區。
- HOME 購物巴士將於 12 月 8 日星期五下午 1:30 前往 Target / Aldi。此行的費用為\$ 4,00。請儘早在 Maiko 的辦公室報名。
- 我們的好鄰居，芝加哥 Missio Dei 教會將於 12 月 16 日星期六下午 2 點在餐廳帶來 12 月生日和賣果遊戲。每個人都被邀請，我們特別鼓勵所有 12 月生日的人參加！
- 我們的平和社區的聖誕樹將被放置在活動室，供大家裝飾和享受。如果你有一個手工製作的裝飾品，或者你想分享的特殊裝飾品，請帶上它，幫助我們裝飾這棵樹。請把你的名字放在裝飾品上，並確保在假期後把你的作品。
- 辦公室在星期一,12 月 25 日，星期二,12 月 26 日和週一,2018 年 1 月 1 日休息。
- 來自管理處：我們正在努力改善平和膳食服務。在接下來的幾個月裡，您將看到菜單項目的一些變化和改進。去年十二月，我們在菜單上增加了韓國菜，烤肉。請花一點時間瀏覽菜單，並嘗試一頓或兩頓。我們也鼓勵您給我們您的建議和想法，以更好地為您服務。。

---

我們特別感謝...

慷慨的捐款被安置在一個用於計劃和活動的基金中，這個計劃和活動是為了平和台的所有居民的利益和享受，並且允許我們每天在餐廳裡提供免費的咖啡和茶。

此外，實際捐贈寶貴的時間和/或用品，用於平和平台居民良好的身體，心理和精神健康的基本維護。以下捐贈包括貨幣禮品，用品和產品。

如果你不想列出你的名字，請通知傑西卡或 Maiko。名字沒有特別的順序。

捐款 ( 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

## 供你參考

**寒冷天氣安全** ( 國家老化研究所, <https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults> )

醫生警告說，極度寒冷的天氣會暴露極度的健康風險。最好盡可能地限制你的戶外活動，因為長時間的暴露會導致凍傷和體溫過低。

該怎麼辦：

- 保持內心溫暖：即使你在裡面睡覺，打開你的熱量，穿著溫暖，吃足夠的食物來保持你的體重。
  - ◆ 空間加熱器是火災隱患和租賃違規。如果您認為您的加熱器不能保暖，請告訴管理人員。
- 保持外面的溫暖：大風可以迅速降低你的體溫。在惡劣的天氣裡最好呆在裡面。但如果你不得不出門，穿鬆散層，戴上帽子，圍巾和手套。保持乾燥。
- 一些健康狀況，如糖尿病，甲狀腺問題或關節炎可以使人難以保持溫暖。有些藥物會影響體溫。詢問你的醫生冬天保暖的安全方法。並注意體溫過低和/或凍傷的跡象。
  - ◆ 凍傷：以刺痛或刺痛感覺開始 ( 面部，手指和腳趾通常首先受到影響 )。那肌肉就會麻木。皮膚發紅和疼痛導致變色。
  - ◆ 低溫：與凍傷並肩作戰。會影響大腦，使得思考更難。其他症狀包括，顫抖，意識模糊，言語不清，嗜睡，浮腫或臉腫。

---

**EVERGREEN REAL ESTATE GROUP** ( 管理代理 ) 312-382-3228

HEIWA 管理辦公室 : 773/ 989-7333 週一-週五：上午 9 時-下午 5 點

社日 Gault, 經理

HEIWA 安全 : 773-989-7333 24 小時/每週 7 天,

蕾切爾 Tucker, 監事

服務協調員：

Maiko : 773/ 989-5906 週一-至週五 8:30 AM - 4:30 PM

傑西卡 Moon : 773/ 989-5672 週一-至週五上午 9 點-下午 5 點