

# 헤이와 테라스 회보

2018 년 4 월



## 헤이와 소식

- **주민회의는 목요일, 4 월 5 일 오후 2:45**  
식당에서 진행됩니다. 모든분들의 참여를 바랍니다. 헤이와 소식을 알아두고 또 서로 의견을 나눌수 있는 시간입니다.
- **꽃꽂이도 배우고 아름다운 작품도 가져가세요.** 선생님이신 유코 이노에 다시께서는 **4 월 11 일 오후 1 시 12 층 파티방에서 수업을 진행합니다.** 미리 등록해 주시고 회비 (\$15, 꽃 포함) 를 마이코 사무실에 월요일, 4 월 9 일까지 지불해 주세요.
- **홈 쇼핑버스는 금요일, 4 월 13 일 오후 1:30 주월로 갑니다.** 비용은 \$4.00 이고 마이코 사무실에 등록해 주세요.
- **옥크 거리 건강센터에서는 4 월 17 일 오후 2:30 오락방에서 "잠을 잘 잘수있는 방법"의 주제로 강의를 제공합니다.** 많이 참여하셔서 좋은강의 들어보세요. 간단한 간식도 준비된다고 합니다.
- **드디어 따뜻한 날씨가 돌아와 첫 나들이로 4 월 19 일 미쉬와에 갑니다.** 참여하실 분들은 마이코 사무실에 등록해 주세요. 또 \$10 을 4 월 12 일까지 마이코 사무실에 등록해 주세요. 미리 쇼핑목록도 준비하세요.
- **함께 생일을 축하하고 빙고게임도 즐기는 날입니다. 미시오 데 시카고 교회에서 제공하는 4 월 생일 및 빙고 파티는 토요일, 4 월 28 일 오후 2 시 식당에서** 진행됩니다. 모두 참여바라며 특히 4 월 생신이신 분들을 초대합니다.
- **스마트폰 수업은 계속됩니다.** 하나센테에서는 헤이와 주민들을 위해 10 주간 수업을 **매주 수요일 오후 2-4 시까지 오락방에서 진행합니다.** 헤이와 주민 모두를 위해 4 월 4 번 수업은 **영어로 진행됩니다.** 스마트폰을 처음사용하거나 특별한 질문이 있다거나 누구든 환영합니다.

달력에 미리 표시해 두세요. 좋은 프로그램이 준비 되 있습니다.



야구경기에 데려가 주세요~~ ♪♪

**1: 5월9일(수) 컵스 vs. 말린스@ 오후 1:20 경기- 30장 티켓**

**2: 5월24일(목) 화이트삭스 vs. 볼티몰 @ 오후 1:10경기 -30장 티켓**

마이코 사무실에 등록해 주세요 (선착순). 또한 함께 동행하시고 싶은 분이 있으면 마이코 또는 제시카에게 알려주세요. 버스를 빌려 함께 갑니다. 비용은 무료입니다.

**시카고 시 청각장애인 사무실에서는 청각에 문제가 있는** 분들을 위해 소리가 증폭되는 전화기 또는 무선전화에 연결할수있는 기기를 드립니다. 이런 기계는 전화통화할때 소리가 명확히 들릴수 있도록 설계되었습니다. 관심있으시면 마이코 사무실에 등록해 주세요. 15 자리만 있으며 6 월에 진행됩니다.



## 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

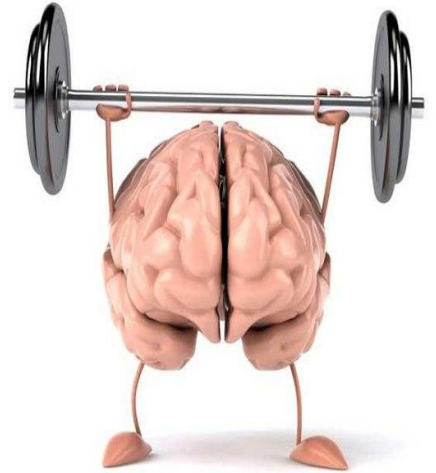
## 기부하신 분 (2/24- 3/26/18)

Bob Ide	Joy Okayama & Victor Miyata	Brenda Thomas	Song Kang
Yu Zin Chun	Young Ja Hong	Ok Bun Han	Donna Ogura
Min Lo	Kaye Shinozaki	May Nakano	Myong Whittle
Kazuko Nukuto	Ellyn Iwaoka	Hisako Kometani	

## 알아두세요.

두뇌건강은 무엇인가요? (<https://brainhealth.nia.nih.gov>) 연방 노인 연구소에서는 우리의 두뇌와 몸 건강에 어떻게 연결되었는지 발견합니다.

우리가 몸과 심장건강을 유지하기위해 노력하는 것들이 두뇌건강에도 도움이 된다고 합니다. 아래를 참고하셔서 뇌건강에 어떻게 도움이 되는지 알아두세요.



- **약간의 활동도 큰 도움이 됩니다:** 매일 30 분 걷는게 위험을 줄이는데 도움이 됩니다.
- **의사와 상의하세요:** 나이가 들수록 변화가 있을수 있지만 의문이나 걱정스러운 점들이 있으면 의사와 상의해서 자세하게 알아두세요.
- **약품의 좋은점과 위험성을 알아두세요:** 같은 약이 모두에게 다르게 영향을 줍니다. 부작용이 있을수 있고 두뇌기능에 변화를 일으킬수 있습니다. 의사와 상의하세요..
- **혈압을 알아두세요:**고혈압은 뇌 건강에 심각한 영향을 줄 수있습니다. 관리할 수있는 방법을 찾으세요.
- **먹기:** 두뇌를 위해 저지방 영양가 높은 채소 과일 등으로 섭취하세요.
- **밖으로 나가보세요:** 주변 친구, 가족, 이웃과 교류를 나누세요. 사회활동에 참여로 뇌 건강을 유지할 수 있습니다.
- **수면을 취하세요:** 수면부족은 신체적,기억, 또 사로력에 영향을 줍니다.
- **균형유지:** 규칙적인 운동으로 낙상에 예방하여 두부손상의 위험을 줄입니다.
- **새로운 걸 시도해보세요:** 새로운 것을 배우며 두뇌를 자극합니다. 이전에 해보지않은 것을 시도하면서 두뇌에 큰 도움을 줍니다.

**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, (레이철 터커,**

**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