

# 헤이와 테라스

2018 년 1 월



## 헤이와 소식

- 새해 복 많이 받으세요!
- 2018 년에도 행복하고 건강하세요.
- 헤이와 테라스 연말오찬은 즐거웠습니다. 오찬을 후원해 주신 헤이와 이사회 및 직원들에게 감사합니다. 또 멋진 무용을 해 주신 그랜드 마스터 후지마 슈노저 와 맛있는 요리를 제공해주신 미쥬치요리사님과 가족에게 감사드립니다.

헤이와에서 제공하는 다양한 프로그램을 활용하세요. 날짜와 시간은 헤이와 달력을 참고하세요. 또 모두가 참여할 수 있는 프로그램에 대한 제안이나 아이디어가 있으신 분들은 마이코 또는 제시카를 만나세요.

- 새로운 일을 하거나 새로운 것을 배우면서 두뇌를 자극하세요. 새로운 언어를 배운다거나 서재를 이용해보세요. 또 프즐과 같은 두뇌 게임, 보드 게임 (바둑, 도비노, 체커등) 를 이용하거나 컴퓨터방에서 컴퓨터를 이용해보세요.
- **스마트폰 수업을 1 월 10 일 부터 4 주간 시작됩니다. 자세한 내용은 광고문을 참고하시고 마이코 사무실에 등록해 주세요.**
- 미술반 (금요일) 또는 공예반 (월요일)에 참여해 예술적 측면을 자극해 보세요. 또한 꽃꽂이선생님이신 유코 이노에 달시께서 이끄는 꽃꽂이 수업에 참여하고 아름다운 꽃꽂이도 집으로 가져갈수 있습니다.
  - 1 월 꽃꽂이 수업은 수요일, 1 월 17 일 오후 1 시에서 2:30 까지 파티방에서 시작합니다. 월요일, 1 월 15 일 까지 등록해 주시고 수업료도 지불해 주세요.
- 운동 프로그램을 통해 건강을 유지하거나 새로운 신체적 활동을 시작해 보세요. 요가 선생님이 진행하는 부드러운 요가, 또 가벼운 체조인 아침운동 또는 신나는 줌바가 있습니다. 또한 탁구대와 당구대 도 이용해 보세요.
- 신선한 과일과 야채를 섭취하세요. 또 유제품을 섭취하며 가공된 음식은 피하세요. 돈의 우유가게는 매주 수요일 아침에 방문합니다.
  - **홈 쇼핑버스는 두번째 금요일 지역 시장에 방문합니다. 이번달에는 금요일, 1 월 12 일 오후 1:30 중부시장으로 갑니다. 비용은 \$4.00 이고 마이코 사무실에 등록해 주세요.**
- 집안을 안전하게 유지하세요. 어지러움이나 위험 또는 비위생적인 환경을 없애야 합니다. 가사일에 도움이 필요하시면 마이코 또는 제시카와 상담하세요.
- 어디가 아프신가요? 옴니 클리닉을 이용해보세요. Dr. Serag 의사선생님은 월요일 오후 3 시 방문하십니다.
- 새로운 이웃을 만나고 즐거운 시간을 보내세요. 빙고, 가라오케, 주민회의 등은 새로운 친구를 만날수 있는 좋은시간입니다.

■ **수요일에 진행되는 빙고게임을 도와주실 분을 찾고있습니다. 마이코 또는 제시카를 만나주세요.**

- 생일을 함께 축하하고 빙고게임으로 사교활동을 즐기세요. 미시오 데 시카고 교회에서 제공하는 1월생일 파티및 빙고게임은 토요일, 1월 27일 오후 2시 식당에서 진행합니다. 주민 누구나 초대하며 특히 1월 생일이신 분들을 환영합니다.

**관리사무실 소식**

**알고 계시나요?**



❖ **미용실 서비스:** 3분의 미용사 선생님들이 헤이와를 방문해 미용서비스를 제공해 주십니다. 예약이나 자세한 내용은 관리사무실을 참고하세요.

❖ **월요일, 수요일, 금요일, 저녁식사 제공**

식사는 지역 식당에서 배달됩니다. 월별 구입하거나 입에 맞은 식사만 구입해도 됩니다. 자세한 내용은 관리사무실에서 제공합니다.



❖ **헤이와 채널:** 헤이와 행사 소식등을 알리는 헤이와 채널은 Ch. 4 번입니다.

**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, 정식적 영적 건강유지에 필요로하는 데 사용됩니다.

혹시 이름이 기재되는 것을 원하지 않으시면 마이코 또는 제시카에게 알려주세요. 무순입니다

**기부하신 분 (11/29 - 12/20)**

Shenggeng Wang	ZhaoXia Yu	Kun Ming Luo	Wen Bin Zhang
Atsuko Tamura	Bob Ide	Renee Murakami	Young Ja Hong
Kazuko Nukuto	Ok Bun Han	Ock Soon Kim	Rose Moy
Hisako Kometani	Susumu Mukushina	Anonymous	

**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