



## 코람뉴스 (2019 년 11 월)



### 11 월의 프로그램 안내

- ♣ 가사보조 서비스에 관하여, 한울종합 복지관의 강미현님의 설명으로 신청에서부터 자세한 설명회가 있습니다. 22 일 금요일 2 시 30 분에 1 층으로 오세요.
- ♣ 10 월에 이어서 중부시장서비스, 아트클래스, 게임하는 날,과 행복시리즈 강의는 11 월에도 이어집니다.

### 11 월의 생신을 축하드립니다!!!

최경준님 (20 일, 401 호), 조효님 (15 일, 413 호), 최기현님 (19 일, 212 호),  
 김인정님 (5 일, 403 호), 김샘님 (28 일, 406 호), 김실비아님 (7 일, 213 호),  
 윤종원님 (18 일, 105 호)

### \*\*\*\*\* 11 월에 함께하고 싶은 글

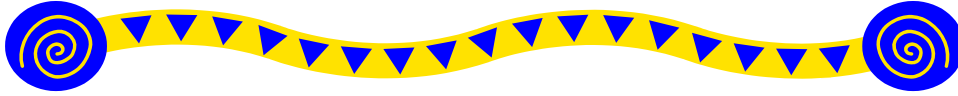
#### 건강을 가져다주는 좋은 습관

인간을 성공으로 이끄는 가장 강력한무기는  
 풍부한 지식이나 피나는 노력이 아니라 **바로 습관이다.**  
 왜냐하면 인간의 몸은 습관을 거부하지 못하기 때문이다.  
 그러므로 다른 무엇보다도, 좋은습관을  
 만들고 스스로 그습관의 노예가 되는것이다.

건강 지킴이 역할을 하는 습관의 좋은 예를 소개하고자 합니다.

#### 잠자리에서 일어나자마자

1. 따뜻한 물 마시기
2. 발끝 부딪치기
3. 귀 잡아당기기
4. 눈동자 굴리기
5. 목운동 좌우로
6. 이빨 부딪치기
7. 손뼉치기
8. 종아리 맛사지
- 9.손바닥으로 얼굴 가볍게 두드리기



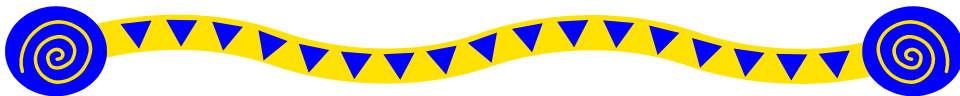
How can you "SM\_LE" without "I"?  
 How can you be "F\_NE" without "I"?  
 How can you "W\_SH" without "I"?  
 How can you be "N\_CE" without "I"?  
 How can you be a "FR\_END" without "I"?  
 So "I" am very important!

(이러한 이유로 “I 인 나”는 아주 중요한 사람입니다)

But how can I achieve "S\_CCESS" without "U"?  
 How can I "LA\_GH" without "U"?  
 How can I drink a "C\_P" of tea or coffee without "U"?  
 How can I enjoy the "S\_NSHINE" without "U"?  
 How can I have "F\_N" without "U"?  
 And that makes "U" more important than "I"!  
 U and I work together to achieve great things...

(그럼,로 “당신 (U) & 내 (I)” 가 없으면 이러한 기쁜 일들을 성취할 수가 없지요.

◆◆◆◆◆ 당신을 의미하는 You 와 U 는 발음이 같습니다)



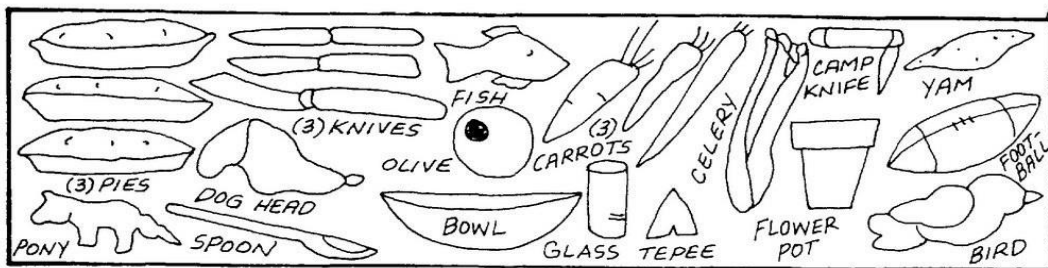
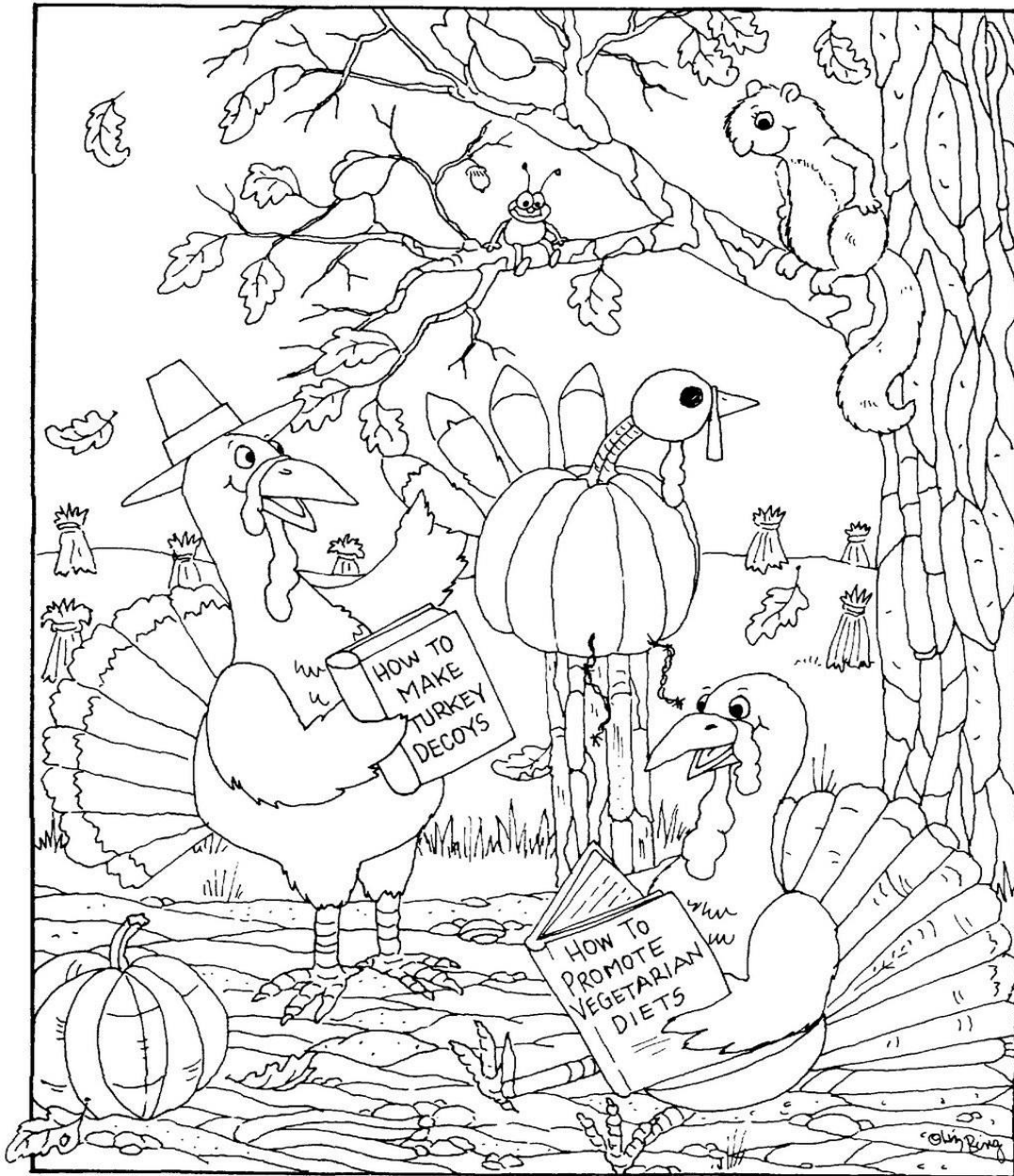
알림

✂ 3 일 주일 새벽 2 시를 기해서 여름 썸머타임이 해제가 됩니다. 주일에 교회에 시간 맞추어 가기 위해서는 토요일 저녁에 주무시기 전에 1 시간 뒤로 옮겨놓고 주무세요!!!!

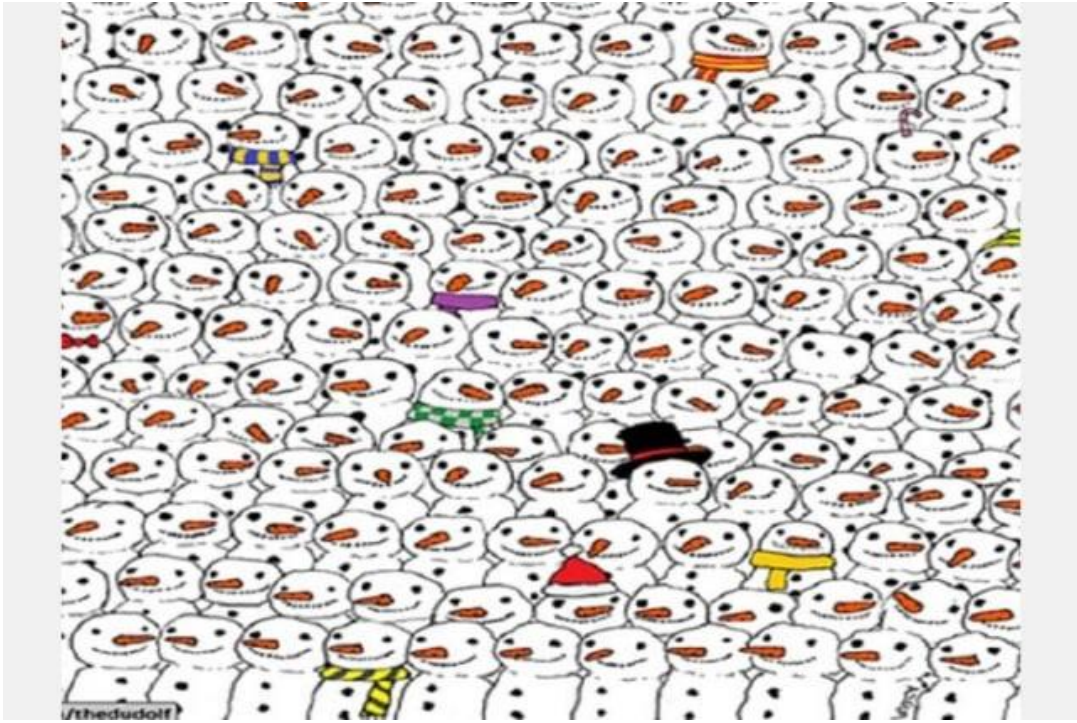


✂ 연말이 다가오고 있지요? 이때쯤이면 소셜오피스에서 2020 년 수입의 변화를 알리는 편지가 와요. 서비스코디네이터에게 보여주시면 복사하여 2020 년의 서류에 사용하도록 하겠습니다.

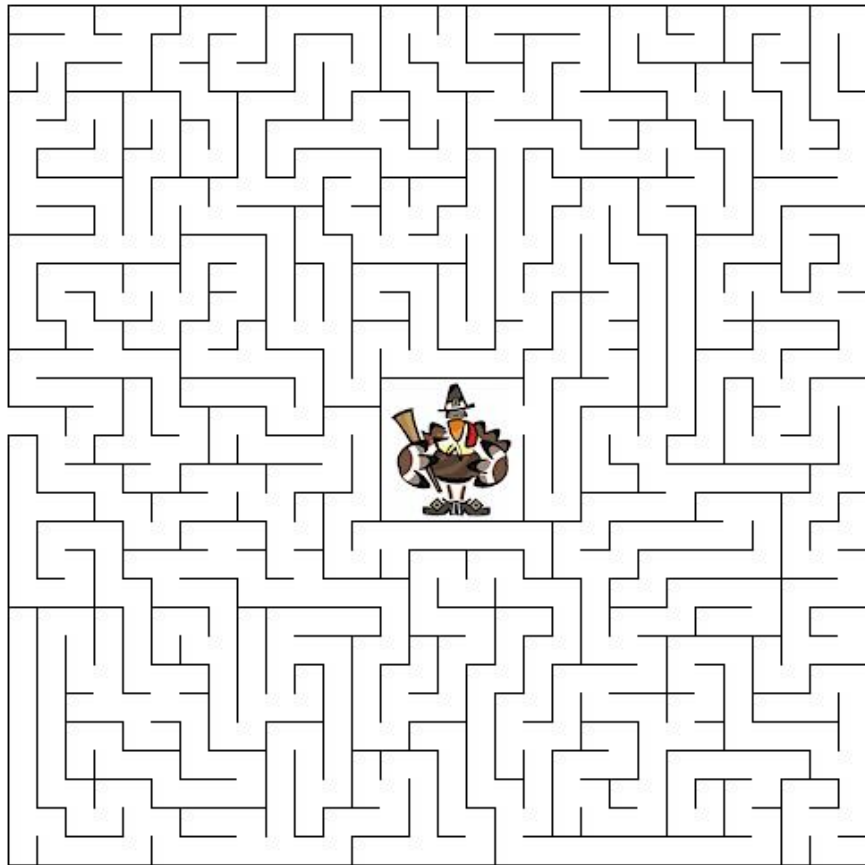
✂ 2019 년 추수감사절은 11 월 28 일입니다. 주민분들 모두 복된 추수감사절이 되시기를 기원합니다.



**숨은 그림 찾기 :** PIES (3) (파이 3 개), PONY (조랑말), KNIVES (3) (칼 3 개), SPOON (스푼), FISH (물고기), OLIVE (올리브), BOWL (주발), CARROTS (3) (당근 3 개), GLASS (유리컵), TEEPEE (원형집), CELERY (야채 셀러리), CAMP KNIFE (캠프용 나이프), FLOWER POT (화분), YAM (고구마), FOOT BALL (미식 축구공) BIRD (새),



눈사람 그림에서 코에 당근이 없는 눈사람을 찾아주세요!!!



갈린 칠면조를 구출할 수 있는 길을 찾아줄까요??