



## 코람뉴스 (2020년6월)



### **COVID-19 또는 CORONA VIRUS PANDEMIC (코로나바이러스 팬데믹) 새로운 정보 :**

CDC (미국의 질병 통제국)에서 5월15일자로 발표한 내용에 의하면, COVID-19 에 걸린 사람들에 의하면, 아주 폭넓은 증상을 보이며, 각 개인에 따라 다르게 나타난다고 한다.

**증상으로는:** 기침, 근육통, 숨차오름 또는 숨쉬기 어려움, 인후통, 고열, 냄새나 맛의 상실, 오한 그리고 가끔은 메스꺼움, 구토 또는 설사를 동반하기도 한다고 한다....

코로나 예방수칙으로 20초 이상 자주 손씻기, 마스크 착용과 2미터 이상의 사회적 거리두기는 익히 들어서 우리 모두 실천하고 있는 바이며, 더불어 평소보다 더 자주 세탁을 하고, 세심한 집안 청소도 강조되고 있다. 또한 자주

창문을 열어 집안의 공기를 환기해야 한다.

희망에 찬 좋은 소식은 전세계적으로 백신개발에 박차를 가하고 있으니, 올 가을에는 백신과 치료제가 나온다고 의료계와 정부에서는 예측하고 있다.

**더욱이 닥터 파우치 (국립알러지 전염병 연구소장)에 의하면 앞으로도 적어도 6개월간은 사회적 거리두기와 마스크 착용을 해야한다고 강조한다.**

**마스크가 필요한 분은 언제든지 사무실로 오세요. 사무실에는 항상 여분의 마스크를 준비하고 있습니다. 또한 발열기계도 있어요. 원하시는 모든 분들의 체온도 측정해 드립니다.**

### 알림

□ 후드스텝프의 갱신시기가 3월, 4월 또는 5월인 경우에는 자동으로 6개월씩 연장이 되었으며, 연장된 기간에도 변함없이 같은 혜택을 받는다고 합니다.

□ **10일 수요일 오후 2시30분에는 발닥터 김선웅님이 코람을 방문합니다.** 치료가 필요한 분은 미리 서비스코디네이터에게 알려주세요. 210호에서 진료를 받을수 있습니다. 기다리는 동안 마스크 착용과 2미터 거리유지도 잊지 마세요!!!!

□ 이웃과 함께 즐겼던 사회적인 활동이 중단되고, Stay At Home Order (집에만 있기) 기간 동안 힘드셨지요?? 건강한 마음건강을 위해서, 예전의 ‘행복시리즈’ 워크샵을 진행하였던 오선주님이 코람 주민들에게 안부전화를 드리겠다고 합니다. 통화를 원하는 분들은 서비스코디네이터에게 알려주세요.....

건강을 지켜주는 지킴이 노릇을 하는 것들이 병원 밖, 우리 주변에6가지나 있다고 합니다. **햇빛, 적당한 휴식, 운동, 식이요법 (즉 건강한 음식), 자신감과 친구들이며,** 이들을 조화롭게 유지하면 건강한 인생을 즐길수 있다고 합니다.

Six Best Doctors in the world ; Sunlight, Rest, Exercise, Diet, Self-confidence & Friends.

Maintain them in all stages of life and enjoy a healthy life.

## 6월의 생신을 축하합니다!!!!


최인철님 (23일, 504호), 박로버트님 (24일, 301호), Pino, Juan (10일, 313호)

\*\*\* Stay at Home Order (집에서만 지내기) 기간동안 코람 주민들의 취미 활동을 소개합니다.



- ☺ 102호에 거주하는 미술가 미스터 술탄님의 미술 작품과
- ☺ 솜씨좋은 402호 운영란님의 섬세한 뜨개작품,
- ☺ 연세가 많은 509호의 이남순님의 손으로 박음질 한 속바지,
- ☺ 511호의 유홍식님의 수제 마스크.... 여유분이 있으니 필요한 분들은 서비스코디네이터에게 오세요!!!

코람 주민 한분 한분 이렇게 다양한 재주가 있는 줄은 몰랐어요!!!



### 성철스님 어록/ 명언

다들 너무 걱정하지 마라.  
걱정할거면  
딱 두 가지만 걱정해라.

지금 아픈가?  
안 아픈가?

안 아프면 걱정하지 말고,  
아프면 두 가지만 걱정해라.

나을 병인가?  
안 나올 병인가?

나을 병이면 걱정하지 말고,  
안나올 병이면  
두 가지만 걱정해라.

죽을 병인가?  
안 죽을 병인가?

## 5월의 생

**성철 스님 (1912 – 1993)** : 대한민국의 선종을 대표할 정도로 전형(典型)이 될 만한 특징이 있는 승려이다. 불타 (佛陀)답게 살자고 결사(結社)하는 등 새로운 선풍(禪風)을 고양(高揚)시켰다. 1967년 해인총림 (海印叢林) 초대 방장 (方丈)이 되었고, 1981년 대한불교조계종 제7대 종정 (宗正)에 취임하였다. 세속에 거의 모습을 나타내지 않았으며, 1993년 11월4일 세수 81세로 열반에 들었다.

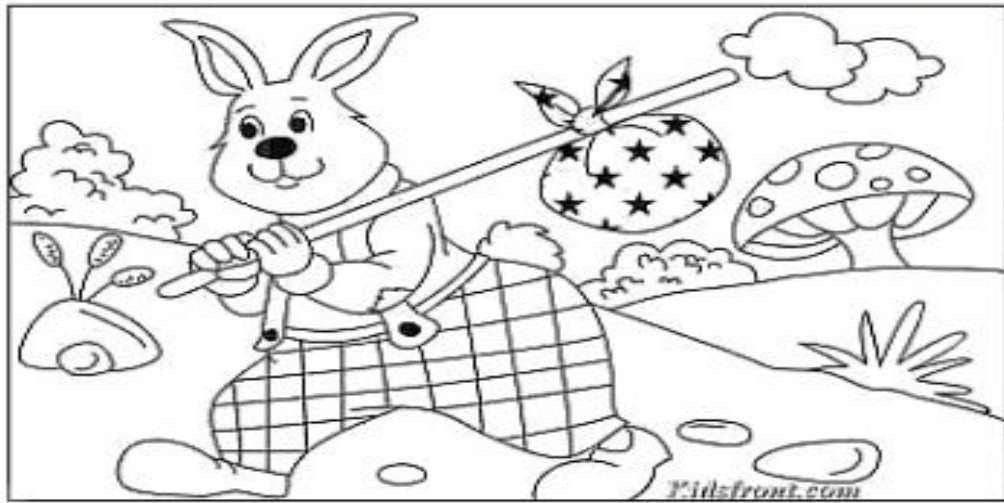
## PROTECTING CHICAGO

시카고 주민을 보호하는 일이 시장인 로리 라이트풋의 가장 큰 임무입니다. 그러므로 이번 COVID-19 팬데믹의 시기에 시카고시를 5단계로 구분하여 주민의 삶의 정상화를 계획하고 있습니다. 지금은 STAY-AT-HOME (집에만 있기) 상태이지만 6월3일부터 3단계인 COUTIOUSLY REOPEN (조심스러운 개방) 시기로 들어갑니다. 3단계는 식당도 평소의 25프로만 입장하며, 모임도 10명 이하인 경우는 허용됩니다. 그렇지만, 연장자들은 예전처럼 항상 조심하여야 함을 잊지마세요!!!





Show Answer



단어찾기 퍼즐게임은  
Korean American Silver  
Lining Initiative 의  
총장이신 Justin Won  
님이 개발하였답니다.  
모든 단어는 대각선으로  
찾아야 한다고 합니다..  
요즘처럼 집에만 있어야  
하는 이 시기에 좋은  
뇌운동이 되겠지요!!!

해답지는  
서비스코디네이터에게  
있어요!!! 어제든지  
들르세요!!!!

6월의 토끼가 놀이공원에 놀러나가네요.  
우리는 언제나 마음대로 나날수 있을런지요...  
상상으로나마 토끼와 다녀오도록 해요!!!  
그림이 같은 것 같으나, 자세히 보면 8군데가 다르다고  
합니다. 다른 8 곳을 찾아볼까요???

# 단어 찾기

오늘은 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일 \_\_\_\_\_요일  
반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

마음건강      꽃보기      미네랄보충      정리정돈      하늘보기  
계획세우기      나자신칭찬      서로응원      종이접기      아침에감사  
고마운마음      마음여유      신선음식      좋은생각      저녁에감사  
괜찮아      먼저인사      여유되찾기      청결유지      자신에게관대  
그럴수있지      무리안하기      적당한운동      크게웃기      한숨말고심호흡

강	변	바	람	신	용	서	을	역	괜	고	정	출	연	미
크	건	면	선	풍	기	대	로	미	오	참	오	리	네	모
참	계	음	저	녁	반	찬	관	응	원	가	아	랄	정	지
간	식	웃	마	녁	탈	곡	기	계	원	침	보	라	매	돈
케	이	크	기	장	에	우	산	보	에	총	청	남	도	종
사	기	접	시	시	세	감	유	감	꽃	신	흠	입	은	나
에	이	비	씨	획	기	입	사	동	기	호	자	생	자	두
증	달	새	계	보	석	인	주	고	심	지	각	신	적	당
유	기	농	늘	지	저	기	능	고	단	수	청	당	면	유
아	래	하	있	면	찾	청	말	도	마	찬	한	소	여	물
속	임	수	안	되	는	숨	결	근	두	운	방	음	기	능
이	럴	줄	유	리	한	반	도	유	동	식	마	음	가	짐
그	네	여	의	도	무	국	백	반	지	하	도	음	악	실

건강 관리를 위해서는 스트레스 관리도 잘 해야 합니다.  
예방수칙 준수와 함께 마음도 잘 다스려주세요.

# 단어 찾기

오늘은 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일 \_\_\_\_\_요일  
반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

꽃과노래	꽃밭에서	목련화	아사루비아	코스모스
개나리	도라지타령	무궁화	야생화	하얀목련
과꽃	동심초	민들레	장미한송이	호박꽃
꽃동네	들꽃	봉선화	진달래	백만송이장미
꽃반지끼고	모란동백	상사꽃	절레꽃	꽃피는봄이오면

꽃	시	장	거	리	아	역	꽃	병	백	고	진	감	래	원
범	과	아	프	리	카	사	자	동	지	만	스	달	나	라
꽃	씨	노	들	꽃	상	벼	루	모	네	백	송	모	래	성
오	레	오	래	세	금	면	제	비	타	민	란	이	스	웜
눈	물	절	끔	벽	오	동	코	리	아	동	장	군	장	코
철	새	들	모	이	라	크	개	서	백	자	심	마	니	미
따	뜻	한	봄	하	레	익	에	나	사	유	심	초	간	장
이	저	는	얀	들	판	밭	고	랑	리	장	조	림	간	장
목	피	목	민	봉	꽃	보	고	지	도	레	미	파	솔	라
꽃	련	내	선	박	이	끼	보	라	색	이	사	한	지	봉
수	선	화	호	박	지	원	지	양	송	이	버	섯	송	어
아	궁	이	생	반	주	타	종	만	원	버	스	타	기	이
무	생	채	꽃	야	령	미	백	효	과	일	바	구	니	들

꽃을 주제로 한 노래들입니다. 노래도 불러보시고, 화단에 꽃도 보시고  
또 꽃 그림도 생각으로 그려보세요. 두뇌운동과 마음운동에 좋습니다.