

무궁테라스(2020 년 10 월 뉴스)

(Moogong Terrace/ 4848 N Kedzie Ave Chicago, IL 60625 Tel : 773-478-0085)



코비드(COVID)-19 또는코로나바이러스 팬데믹 업데이트

연방질병통제예방센터(CDC)에 의하면 올가을과 겨울에는 독감 바이러스와 코비드-19 바이러스 두가지가 한꺼번에 발생할 가능성이 있다고 합니다. 그래서 2020-2021 년도 시즌에 독감 백신을 접종하는것이 그 어느때보다 중요하다고 합니다.

독감백신을 맞는것으로 코비드-19 이 걸리는것을 막지는 못하지만, 독감에 걸리면 면역력이 떨어지게 되고, 면역력이 떨어지면 코비드-19 에 걸리기 쉬운 만큼 독감에 걸리지 않는 것이 코비드-19 을 예방하는 방법이 될 수 있다고 하네요.

그리고 9 월과 10 월에 독감예방주사를 맞는 것이 효과적이라고 조언합니다. 그러니 아직 독감주사를

맞지 않으신분들은 **의사 방문이나, 약국에서 꼭 독감 예방접종을 하시기 바랍니다.**



그리고 최근 시카고 의과대학의 연구진에 의하면 '비타민 D'가 부족한 사람들이 코비드-19 에 걸리게 된 비율이 많이 나왔다고 합니다. 비타민 D 는 햇볕을 많이 받게되면 자연히 우리 몸에서 만들어진다고 합니다. 환절기라 갑자기 아침 저녁으로 쌀쌀해지는 날씨이지만 따뜻하게 입고 하루에 한두번 정도씩은 가을햇살을 쬐이시는 것은 어떨까요...



10 월에 생신 맞으신분

이영순-207 호(3 일), 성계수-513 호(5 일), 김점임-514 호 (8 일),
신옥녀-510 호(11 일), 손영출-204 호(19 일), 한은주-215 호(24 일)

생신을 축하드립니다!!



알려드립니다

- 1) **10 월 1 일은 추석 한가위입니다.** 무궁테라스에서는 주민들께 송편을 나누고자 합니다.
- 2) 10 월 19 일 오전 8 시 30 분에는 **발닥터 김선웅님이** 무궁테라스를 방문합니다. 치료가 필요한 분은 미리 서비스코디네이터에게 알려주세요.
- 3) 10 월 14 일(수요일)부터 **영어/스마트폰 수업이 전화상(카카오톡)**으로 시작될 예정입니다. 수업 신청을 원하시는분들은 서비스코디네이터에게 문의해 주세요.
- 4) **10 월 12 일(월요일)**은 **콜롬버스데이 공휴일**이므로 사무실은 문을 닫습니다.
- 5) 저희들과 오랫동안 함께하셨던 **최희정권사님(304 호)**께서 10 월 2 일에 나일스요양원으로 가십니다.

관리 사무실에서 알려 드립니다

Covid- 19 이 오랫동안 계속되어 불편한 점이 많음에도 방역수칙을 잘 지키시고 협조해 주셔서 감사합니다.

그동안 기다려 오신 운동실과 도서실을 10 월 5 일 (월요일)부터 다음과 같이 개방하려고 합니다.

도서실 사용

1. 책은 빌려 가서서 집에서 보신 후 돌려 주시기 바랍니다.
2. 도서실의 책을 빌려 가시는 경우, 대출 목록에 빠짐없이 기록 하시고 대출규정을 반드시 지켜야 합니다.
3. 도서실은 한 분씩만 들어갈 수 있습니다. 이미 누군가 있는 경우에는 나올 때까지 밖에서 기다려야 합니다.
4. 신문은 계속 현재 읽으시던 장소에서만 읽으시기 바랍니다.
5. 도서실 컴퓨터 사용은 당분간 금합니다.
6. 도서실 개방은 오전 10 시부터 오후 6 시까지 입니다.



운동실 사용

1. 운동실은 지난 두 달동안 신청하셨던 분들만 사용할 수 있으며 사용 계획 시간을 꼭 지켜야 합니다.
2. 부부 외에는한 분 씩만 운동실에 들어가셔야 하며, 마스크를 항상 착용하셔야 하고 운동 전후에는 꼭 세정제나 비누로 손을 닦으시고 준비해 둔 소독약으로 사용하신 운동기구를 소독하시기 바랍니다.
3. 소독을 하신 후에는 반드시 **'CLEANED'** 팻말을 운동기구에 올려 두셔서 소독했다는 것을 다음 사용자에게 알려 주시기 바랍니다.



4. 상황에 따라 운동실 사용 시간표가 조정될 수 있습니다.
5. 운동실은 오전 7 시 30 분부터 오후 7 시까지 오픈합니다.
6. 운동실 사용을 원하시는 분은 매니저에게 먼저 신청을 해 주시기 바랍니다.

Utility Allowance Change (전기 보조비 변경)

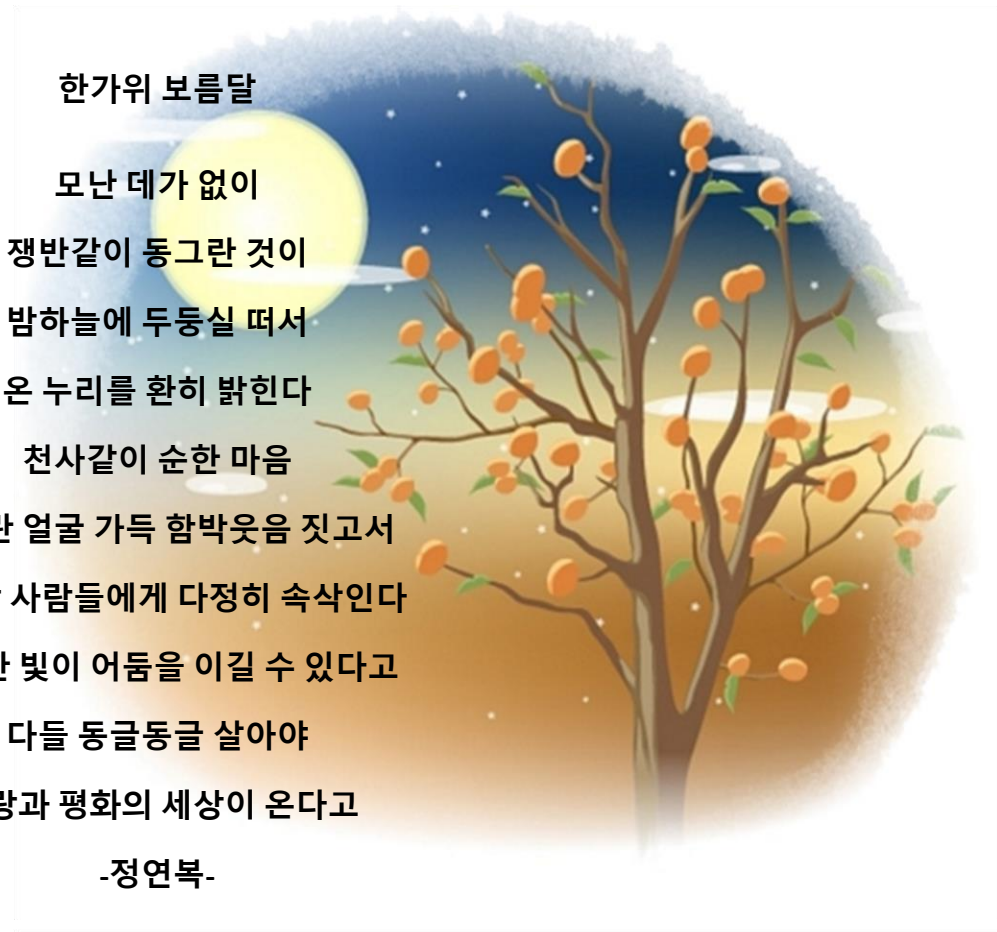
무궁아파트는 HUD 로 부터 나오는 전기보조비가 매년 10 월 17 일에 변경됩니다.

올해는 73 불로 결정되었으며, 작년보다 2 불이 줄어들었습니다. 따라서, 11 월부터 주민들께서 내셔야 할 액수가 2 불이 인상됩니다.

10 월 14 일(수) 부터 10 월 16(금)일까지 모든 가구의 세대주께서는, 아래 시간에 관리실로 오셔서 새로운 계약서에 사인을 하시고 11 월부터 변경되는 집세를 내시기 바랍니다.

안전을 위해 마스크 착용을 부탁드립니다.

날짜	오전 10 시부터	오후 2 시부터
10 월 14 일 (수요일)	5 층	4 층
15 일 (목요일)	3 층	2 층
16 일 (금요일)	1 층	



한가위 보름달

모난 데가 없이

쟁반같이 동그란 것이

밤하늘에 두둥실 떠서

온 누리를 환히 밝힌다

천사같이 순한 마음

커다란 얼굴 가득 함박웃음 짓고서

온세상 사람들에게 다정히 속삭인다

온유한 빛이 어둠을 이길 수 있다고

다들 동글동글 살아야

사랑과 평화의 세상이 온다고

-정연복-

단어 찾기

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

입맛컴백	더덕장아찌	밀반찬	아삭아삭	해물장아찌
감자기감장과	된장박은무	밥위에한점	연근장아찌	참외장아찌
개두릅	마늘쫘	부추장아찌	우무장아찌	나라츠키
고추된장	모듬장아찌	산채장아찌	짬조름	매실장아찌
궁중장과	목이장아찌	서양피클	풋마늘	우메보시

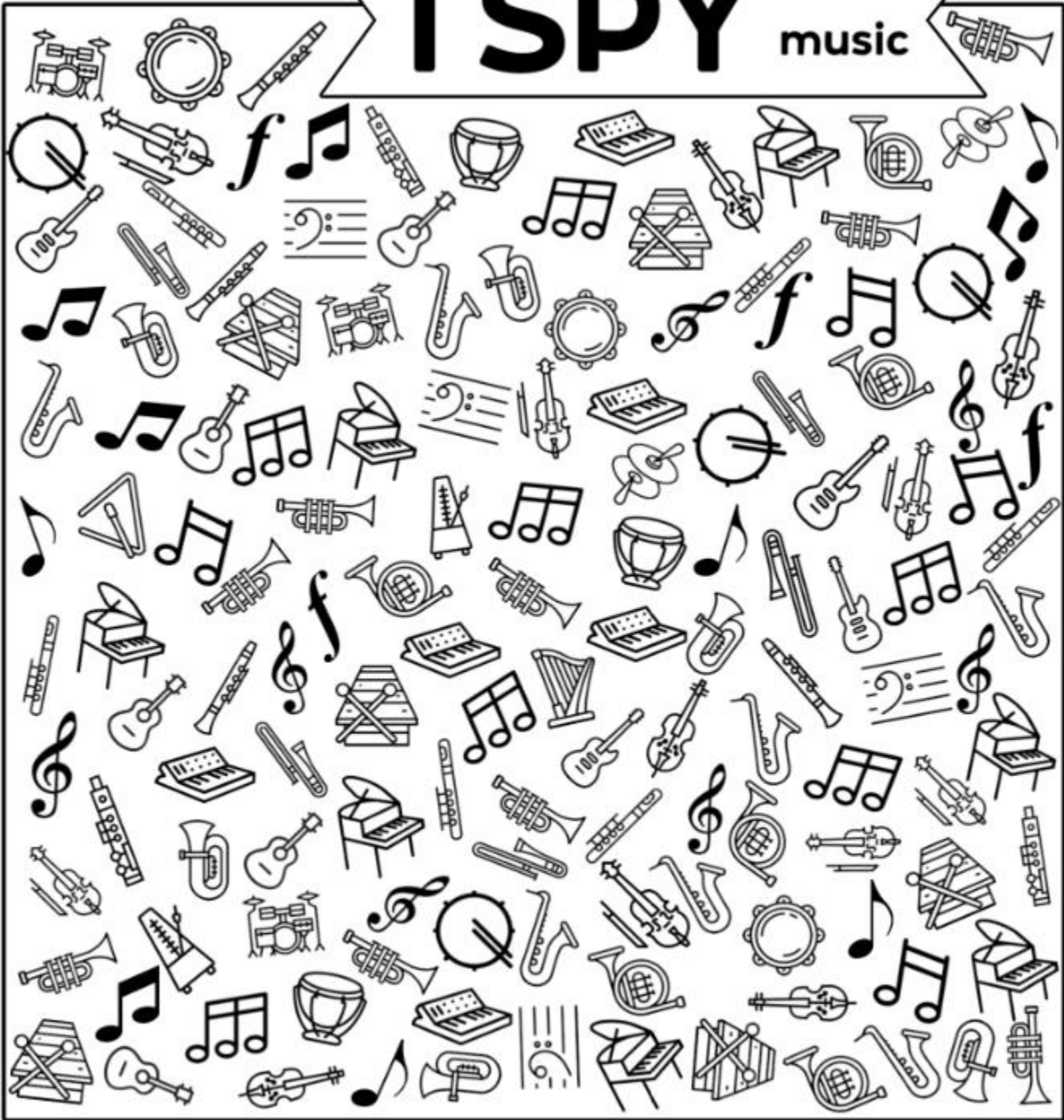
입	석	차	릅	하	나	에	하	나	더	케	익	풋	찌	릿
단	맛	두	성	짹	잘	함	도	너	츠	덕	스	아	마	씨
참	개	컴	퓨	터	조	종	실	라	볶	이	장	조	림	늘
과	외	비	백	사	장	름	나	란	히	듬	육	아	교	실
부	기	장	독	대	갑	오	징	어	모	도	삭	면	찌	대
춘	추	복	아	자	유	복	밥	그	릇	아	장	아	장	춤
내	기	장	기	찌	든	때	쌩	위	삭	발	장	발	단	속
장	지	갑	아	저	씨	된	서	리	에	이	클	라	리	넛
고	장	장	손	찌	개	찌	장	찌	목	한	지	피	찌	개
과	물	된	아	주	아	시	아	박	달	재	점	아	양	파
해	장	장	추	찬	합	장	보	장	은	하	장	터	쫘	서
야	채	중	반	고	근	무	지	메	실	무	청	늘	조	심
산	속	밑	궁	연	어	낙	시	한	우	매	마	이	동	풍

한 번 만들어 놓으면 사시사철 오래 먹을 수 있는 저장식품인 장아찌. 한국에는 약 200여 가지의 장아찌가 있다고 합니다. 이 외에도 어떤 장아찌가 있을까요?

이페이지에 있는 낱말 퍼즐은 Korean American Silver Lining Initiative 라는 단체에서 연장자분들을 위하여 자체적으로 제작된 것입니다.

I SPY

music



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|----------|---|--|---|--|
| 2 | | 4 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 6 | | 5 | |
| 1 | | 6 | | 7 | | 1 | | 3 | | 6 | | 7 | | 4 | <i>f</i> | 7 | | 5 | |
| 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 2 | | 7 | | 5 | | 9 | | 6 | | 3 | |

그림을 옆에 숫자만큼 위에 박스에서 찾으세요

다음 제시된 자음을 보고 동물 이름을 맞춰보세요.

1) ㄱ ㄹ → 기린

7) ㅍ 마 ㄱ →

2) ㅋ ㅍ ㄹ →

8) ㅁ ㄷ 지 →

3) ㅇ 룩 ㅁ →

9) ㄷ 램 ㅈ →

4) ㄷ ㄹ 농 →

10) ㄷ ㅁ ㅂ →

5) ㅎ ㅁ →

11) ㄷ ㅅ ㄹ →

6) ㅈ ㅅ ㅁ → 청

12) ㅈ ㅅ →

다음 속담의 초성에 알맞는 단어를 맞춰 보세요~~

- 1) ㄴ ㅋ ㄱ 석자
- 2) ㄷ ㅁ 삼 ㅋ ㄱ ㅈ ㅁ 뱀 ㄴ ㄷ
- 3) ㄷ 로 ㅈ ㄱ ㅁ 로 ㅂ ㄴ 다
- 4) ㅌ 집 ㄱ ㅎ ㅇ ㅈ ㄱ
- 5) ㅁ ㄹ ㅎ ㄴ 에 날 ㅂ ㄹ
- 6) ㅂ ㅂ ㄷ 배 ㅍ 이 더 ㅋ ㄷ
- 7) ㅂ 주 ㄱ ㅇ ㅈ 다
- 8) ㅂ ㅈ ㅈ 도 ㅁ ㄷ ㅁ 낫 다
- 9) ㅅ ㄱ 이 ㅁ ㅇ 면 ㅂ 가 ㅅ ㅇ ㄹ 간 다
- 10) ㅅ ㄷ ㄱ 삼 ㄴ ㅇ ㅁ ㅍ ㅇ 을 ㅅ ㄴ ㄷ

10 월달 퀴즈의 답을 [다 맞추어](#) 코디네이터에게 가지고 오시면 예쁜 스티커드려요..5 개 모으시면 연말에 선물도 드립니다!

