

무궁테라스(2021년 4월 뉴스)

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

따뜻해 지는 날씨, 봄철 노인 건강 관리 요령!

1) 봄이 오면 우리 몸은 신체 리듬도 변하고 심한 일교차로 인해 더 많은 에너지를 소모하게 되면서 쉽게 피로를 느끼고 쳐져 있기 쉽습니다. 따라서 **봄에는 면역력이 저하되지 않도록 충분한 영양 섭취가 필요합니다.** 또한 바이러스로 감염되는 A형 감염이 잘 발생하기 때문에 조개류 등 어패류를 날 것으로 먹는 것을 조심하여야 합니다.



2) **피로회복, 면역력을 강화해주는 비타민 c 를 충분히 섭취**

특히 비타민 c 가 풍부한 오렌지, 토마토 등 음식을 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

3) 봄철의 이른 아침에는 아직도 기온이 낮아 갑자기 운동을 할 경우 혈관이 수축하면서 심혈관, 뇌혈관 질환이 유발될 수 있으며, 심한 경우 심정지로 돌연사가 발생하기도 합니다. 그러므로 아침에 운동을 할 경우 실내에서 체온을 충분히 올려준 후 가벼운 운동부터 시작하는 것이 좋습니다.

따라서 봄에는 아침 저녁 기온이 충분히 올라가기 전까지는 가급적 낮에 운동을 하고, 갑작스러운 운동보다는 가벼운 산책이나 **맨손체조, 스트레칭 등 가벼운 유산소 운동을 통해 겨울동안 긴장된 근육, 관절을 풀어주어** 전신적인 신진대사, 혈액순환을 돕는 것이 좋습니다.

4) **뇌 건강**은 뇌경색, 뇌출혈 같은 뇌졸중과 치매 등 질환과 관련이 높습니다. 뇌에 충분한 영양과 산소가 공급되도록 평소 꾸준하게 운동하고, 뇌건강에 도움이 되는 단백질, 두뇌를 활성화 시켜주는 호두, 잣, 아몬드 등 불포화지방산이 들어간 견과류를 섭취하는 것도 도움이 됩니다.



5) 자외선은 안구의 노화와 백내장에 걸릴 수 있는 요인이기도 합니다. 그러므로 햇빛이 많은 낮에 외출하실 때는 **자외선 차단**을 위하여 선글라스를 착용하시는 것이 좋다고 합니다.

4월에 생신 맞으시는 분

안영자 - 512 호 (3 일) 연정순 - 517 호 (10 일)

김복남 - 509 호 (15 일)

생신 축하 드립니다!



알려드립니다

1) **김선웅 발 전문의 정기진료가 4 월 28 일 수요일 오후 4 시**에 있습니다. 치료가 필요한 분은 미리 서비스코디네이터에게 알려주세요.

*****4 월달부터 김선웅 발닥터의 방문시간이 월요일에서 수요일로 그리고 오전에서 오후로 바뀌었습니다 *****

2) **제 3 차 경기부양금 \$1,400** 못받으신 분들은 서비스코디네이터에게 방문해주세요. IRS 웹페이지를 찾아보드리겠습니다. (현재 SSA 와 SSI 를 받고계신 많은 분들이 받지 못하고 있습니다. 그렇지만 단계적으로 지불해 준다고하니 기다려 주시기 바랍니다)

3) 4 월 6 일(화요일) 9 시 30 분에 2 차 코비드-19 백신 접종(모더나/ Moderna) 행사가 있습니다. 3 월 9 일에 1 차 접종을 하신분들께서는 추후에 알려드릴 본인의 시간에 맞추어 1 층 강당으로 내려 오시기 바랍니다. 첫번째 백신접종때와 마찬가지로 진행될 예정이고, 2 차 접종후에는 접종확인카드인 "CDC Vaccination Card"를 드릴것입니다. 그리고 두번째 접종후에는 첫번째 접종 후 경험했던 것보다 더 심한 부작용(통증, 부어오름, 피로감, 두통, 근육통, 오한발열, 메스꺼움등) 을 겪을 수 있습니다. 이러한 부작용은 우리의 몸이 코로나바이러스에 대하여 면역력을 만들고 있다는 정상적인 신호이며 며칠 내에 사라진다고 합니다. 그렇지만 주사 맞은 부위의 부어오름이나 통증이 24 시간 후에 더 심해지는 경우에는 의사에게 문의하시기 바랍니다.

백신 완전 접종은 화이자(Pfizer) 또는 모더나(Moderna)와 같이

2 회 접종후 그리고 존슨앤존슨 얀센(Johnson & Johnson's Janssen) 백신은 1 회 접종후 2 주가 지난 경우 입니다.

**** 백신 완전 접종자들과는 실내에서 마스크를 착용하지 않고 모일수 있다고 합니다. 그렇지만 공공장소 또는 둘 이상의 백신 미접종자들과의 모임을 가질때는 여전히 **마스크 착용, 다른 사람과 6 피트 이상 거리 유지**, 사람이 많은 곳과 환기가 잘 되지 않는 장소 피하기등 자신과 다른 사람을 보호하기 위한 조치를 취해야 합니다.**



2020 년 2 월 11 일부터 3 월 17 일까지 진행되었던 **"보니 리더"(치매환자도우미)** 프로그램을 수료하신 8 명의 주민께 프로그램을 주관한 하나센타에서 수료증(Certificated of Completion)을 보내 왔습니다. 수료증은 서비스코디네이터에게 오시면 드리겠습니다.

수료자 : 김제인(102 호), 홍화옥(106 호), 김보순(305 호), 김경자(307 호), 임영일(310 호), 이한나(503 호), 정행자(505 호), 박향수(메니저)



관리사무실에서 알립니다.



1. 잠깐!!!!!! 쓰레기를 버리시나요? 제발 제발 지켜 주세요!!!!!!!!!!!!!!

- 쓰레기를 버리실 때는 반드시 쓰레기 봉지에 넣어 주세요.
- 쓰레기 백이 새는지를 먼저 확인하시고 봉지 입구는 완전히 묶어서 버려 주시기 바랍니다.
- 쓰레기 통을 들고와서 그냥 버리시면 안돼요.
각 층의 쓰레기 투거함에 오물이 묻게되며, 1 층의 쓰레기 수거장에는 음식물이 수거함 바깥으로 튀어서 엉망이 됩니다.
- 쓰레기 봉지를 미처 구비하지 못해 당장 필요하신 분은 매니저에게 얘기하시면 우선 도와 드리겠습니다.

2. 아파트 재계약에 대하여 알립니다.

아파트 재계약은 이사오신 달을 기준으로 석 달 전에 통보를 드립니다. 준비하실 서류는 다음과 같습니다.

- 수입증명 (90 일 이내에 발급한 것만 유효합니다)
- 의료비 관계로 지불한 영수증과 청구서
- 은행 스테이트먼트 (체크킹 어카운트는 6 개월, 세이빙 어카운트는 마지막 온 것이 필요합니다.)

3. 홈 인스펙션 (4 월 26일부터 4 월 30 일까지)

매니저와 엔지니어가 각 아파트를 점검하려고 합니다. 창문 주변의 화분이나 물건들을 깨끗이 치워 주시기 바랍니다.

반드시 한 분은 집에 계셔서 사인을 해 주셔야 하며, 부득이한 경우는 미리 매니저에게 알려 주시기 바랍니다.

| 날짜 | 요일 | 층 |
|----------|-----|-----|
| 4 월 26 일 | 월요일 | 1 층 |
| 4 월 27 일 | 화 | 2 층 |
| 4 월 28 일 | 수 | 3 층 |
| 4 월 29 일 | 목 | 4 층 |
| 4 월 30 일 | 금 | 5 층 |

3 월에 무궁테라스에서는..

무궁테라스 첫번째 코비드-19 백신 접종 행사



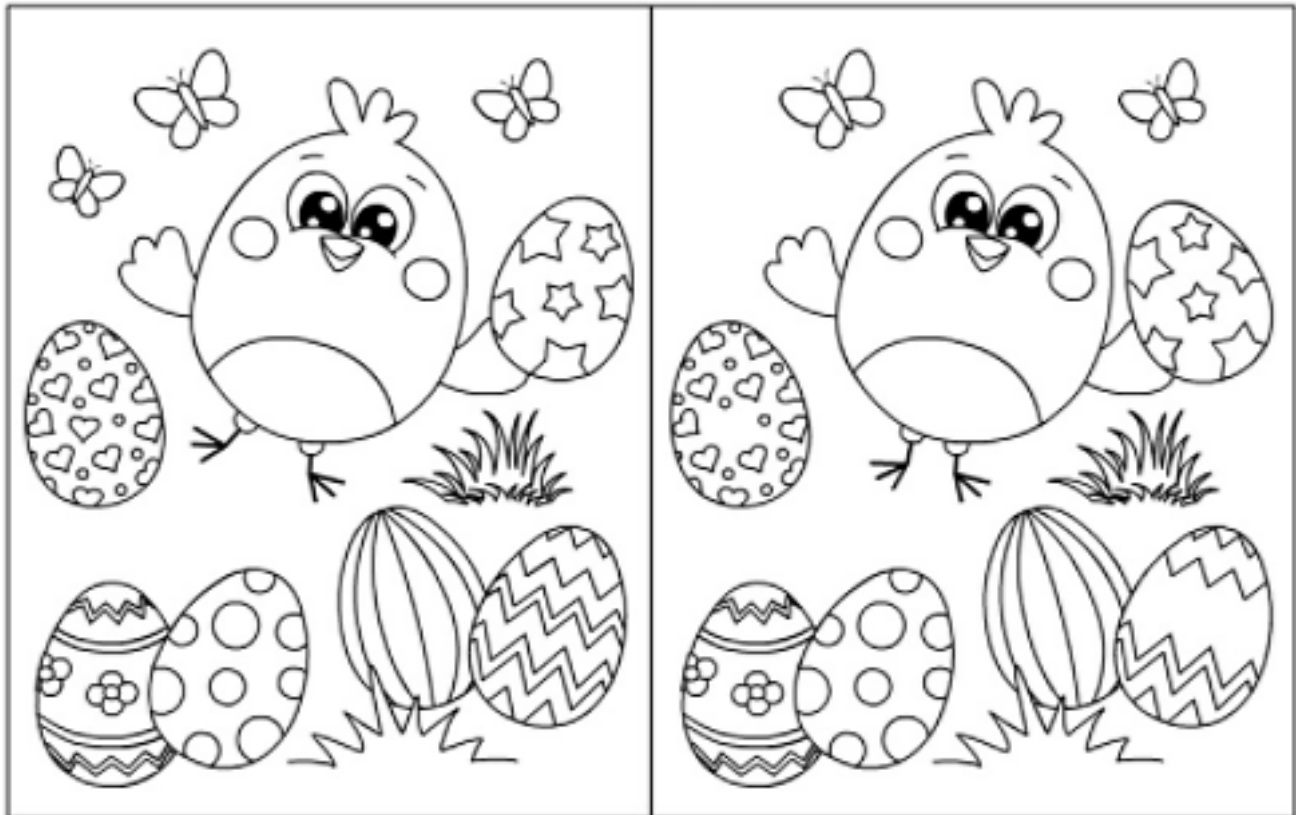
3 월 9 일, 시카고시 보건국(CDPH)의 협력단체인 CIMPAR(Chicago Internal Medical Care and Research) 에서 방문하여, 주민 68 명, 가사보조원 5 명, 직원 5 명을 포함한 78 명에게 첫번째 코비드-19 백신 접종을 하여 주었습니다.

백신행사에 참여해 주신 주민여러분의 적극적인 협조에 감사드립니다



3 월 5 일 정월대보름행사로 무궁아파트 친목회 회장단과 각층의 반장들께서 맛있는 도시락을 준비해 주셨습니다. 감사합니다.

***두개의 그림에는 5 군데의 다른곳이 있네요~~ 예쁘게 색칠하면서 찾아보아요~~



반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아 보세요

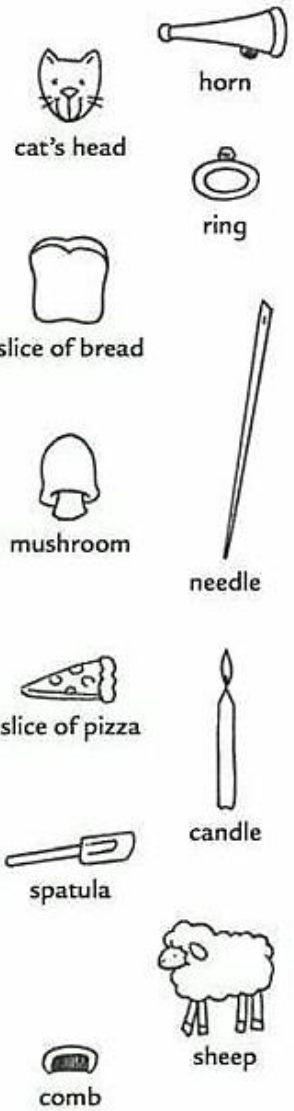


| | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 봄꽃축제 | 동백꽃 | 민들레 | 색색튤립 | 제비꽃 |
| 개나리 | 라일락 | 벚꽃축제 | 수선화 | 진달래 |
| 군자란 | 매화향기 | 복사꽃 | 아네모네 | 철쭉꽃 |
| 금잔화 | 모란꽃 | 복수초 | 영산홍 | 팬지꽃 |
| 데이지 | 목련화 | 산수유 | 유채꽃 | 히아신스 |

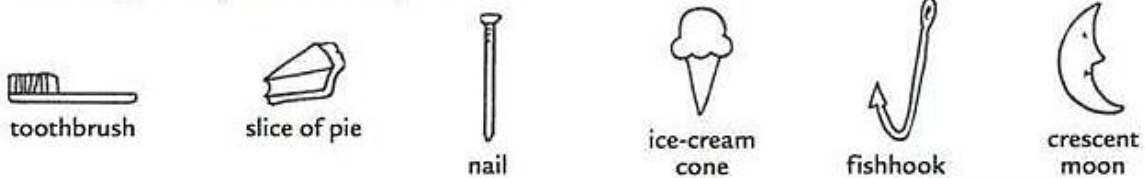
| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 봄 | 방 | 학 | 교 | 갈 | 시 | 간 | 사 | 군 | 자 | 명 | 종 | 개 | 학 | 식 |
| 과 | 꽃 | 수 | 제 | 비 | 꽃 | 단 | 장 | 가 | 자 | 미 | 꽃 | 의 | 나 | 라 |
| 기 | 념 | 축 | 사 | 비 | 결 | 홍 | 초 | 네 | 임 | 란 | 미 | 백 | 제 | 리 |
| 들 | 꽃 | 조 | 제 | 약 | 산 | 약 | 초 | 세 | 모 | 삼 | 각 | 형 | 동 | 지 |
| 벗 | 굴 | 옛 | 날 | 영 | 화 | 수 | 요 | 일 | 그 | 네 | 즐 | 히 | 전 | 진 |
| 육 | 군 | 해 | 군 | 인 | 복 | 장 | 유 | 익 | 유 | 효 | 아 | 군 | 달 | 초 |
| 도 | 르 | 레 | 토 | 르 | 트 | 사 | 막 | 채 | 소 | 신 | 꽃 | 래 | 장 | 식 |
| 고 | 들 | 빠 | 기 | 록 | 장 | 미 | 꽃 | 아 | 스 | 라 | 이 | 지 | 리 | 산 |
| 민 | 물 | 임 | 금 | 님 | 길 | 쪽 | 정 | 이 | 도 | 통 | 이 | 리 | 팬 | 다 |
| 골 | 동 | 품 | чат | 잔 | 철 | 매 | 란 | 국 | 죽 | 데 | 일 | 리 | 고 | 립 |
| 수 | 리 | 중 | 증 | 기 | 화 | 물 | 기 | 차 | 고 | 라 | 니 | 오 | 튤 | 로 |
| 자 | 선 | 사 | 업 | 향 | 도 | 련 | 님 | 차 | 일 | 피 | 일 | 색 | 종 | 이 |
| 수 | 목 | 화 | 기 | 념 | 사 | 업 | 목 | 조 | 건 | 물 | 색 | 락 | 커 | 칠 |

봄 봄 봄 봄 봄이 왔어요~

길가에 꽃도 보시고, 꽃 모양도 떠올리시면서 봄을 맞이하시길 바랍니다.



In the big picture, find these objects.



숨은그림 찾기

cat's head (고양이 머리), slice of Bread (빵 한조각), mushroom (버섯), slice of pizza (피자 한조각), spatula (주걱), comb (빗), horn (뿔), ring (반지), needle (바늘), candle (초), sheep (양), toothbrush (칫솔), slice of pie (파이 한조각), nail (못), ice-cream cone (아이스크림 콘), fishhook (낚시바늘), crescent moon (초승달)

