



晴園樂齡中心

SUNSHINE GARDEN

BRIDGING CULTURES
COMMUNITIES & GENERATIONS

CHINESE SENIOR COMMUNITY CENTER

(Newly funded Senior Community Center by City of Seattle for Chinese age 50 and above in 2015)

Service Hours: 9 am – 3 pm Mon, Wed, Thurs, Fri (except holiday) & Sat (9/30 10 am-12:30 pm only)

Address: 611 S. Lane Street, Seattle, WA 98104 (International District / Chinatown)

Tel : 206-957-8517

Email: andesk@cisc-seattle.org

Staff: Andes Kong (Center Coordinator), Deming Chen (Office Assistant)

Outreach Sites: (the activities on the outreach sites are only for the related residents except the Greenwood Senior Center) **(Topic for September: Simplified Heart & Brain Exercise, Malnutrition, community update)**

1) **Greenwood Senior Center:** every 1st Mon (9/4) 1-2 pm (cancelled because of holiday)

2) **Wisteria View Manor:** every 1st Tue (9//5) 10 – 11:30 am

3) **International House:** every 1st Tue (9/5) 2 – 4:30 pm

4) **International Terrace:** every 1st Wed (9/6) 10– 11 am

Sunshine Garden Chinese Senior Community Center has collaborated activities on every Tuesday with Family Caregiver Support Program for those who are also family caregivers. Please call Catherine Wong at 206-957-8518 or visit the Family Caregiver Resource Center for details.

Activity Time Schedule – September 2017

In observance of Labor Day, CISC will be closed on September 4.

Mon	Wed	Thurs	Fri
<u>9:00 am – 3:00 pm</u> Internet / Games / Water & Tea / Newspaper / Resources Library / Consultation Time	<u>9:00 am – 3:00 pm</u> Internet / Games / Water & Tea / Newspaper / Resources Library / Consultation Time	<u>9:00 am – 3:00 pm</u> Internet / Games / Water & Tea / Newspaper / Resources Library / Consultation Time	<u>9:00 am – 3:00 pm</u> Internet / Games / Water & Tea / Newspaper / Resources Library / Consultation Time
<u>9:15 – 10:15 am</u> BP Measurement	<u>9:15 – 9:45 am</u> Heart & Brain Simplified Exercise	<u>9:30 – 10:30 am</u> Aerobic Exercise	<u>9:30 – 10:30 am</u> Tai Chi 108 Style Ex
<u>9:30 – 10:15 am</u> Health Talk by Retired Pharmacist	<u>9:45 – 10:45 am</u> English Grammar		
<u>10:15 – 11:15 am</u> Hand Exercise on Different Acupuncture Points / Tai Chi	<u>10:45-11:45 am</u> Singing Group		

<p>11:30 – 12:00 pm Yummy Time (9/18) (@\$2.50)</p> <p>12:30 – 2:45 pm Cantonese Opera Singing with live band</p> <p>12:30 – 2:45 pm Mah-Jong Playing</p>		<p>10:30 am – 11:30 am Chinese Calligraphy (9/7)</p> <p>10:30 am – 12 pm Handcraft Time (9/14 & 28)</p> <p>10:30 am – 1:45 am Free time (9/21)</p> <p>12:00 – 1 pm Monthly Meeting (9/7)</p>	<p>10:30 – 11:30 pm Health Talk by Retired Pharmacist</p>
<p>1:00 – 2:45 pm Hair Cut Service (@\$5) (9/11, 25)</p>	<p>1:00 – 2:45 pm Karaoke for pop songs</p> <p>Mah-Jong Playing</p>	<p>1:00 – 3 pm Free time (9/7)</p> <p>1:00 – 2:00 pm Weekly Talk Malnutrition (9/14)</p> <p>1:45 – 7:30 pm Sounder Train Trip to Tacoma (9/21)</p>	<p>1:00 – 2:00 pm DVD Show " "First Person Singular:I. M. Pei" (9/1)</p> <p>English Class (Except9/1)</p> <p>2:00 – 3:00 pm On-site Learning : Using light-rail&streetcar ticket vending machine (9/22)</p>

Activities on Sat: Drawing Class: Basic & Watercolor: 9/30 10 am – 12:30 pm

晴園樂齡中心 2017年9月份活動時間表

星期一	星期三	星期四	星期五
-----	-----	-----	-----

(9月為全國老人中心月(National Senior Center Month)，今年主題為「自我掌控的老年生活：賦權，啟蒙，參與，豐富！」(Masters in Aging: Empower, Enlighten, Engage, Enrich))

開放時間 週一、三、四、五 9 am - 3 pm 週六 (9/30 10 am- 12:30 pm)		活動查詢專線 206-624-5633 (按：2 粵語、3 國語) 分機 4124 或 4120 晴園辦公室直線電話 206-957-8517 (江潔華)		1 日 9:00 諮詢時間 9:30 太極 108 式 10:30 英語：健康/飲食 11:30 自由午餐時間 1:00 光碟(DVD)放映 貝聿銘先生
4 日 勞工日 勞工日假期 仁人休息一天	6 日 9:00 諮詢時間 9:15 簡易強健心腦運動 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組 1:00 流行歌曲卡拉 OK 1:00 麻雀耍樂	7 日 9:00 諮詢時間 9:30 休閒運動:跑步有氣 10-11 書法課 11:00 自由午餐時間 12-1 家庭會議 1:00 自由活動	8 日 9:00 諮詢時間 9:30 太極 108 式 10:30 英語：健康/飲食 11:30 自由午餐時間 1:00 英文中級班	
11 日 9:00 諮詢時間 9:15 週一量血壓 9:30 健康短講 10:00 回春保健操/太極拳 12:30 粵曲合唱/麻雀耍樂 1:00 男/女賓剪髮	13 日 9:00 諮詢時間 9:15 簡易強健心腦運動 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組 1:00 流行歌曲卡拉 OK 1:00 麻雀耍樂	14 日 9:00 諮詢時間 9:30 休閒運動:跑步有氣 10:30 手工藝：中國結 11:30 自由午餐時間 1:00 每週暢談 「營養不良影響筋骨、 免疫系統、復康及器官」	15 日 9:00 諮詢時間 9:30 太極 108 式 10:30 英語：健康/飲食 11:30 自由午餐時間 1:00 英文中級班	
18 日 9:00 諮詢時間 9:15 週一量血壓 9:30 健康短講 10:15 回春保健操/太極拳 11:30 每月美食 12:30 粵曲合唱/麻雀耍樂	20 日 9:00 諮詢時間 9:15 簡易強健心腦運動 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組 1:00 流行歌曲卡拉 OK 1:00 麻雀耍樂	21 日 9:00 諮詢時間 9:30 休閒運動:跑步有氣 10:30 自由活動 11:30 自由午餐時間 1:45-7:30 實地學習 試坐火車往 Tacoma 玻璃及華州歷史博物館	22 日 9:00 諮詢時間 9:30 太極 108 式 10:30 英語：健康/飲食 11:30 自由午餐時間 1:00 英文中級班 2 - 3 pm 實地學習 購買輕鐵和電車車票	
25 日 9:00 諮詢時間 9:15 週一量血壓 9:30 健康短講 10:15 回春保健操/太極拳 12:30 粵曲合唱/麻雀耍樂 1:00 男/女賓剪髮	27 日 9:00 諮詢時間 9:15 簡易強健心腦運動 9:45 英文文法課 10:45 歌詠組 1:00 流行歌曲卡拉 OK 1:00 麻雀耍樂	28 日 9:00 諮詢時間 9:30 休閒運動:跑步有氣 10:30 手工藝：中國結 11:30 自由午餐時間 1:00 每週暢談	29 日 9:00 諮詢時間 9:30 太極 108 式 10:30 英語：健康/飲食 11:30 自由午餐時間 1:00 英文中級班	

星期六活動 9/30：10 am -12:30 pm 繪畫課(初級及水粉畫)

每星期二本中心場地，與家屬照顧者支援計劃合作，為家屬照顧者提供「家屬照顧者支援中心」！
 查詢 206-957-8518 黃嘉惠小姐！**10 am 特別推介：9/5 講座：憂鬱症** (張若夫醫師)

開放時間：每星期一、三、四、五 9 am – 3 pm (假期除外) 和星期六 10 am – 2 pm (9/30)

地址：611 S. Lane Street, Seattle, WA 98104 (華埠/國際區仁人服務社大樓三樓)

電話：206-957-8517

電郵：andesk@cisc-seattle.org

活動查詢專線：206-624-5633 分機 4124

職員：江潔華小姐(中心主任)、陳德明先生(辦公室助理)

外展地點及定期活動：(注意：除 Greenwood Senior Center 外，以下地點只限該大廈住客參加！)

【本月主題：簡易強健心腦運動、營養不良影響您的筋骨、免疫系統、復康及器官，和預防六種步驟、社區新消息】

- 1) Greenwood Senior Center: 每月第一個星期一下午 1-2 時 (9/4 假期，暫停！)
- 2) Wisteria View Manor: 每月第一個星期二 (9/5) 上午 10 - 11 時
- 3) International House: 每月第一個星期二 (9/5) 下午 2-3 時
- 4) International Terrace: 每月第一個星期三 (9/6) 上午 10 - 11 時

常規活動形式及帶領者/義工名單



回春保健操、太極 (陳趙淑珍)	簡易強健心腦運動 (職員：江小姐/光碟)	休閒運動：跑步有氧 (光碟)(集體)	太極 108 式 (黃偉新、李柳娟)
健康短講 (盧兆倫)	英文文法課 (廖建農)	平版電腦諮詢 (職員：陳先生)	繪畫課：初級課及水粉畫 (趙靜雯)
每月美食 (每月 1-2 次) (黃慧嫻) (每次 \$2.5、名額 25)	歌詠組 (高老師/宋老師/莊志華)	週一量血壓 (職員：江小姐)	英文會話 (鄧蘇瑞芳)
男/女賓剪髮服務(每次 \$5) (男賓：陳銘仁/女賓：源麗燕)	麻雀耍樂 (集體)	手工藝 (材料自備) (黃可雲)	英語：飲食/健康 (盧兆倫)
粵曲合唱 (義務樂師：陳明輝、黎錫剛、陳伍娟、陳彥冰) (義務視唱：謝琮秀)	流行歌曲卡拉 OK (何應芬)	交通指導計劃：HopeLink (職員：江潔華)(暫停)	諮詢時間/家庭會議/ 每週暢談/實地學習 (職員：江潔華)

晴園活動專訊 (2017 年 9 月)

特別通告

1. 9 月開始，兼職活動幹事謝顏英華女士離開晴園，轉職仁人耆老組家居護理服務作全職個案經理。
2. 繪畫課老師趙靜雯小姐因工作影響，初級繪畫及水粉畫合併，每月一次星期六上課 (9/30)。

活動特別推介

1. 簡易強健心腦運動：這是簡單而不用道具便可訓練心腦功能的運動/遊戲時間；星期三 9:15-9:45 am；
2. 休閒運動- 跑步有氧：台灣衛服部社家署製作，適合老人、很少運動及沒時間運動人士的休閒運動，每星期四 9:30 am 開始(30 分鐘-1 小時)。
3. 「試坐火車往 Tacoma 玻璃及華州歷史博物館」：9 月再次舉辦，以滿足 8 月反映熱烈的後備名單，9 月 21 日(星期四) 1:45pm 晴園集合，2:32pm 乘坐 Sounder 火車及輕軌往 Tacoma，4pm 免費

參觀華州歷史博物館，5pm 免費參觀玻璃博物館，6:10 pm 坐 594 號巴士回中國城(約 7:16 pm)。
名額：20 (已滿!)。車費及水自備 (請用 ORCA 卡! 65 歲或以上乘客：\$4.25, 19-64 歲乘客\$9, 低收入乘客\$8)

3. **每月實地學習活動「使用輕鐵和電車售票機」**：9 月 22 日(星期五)下午，晴園江小姐會於 2:00 - 2:30pm 在華埠巴士/輕鐵隧道上蓋的售票機 (即「中華門」牌樓對面出口) 的輕鐵售票機旁提供指導；而 2:30-3pm 則在 5 街與積臣街站 (5th Ave & Jackson St, Japantown Station, 即美國銀行對面車站) 的街車/電車售票機旁提供指導，毋需預先報名！

社會服務諮詢時間 (Social Service Update)：(任何疑問，歡迎向晴園江小姐查詢！)

1. **8月21日至9月28日99號巴士南行行車路線更改**：因工程關係，南行行車路線(向華埠/國際區方向)到 1st Ave & Cherry St 後更改路線：經 Cherry St, 2nd Av & 2nd Ave S., S. Jackson St, 恢復原來路線，取消 1st Ave S/FS Yesler Wy. 巴士站，改用 1st /Marion St., 2nd Ave/S. James St., S. Jackson St./2nd Ave S 的巴士站！此外，9月23日起行車時間表有變！

2. **西雅圖電車/街車(Seattle Street Car)**：售票機：新增功能 (位處「X」和「√」的掣旁)：單程 (single pass) 及日票 (day pass, 可在購票當日無限次乘坐，持低收入人士 ORCA-LIFT 乘客不適用)；**電車/街車購票方式**：不接受紙幣，只接受信用卡和硬幣五分 (nickels)、一角 (dimes)、兩角半 (quarters) 及一元 (dollar coins)。聯絡方法：由於此交通工具由 King County Metro 負責操作，任何資訊或投訴可聯絡顧客服務部 206-553-3000，車站保養 (shelter maintenance)：206-684-7623。

社區活動概覽 Community Activities Update  (以下活動只供參考，晴園不會帶領前往)

1. **西雅圖中心大樓(Seattle Center-Armory/ Center House) 每月週末免費文化節日**：夏威夷節 (9/10)；拉丁節 (9/16-17)；意大利節 (9/23 - 24) 【較易交通路線建議：可乘 MT 巴士公司 1 號巴士或在西湖中心 (Westlake Center) 頂樓乘坐空中單軌火車 (Monorail) 到達會場】

2. **Bremerton 島黑莓節 (Blackberry Festival)** - 勞工日假期 (Labor Day weekend) (9/2-9/4/2017)
【網址：<http://www.blackberryfestival.org/>】，唯一節日：(只於三日中的第一天) (9 am-4 pm)
• 穿梭巴士 (Shuttle) 在運輸中心上層 (upper deck of transportation center) 往返島內機場 (National Airport)，每程 \$2
• 免費讓 8-17 歲青少年試坐 “Young Eagles” 飛機
• 老爺車展覽 (classic air show)
【注意：節日期間，10 a m-5 pm 可獲減費 \$2 參觀停泊在海濱的退役驅逐艦 (USS Turner Joy)】

3. **健康/亞裔銀髮族敬老日**：9/9 (週六) 9:30 am-2:00 pm Eastside Baha'i Center (地址：16007 NE 8th Street, Bellevue, WA 98008) 及銀髮族社區中心 (地址：15921 NE 8th St., C-206, Bellevue, WA 98008)，免費活動內容：表演、演講、展覽和教育活動。仁人屆時也有攤檔。

4. **Renton 市多元文化節 (Renton Multicultural Festival)**：9/22 (週五) 7-10 pm (Carco Theatre, 1717 SE Maple Valley Hwy, Renton) 及 9/23 (週六) 3-7 pm (Renton Pavillion Event Center & Plaza Park, 233 Burnett Ave. S., Renton)，免費節目包括：音樂、舞蹈、故事、藝術...。仁人屆時也有攤檔。

5. **9/30 全國國家公共土地日 (National Public Lands Day)**：這是一年內有多次的免費入場措施！適用於全美共有 407 個國家公園，其中約有 127 個公園若需要進入，便得繳付 \$80 年費 (annual pass) 或 \$10 者

老年費(senior pass), 包括: 入場費 (entrance fees)、商業旅遊費(commercial tour fees) 及交通門票 (transportation entrance fees)。

營養知識知多一點點 Nutrition Corner



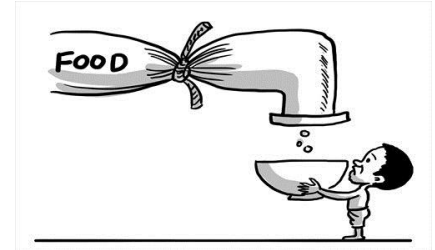
響應全國耆老議會倡議9月18至22為「關注營養不良週」(Malnutrition Awareness Week), 特在其網址: <https://www.ncoa.org/healthy-aging/chronic-disease/nutrition-chronic-conditions/why-malnutrition-matters/10-ways-malnutrition-impact-your-health-6-steps-prevention/> 翻譯及整理以下內容:

營養不良可能會影響您的健康的十種途徑

筋骨

隨著年齡的增長, 身體自然會失去肌肉和骨骼; 然而, 營養不良可以加速這些損耗, 並影響您的獨立性和活躍能力。

1. 活動能力: 弱肌肉和骨骼可以使日常工作變得更難, 如散步, 穿衣和洗澡。
2. 姿勢: 你們需要肌肉和骨骼的幫助來保持直立。如果它們軟弱, 可能會壓迫你的脖子, 背部和肩膀的肌肉, 使你感到痛楚。
3. 力量: 肌肉力量弱可能會使您難於進行你所喜愛的活動。
4. 跌倒: 肌肉和骨骼問題是跌倒的主要危險因素。



免疫系統和復康

當你的身體缺乏營養, 你的白細胞數目會減少, 使你的身體更難癒合和對抗疾病。

5. 復康: 你身體的營養狀況會影響你的康復, 因為傷口需要能量, 蛋白質, 維生素和礦物質來治愈。
6. 癌症: 如果你營養不良, 忍受化療會更難。
7. 疾病: 免疫力差可增加您生病和感染的風險。

器官

沒有足夠的蛋白質和其他營養物質可能會傷害你的器官

8. 眼睛: 維生素和礦物質缺乏症可加速青光眼, 白內障或黃斑變性引起的視力喪失。
9. 腦: 營養缺乏可加速你的大腦失去神經元的速度, 這可能會損害精神功能。
10. 腎臟: 缺乏液體和電解質會導致您的腎臟過度勞累, 這可能會影響其運作能力。

防止營養不良的六個步驟

1. 了解什麼是營養不良及什麼不是營養不良。在 ncoa.org/NutritionTools 認識有關事實和警告標誌。
2. 作出聰明的食物選擇。在 ncoa.org/EatWell 獲取建立健康飲食份量的提示。
3. 嘗試口服營養補充劑。它可以為您提供均衡的營養。
4. 照顧你的牙齒。一個健康的口腔, 使你更容易吃得好。
5. 如果您的體重無故減輕, 食慾不振或有其他影響飲食的問題, 請諮詢您的醫療保健提供者。

6. 尋求援助。聯繫 MealsonWheelsAmerica.org，看看你是否可以獲得家庭送餐服務，並在 BenefCheckUp.org/SNAP 找出您是否有資格獲得資助食物的經濟援助。
【溫馨指示：在金郡/縣也有由位處華埠的松柏樓(Legacy House)作中介的「亞洲餐送餐服務」(Meals on Wheel Service)】