

무궁테라스(2021 년 6 월 뉴스)

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

혈압측정시 주의사항에 대하여!!

전문가들은 혈압을 잘 관리하기 위한 기본은 혈압 측정이라고 강조합니다. 혈압은 몸의 컨디션과 건강 상태에 따라 켈 때마다 다르게 나올 수 있기 때문에, 안정된 상태에서 수차례 측정하여야 합니다. 특히 고혈압의 경우 평소에 자신의 혈압 상태를 알고 있어야 하며, 한 두번 정도의 측정으로 속단 하여서는 안된다고 합니다. 그리고 평상시 보다 혈압이 너무 높거나, 낮은 경우에는 반드시 주치의와 상담하시기를 권해 드립니다.


올바른 혈압 측정방법

*혈압 측정은 1 일 2 회 측정합니다(기상 후 약물 복용전과 취침 시간전이 좋음).

*혈압 측정 30 분 전에 커피, 차를 마시거나 담배를 피우지 않습니다.

<p>등받이가 있는 의자에 앉아 소매를 걷고 팔을 심장높이와 같게 합니다.</p>  <p>1</p>	<p>5~10분 가량 안정을 취한 후 측정하는 것이 좋습니다.</p>  <p>2</p>
<p>팔에 감는 부분 중에서 공기가 들어가는 부분의 중간이 팔꿈치 안쪽을 향하게 하며 팔꿈치에서 2~3cm 위로 떨어지도록 감습니다.</p>  <p>3</p>	<p>측정한 팔을 가볍게 핀 상태에서 혈압을 측정합니다.</p>  <p>4</p>
<p>2분 간격으로 2회 측정하여 그 평균을 냅니다. 그 차이가 5mmHg를 넘으면 한번 더 측정합니다</p>  <p>5</p>	<p>측정한 혈압은 매일매일 혈압수첩에 적습니다.</p>  <p>6</p>



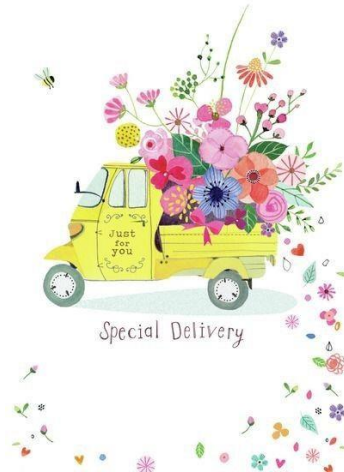
 연방질병통제예방센터(CDC)의
코비드-19 상황하에서 해외 여행 지침에
대한 권고사항을 알려드립니다.

*** 백신 접종을 완료한 여행자는 코비드(COVID)-19 감염 및 전파 가능성이 적습니다. 그러나, 해외 여행에는 추가적인 위험 요소들이 따르고, 백신 접종을 완료했더라도 여행 중에는 일부 코비드-19 변종에 감염될 위험이 커지므로 상당한 주의가 필요하다고 합니다. 또한 우려되는 변종의 확산과 코비드-19 상황은 국가마다 다릅니다. 그러니 **모든 여행자들은 여행전에 목적지의 상황을 면밀히 살피고 여행을 떠나기전, 여행중 그리고 여행후의 모든 CDC의 지침을 지켜야 합니다.** CDC의 지침을 따르지 않을 경우에는 공항에서 비행기를 타지 못하는 일이 생길수도 있습니다.***

연방질병통제예방센터(CDC)의 해외 여행 지침은 CDC.gov 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다.

6 월에 생신 맞으시는 분

정행자-505 호 (2 일),
김소덕-302 호 (6 일),
송기분-211 호 (11 일),
장동섭-401 호 (12 일),
김영구-309 호 (20 일),
정종현-411 호 (22 일),
박옥희-511 호 (25 일),
이영택-315 호 (26 일),
최에스더-502 호 (27 일)



생신 축하 합니다!

무궁테라스의 모든 직원과
주민분들 그리고 무궁에서
가사보조를 하시는분들의
적극적인 동참으로
100% 모든 분들이 코로나
백신을 맞았습니다. 감사합니다
그러나 다른 광고가 나가기
전까지는 빌딩내에서 계속해서
마스크쓰기를 부탁 드립니다.



관리 사무실에서 알립니다

*** 5 월에 각 아파트에 설치한 벨 장치는, 방과 화장실에 설치된 비상줄을 당겼을 때 소리가 나는 장치입니다. 실수로 당긴 경우에는, 줄이 달린 스위치를 원래대로 올리시면 소리가 멈춥니다. 그러나, 도움이 필요한 긴급한 경우에는 줄을 아래로 당긴 채 그대로 두시면 직원이 응답을 하게 됩니다.

*** 히팅/에어컨 유닛(피택유닛)과 창문 턱에는 절대로 화분이나 물건을 올려 놓으시면 안됩니다. 물이나 흙 등의 이물질이 들어가서 유닛이 고장나는 경우가 많습니다. 그리고, 창문 주위에는 비상시에 대비하여 화분이나 가구 등으로 막지 말고 깨끗이 비워 두시기 바랍니다.

*** 탁구대 사용과 운동실 사용을 원하는 분들은 사무실로 연락 주세요. 6 월 둘째 주부터 사용시간을 재조정 합니다.

알려드립니다

1) 현재 ESL Class(영어수업)이 컴퓨터를 사용하여 비대면 수업으로 진행하고 있습니다. 컴퓨터가 없으신 분들은 하나센타에서 빌려드리니, 수업 참가를 원하시는 주민께서는 서비스코디네이터에게 알려 주세요.

2) 무궁테라스에서는 주민들의 화재 예방을 위하여 **“사고가 발생하였을 때 기억해야 되는 사항: calm(침착하게)”** 라는 안내문을 코팅하여 각 가정에 나누어 드렸습니다. 그 표지판은 항상 부엌이나 문입구쪽 잘보이는 곳에 걸어 놓으셔서 늘 주지하시고 기억하셔서 긴급한 상황이나 화재시 모두가 안전할 수 있도록 하시기 바랍니다.

3) 친목회에서 지난 5 월 7 일 어머니날을 맞이하여 주민분들께 맛있는 쿠키를 나누어 주셨습니다. 감사합니다~~.



(재산이 없어도 줄 수 있는 7 가지)

어떤 이가 석가모니를 찾아가 호소를 하였다.

“저는 하는 일마다 제대로 되는 일이 없으니 이 무슨 이유입니까?”

“그것은 네가 남에게 베풀지 않았기 때문이니라”

“저는 아무 것도 가진 게 없는 빈 털털이입니다. 남에게 줄 것이 있어야 주지 못할 줄 단 말입니까?”

“그렇지 않느니라. 아무리 재산이 없더라도 줄 수 있는 일곱 가지는 누구나 다 있는 것이다.”

첫째는 화안시 (和顔施) - 얼굴에 화색을 띠고 부드럽고 정다운 얼굴로 남을 대하는 것이요.

둘째는 언시 (言施) - 말로써 얼마든지 베풀 수 있으니 사랑의 말, 칭찬의 말, 위로의 말, 격려의 말, 양보의 말, 부드러운 말 등이다.

셋째는 심시 (心施) - 마음의 문을 열고 따뜻한 마음을 주는 것이다.

넷째는 안시 (眼施) - 호의를 담은 눈으로 사람을 보는 것처럼 눈으로 베푸는 것이요.

다섯째는 신시 (身施) - 몸으로 때우는 것으로 남의 짐을 들어 준다거나 일을 돕는 것이요.

여섯째는 좌시 (座施) - 때와 장소에 맞게 자리를 내주어 양보하는 것이고,

일곱째는 찰시 (察施) - 굳이 묻지 않고 상대의 마음을 헤아려 알아서 도와주는 것이다.

“네가 이 일곱 가지를 행하여 습관이 붙으면 너에게 행운이 따르리라”

“잡보장경(雜寶藏經) 중 “돈이 없어도 베풀 수 있는 일곱 가지(無財七施)”





2021 년 6 월 20 일

장동섭 (401), 오을선 (403), 윤주권 (107), 김영구 (309),
윤주은 (203), 김국섭 (503), 안영원 (512), 이요셉 (410),
연수희 (517), 정종현 (411), 김명선(312), 홍재옥 (106),
서월리암 (214), 김광운 (212), 김형석 (303), 김용태 (311),
박남걸 (404), 박봉길 (306), 이영택 (315), 임영일 (310),
김무웅 (408), 정병조 (208), 안상학 (209), 박종만 (501),
정차랑 (201), 최상묵 (213), 전연화 (316), 권승찬 (205),
한영수 (215), 온규춘 (415), 권상규 (104), 용복남 (314),
이금구 (413), 김소덕 (302),

“무궁의 아버님들 - 무궁의 대들보”

감사드립니다 건강하세요 그리고 사랑합니다

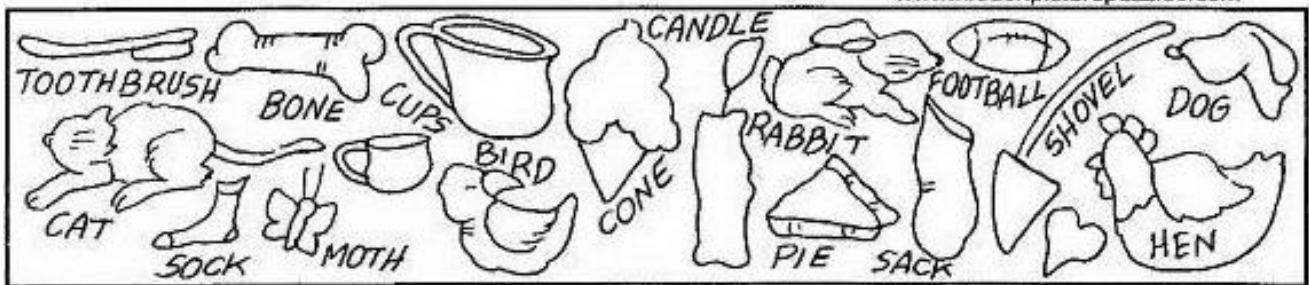
알려 드립니다.

매년 무궁테라스 관리실과 친목회에서 해오던 아버지날 바베큐 행사를 올해는
6월 18일 금요일 오후 4시쯤 맛있는 음식으로 배달 해드립니다.

무궁 친목회 회장단 드림.



www.hiddenpicturepuzzles.com

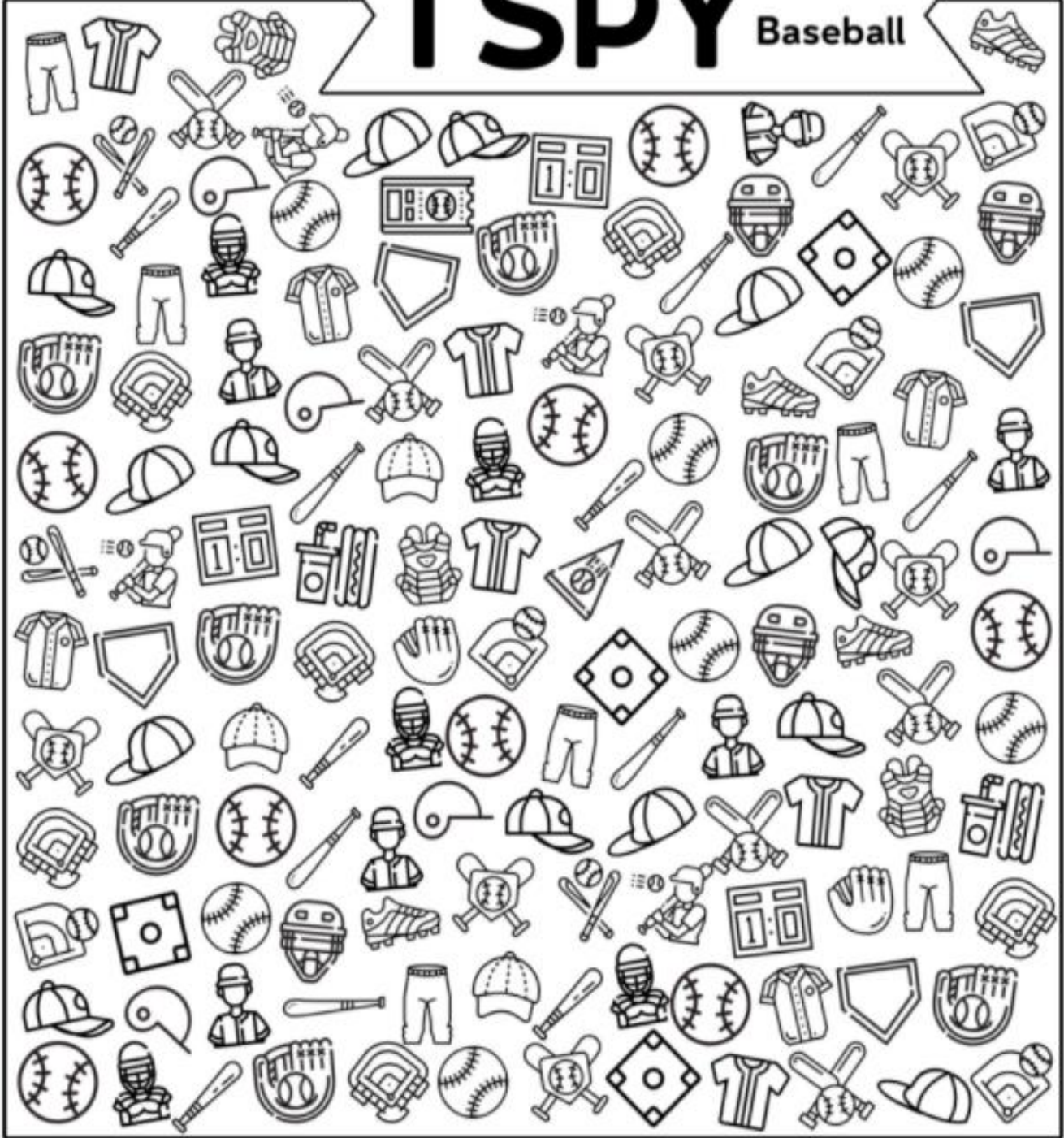


숨은 그림을 찾아보세요!!

TOOTHBRUSH (칫솔), BONE (뼈), CUPS (컵)X2 , CONE (원뿔), CANDLE (양초),
 RABBIT(토끼), FOOTBALL (풋볼공), DOG (개), CAT (고양이), SOCK (양말),
 MOTH (나방), BIRD (새), PIE (파이), SACK (자루), SHOVEL (삽), HEN (암탉)

I SPY

Baseball



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

