무궁테라스(2021 년 1 월 뉴스)

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

겨울철 한파 대비

노인 건강관리법 10 가지

1. 적정 실내온도(18~20℃) 및 적정 실내 습도(50~60%)를 유지한다.

2. 하루에 2 회 이상 최소한 10 분에서 30 분정도 창문을 열어 적절한 환기를 시킨다.

3. 물을 자주 마시고, 샤워 후에는 전신에 보습제를 발라 피부건조를 방지한다.

4. 옷은 조금 크고 가벼운 얇은 옷으로 여러 벌을 겹쳐 입고 물에 젖지 않도록 조심한다.

5. 외출 시 보온을 위해 모자, 장갑, 마스크 및 목도리를 착용한다.

6. 빙판은 매우 위험하므로 미끄럼 방지기능이 있는 바닥 면이 넓은 신발을 착용하도록 한다.

7. 외출 전에는 준비 체조로 체온을 높이고, 실외에서 오한이 느껴지면 즉시 실내로 들어간다.

8. 추위는 심장혈관과 뇌혈관에 부담을 주므로 눈치우기와 같은 무리한 실외 운동은 삼간다.

9. 대신 매일 조금씩 규칙적으로 가급적 실내 운동을 한다.

10. 한번에 15 분씩 일주일에 세 번 정도 한낮에 충분히 햇볕을 쬔다.

톨스토이(Leo Tolstoy) 인생 10 훈

1.**일하기 위해 시간을 내라**. 그것은 성공의 댓가이다.

2.**생각하기 위해 시간을 내라**. 그것은 능력의 근원이다.

3.**운동하기 위해 시간을 내라**. 그것은 끊임 없이 젊음을 유지하는 비결이다.

4.독서하기 위해 시간을 내라. 그것은 지혜의 원천이다.

5.**친절하기 위해 시간을 내라**. 그것은 행복으로 가는 길이다.

6.**꿈을 꾸기 위해 시간을 내라**. 그것은 대망을 품는 일이다.

7.**사랑하고 사랑받기 위해 시간을 내라**. 그것은 구원받은 자의 특권이다.

8.**주위를 살펴보는 데 시간을 내라**. 이기적으로 살기에는 하루가 너무 짧다.

9.**웃기 위해 시간을 내라**. 그것은 영혼의 음악이다.

10.**기도하기 위해 시간을 내라**. 그것은 인생의 영원한 투자다.

1 월에 생신 맞으시는 분

이요셉-410 호 (2 일), 김남순-407 호(3 일), 박로라-417 호(3 일),
김정숙-506 호(9 일), 임장하-310 호(9 일), 김향춘-508 호 (10 일),
김시자-303 호(10 일), 권승찬-205 호(10 일), 윤주은-203 호(18 일),
권금연-414 호(19 일), 윤주권-106 호(25 일), 이임순-105 호(25 일),
김제인-102 호(25 일), 서방영-214 호(30 일)

생신을 축하합니다

무궁의 새가족 환영합니다

장 케시(Kathy)(304 호)

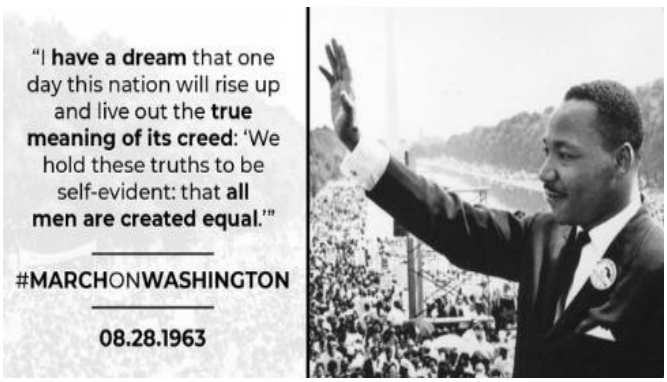
용복남, 백경희 (314 호)

알려드립니다

1) **의사의 처방으로 드시는 약의 경우에, 새로 받은 약병의 사용이 불편하여 전에 쓰시던 약병으로 바꾸시는 경우가 있는데, 그렇게 되면은 약을 받은 날짜와 이름 그리고 용도가 혼동되므로 약병을 바꾸시지 않는것이 좋습니다.**
2) **현재 하나센타에서 영어수업(ESL)이 온라인 수업으로 진행 되고 있습니다.**
일대일 개인 수업도 있으니 새해를 시작하시면서 영어 공부에 좀더 관심 있으신분들은 서비스코디네이터에게 알려주신면 수업받으실수 있도록 도와 드리겠습니다.
3) **1 월 18 일(월요일) 마틴루터킹 데이(Martin Luther King Jr.Day) 사무실 문닫습니다.**

나에게는 꿈이 있습니다. 언젠가 이 나라가 일어나 **국가적 신조의 진정한 뜻**을 실천할 날이 오리라는 ' **우리는 모든 인간은 평등하게 창조되었다**는 진리를 자명한 것으로 믿는다; 란 말이 신천되는 날 말입니다.

#워싱턴 대행진 / 1963 년 8 월 28 일



관리실에서 알립니다

1) 현재 미국은 연말연시의 여행객들로 인해 코로나 바이러스가 1 월과 2 월이 가장 심각한 상태가 될것이라고 보고하며 여전히 **거리두기, 마스크 쓰기와 손씻기**등을 잘 지켜 줄 것을 강조하고 있습니다. 언제가는 코비드 팬데믹이 끝이 난다는 희망을 가지시고 조심해 주실것을 당부 드립니다.

2) **운동실 사용**을 원하는 분들이 더 많아져서 현재 사용하시는 시간표를 조정하려고 합니다. **1 월 7 월 목요일 오전 11 시에 회의실**로 오셔서 운동실 사용에 관한 설명을 들으시고 사용 시간을 알려 주시기 바랍니다.

주의 사항을 듣지 않으신 분들은 운동실 사용을 할 수 없습니다.

3) 2021 년의 바퀴벌레 방역 시간표입니다.

1 월	**5 층**	**7 월**	**1 층**
2 월	**1 층**	**8 월**	**2 층**
3 월	**2 층**	**9 월**	**3 층**
4 월	**3 층**	**10 월**	**4 층**
5 월	**4 층**	**11 월**	**5 층**
6 월	**5 층**	**12 월**	**1 층**

무궁테라스 친목회 연례총회

새해의 친목회 총회날짜가 2021 년 1 월 21 일(목요일)로 정해졌는데, 코로나 팬데믹으로 인하여 모이지는 못합니다.

다사다난했던 2020 년을 마무리 하며 모든 어르신께 감사의 마음을 전합니다.
정말 여러모로 어려운 2020 년이었지요.
평소에 마음에 담아두고 찾아뵙지 못해 송구스럽고 감사한 마음 뿐입니다.
2021 년 신축년 새로운 새해를 맞이하시기를 바라며,
더욱~~~더 건강하시기를 바랍니다.
새해 복 많이 받으시기를 바랍니다." -친목회 회장및 임원 일동-

무궁테라스에서 12 월달에 아래와 같은 일들이 있었답니다.....

1) 많은 분들의 요청에 의해 탁구대를 비치하였습니다. 거리두기와 마스크 쓰기를 지켜 주시고, 준비해 둔 손 소독제를 사용하시고 **참석인원은 3 명 이하로 제한** 합니다. 코비드팬데믹으로 인하여 탁구 라켓은 각자가 준비하시기 바랍니다.

2) 링컨우드에 위치한 빌라델비아 교회 목사님과 교우분들께서 12 월 17 일 무궁테라스 주민분들께 크리스마스를 맞이하여 쌀 한 포대씩 선물해 주셨습니다. 모두들 어려운 시기에 주위를 돌아 보아주심에 감사합니다

3) 무궁테라스에서는 12 월 22 일 코비드팬데믹으로 인하여 매년 해왔던 크리스마스 파티 대신으로 맛있는 도시락을 주민들께 드렸습니다. 많은 도움주신 주민 친목회원분들께 감사드립니다.

희망찬 2021 년 새해가 밝았습니다. 늘 건강하시고 사랑하는 가족, 이웃들과 함께 아름다운 사랑을 나누는 귀한 한 해가 되시길 바랍니다.

단어 찾기

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

연말연시	보신각	송년모임	유종의미	타종식
건강제일	새로운시작	신축년소띠	일출구경	해맞이
근하신년	새해맞이	심기일전	작심삼일금지	행복가득
다사다난	새해인사	연말행사	제야의종	희망가득
만사형통	송구영신	온고지신	카운트다운	2021 년

연	중	행	사	서	삼	경	천	동	지	도	지	사	종	탑
기	말	고	사	전	원	일	기	가	야	금	이	의	제	기
홍	시	연	시	금	일	휴	업	격	일	제	야	시	장	터
희	나	리	시	작	근	기	이	삼	절	제	사	회	생	활
띠	망	년	회	하	여	가	심	맞	선	인	강	행	진	곡
숫	소	가	신	발	끈	작	곡	가	해	운	대	건	말	수
재	작	년	득	의	임	무	시	새	카	레	덮	밥	이	연
응	원	가	축	모	각	설	탕	운	동	준	비	맞	보	기
한	복	작	년	신	상	품	트	론	로	마	해	송	년	회
행	복	송	보	경	미	다	가	온	다	새	만	1	절	만
진	루	타	구	의	운	영	고	유	명	사	2	절	까	지
돈	지	출	종	영	회	지	식	큰	형	0	다	정	하	게
월	일	유	명	식	신	빨	래	통	2	일	전	난	방	기

2020 년을 뒤로하고 새해를 맞이합니다.

새해 복 많이 받으세요!!!

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

단어 찾기

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

달력인심	낚시달력	벽걸이달력	은행달력	탁상달력
계절력	단기서기	빨간날	일정관리	판촉물
공휴일	달력종이	삼개월달력	자석달력	풍경달력
그림달력	달력주문	양력음력	전자달력	한정판
기념일빼곡	매일일력	연말선물	캘린더	한해치연력

달	맞	이	력	기	력	충	전	력	수	급	연	말	연	시
구	력	보	름	달	성	구	절	판	달	리	기	말	타	기
일	반	인	이	주	행	계	산	력	조	림	선	수	양	성
도	개	걸	심	종	점	은	주	사	위	물	그	네	타	기
철	벽	방	어	한	력	문	어	숙	회	값	기	금	공	탁
한	여	름	해	풍	정	달	달	한	맛	양	력	공	상	자
가	물	치	억	조	경	판	단	능	력	상	현	달	휴	지
금	연	석	단	독	윤	달	낚	음	악	실	력	줄	자	일
력	은	역	구	기	종	목	력	시	험	준	비	석	정	전
자	매	일	념	줄	서	달	리	기	달	콤	달	관	측	소
국	경	일	육	개	월	기	캘	거	리	력	리	날	물	소
빼	빼	로	일	개	인	전	기	린	동	물	원	촉	간	판
곡	조	해	삼	력	한	가	지	만	더	조	판	기	술	빨

중요한 날짜들을 달력에 적어 놓는 것도 좋은 두뇌운동이 됩니다.

I SPY New Year

2 4 4 2 4 5 7 4 6 5
1 6 7 1 3 6 7 4 7 4
3 2 4 6 2 7 3 9 6 3