

HEIWA TERRACE NEWSLETTER

MARCH 2015

헤이와 소식

- 이번달부터 헤이와 주민께서 이끄는 **태극권 운동을 매주 토요일 오전 10 시에 시작합니다.** 바쁜 한주간을 편안한 움직임의 운동으로 마무리하기 매우 좋습니다. 태극권에 익숙하지 않은 분들은 토요일 들러 구경하셔도 됩니다. **이번 토요일, 4 일 오전 10 시 시작하니 많이 참석해 주세요.**
- 지난 선거에서 과반수의 투표를 받지 못해서 **화요일 4 월 7 일은 시장과 이 지역 시의원의 재 선거가 있습니다.** 시카고 시민으로 투표권이 있으신 분들은 반드시 투표하시길 바랍니다. 투표소는 뒷길에 있는 **McCutcheon 학교 4865 세레단길**입니다.
- 올해 처음 나들이로 **미쉬와에 화요일, 4 월 14 일 오전 9:30 출발합니다.** 쇼핑목록을 챙기시고, 식당에서 맛있는 음식을 즐기시던, 가벼운 봄 나들이라고 여기셔도 됩니다. **마이코 사무실에 등록하시고 비용은 \$10.00** 입니다.
- **헤이와 예술가분들을 초대합니다.** 예술및 공예 전시회는 **화요일 4 월 21 일 오후 3 시 식당에서** 간단한 다과와 함께 시작합니다. 그리고 작품은 화요일 4 월 21 일 부터 목요일 4 월 30 일까지 식당에서 전시됩니다. 궁금한점이나 전시하고 싶으신 작품이 있으신 분들은 마이코 또는 제시카를 만나세요.

관리사무실 소식

- ❖ **헤이와 방송:** 헤이와 방송이 이제 **채널 4 번에서 방송됩니다.** 이 것을 통해 여러 부서의 공지 사항 또는 소식을 알려드립니다.
- ❖ **빈대:** 빈대는 시카고 지역에서 상승하고 있습니다. 이 건물을 빈대가 없는 곳으로 유지하기 위해서는 여러분들의 도움이 필요합니다. 정기적으로 침대 아래 설치된 인센터기를 확인해 주십시오. **이상한 점이 발견되면 사무실에 즉시 알려주십시오. 빠르게 알려주셔야 신속히 대처방안을 찾을수 있습니다.**

감사합니다..

관대한 기부는 헤이와의 모든 헤이와 테라스 주민께서 이용하는 커피와 차를 무료로 제공할 수 있도록 하고 또 많은 분들의 즐거움을 위해 계획되는 프로그램을 위해 사용되는 기금에 배치됩니다. 또한 여러분의 귀중한 시간 및 물품 기부는 헤이와 테라스 입주자분들에게 신체적, 정서적 영적 건강유지에 필요로하는 데 사용됩니다. 혹시 이름이 기재되는 것을 원하지 않으시면 마이코 또는 제시카에게 알려주세요. 무순입니다.

3 월 기부하신 분 (2/21/15 – 3/23/15)

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Tadashi & Kazuko Nukuto	Ruth Ling
Yong Ho Cho	Craig Mizushima	Jeong Ja Chang	

또한 빙고 게임에 사용되는 물품을 기부하신 엘렌 이와오카님께 감사드립니다. 지난달 회보에서 감사표시를 하지 못한점에 대해 사과드립니다.



미용실의 의자 쿠션을 만들어주신 치미 미야지마님과 공예반 멤버에게 특별히 감사드립니다.

혹시 이름이 기재되는 것을 원치않으시는 분들은 마오코 또는 제시카에게 알려주세요.

관심거리(Catholic Charities Senior Food & Nutrition Program March 2015 Newsletter & choosemyplate.gov)

3 월에는 국립 영양 교육의 달이었습니다. **그리하여 지속해서 신체활동을 유지하며 건강한 음식을 선택하는 것이 매우 중요합니다.**

영양 정보 :

- 더 많은 야채와 과일을 섭취합니다
- 지방에 관해 알아둡니다 (포화 지방, 트랜스 지방 등)
- 식품표시를 읽어 나트륨 등 함량을 알고 섭취합니다
- 오메가 3 지방산 (연어, 고등어 등) 이 높은 생선류를 섭취합니다
- 곡물종류를 섭취합니다 (밀, 보리, 등)
- 일주일에 60 분 이상 활동을 합니다
- 매일 아래와 같은 모든 식품종류를 섭취합니다:

• **아침식사:**

- 유제품 (우유, 치즈, 요구르트, 두유)
- 과일 (사과, 바나나, 포도, 오렌지, 멜론, 딸기)
- 단백질 (육류, 해산물, 콩, 계란, 두부, 견과류)
- 곡물 (오트밀, 밀, 호밀, 메밀)

• **간식:**

- 유제품 (우유, 치즈, 요구르트, 두유)
- 과일 (사과, 바나나, 포도, 오렌지, 멜론, 딸기)

• **점심:**

- 과일 (사과, 바나나, 포도, 오렌지, 멜론, 딸기)
- 단백질 (육류, 해산물, 콩, 계란, 두부, 견과류)
- 곡물 (오트밀, 밀, 호밀, 메밀)
- 채소 (시금치, 당근, 버섯, 호박, 양파)

• **간식:**

- 유제품 (우유, 치즈, 요구르트, 두유)
- 채소 (시금치, 당근, 버섯, 호박, 양파)

• **저녁식사:**

- 채소 (시금치, 당근, 버섯, 호박, 양파)
- 곡물 (오트밀, 밀, 호밀, 메밀)
- 단백질 (육류, 해산물, 콩, 계란, 두부, 견과류)

헤이와 사무실: 773/989-7333 월 - 금.: 9AM - 5PM

서비스 코디네이터:

마이코 야나이: 773/989-5906 월 - 금. 8:30AM - 4:30PM

제시카 문 : 773/989-5672 월 - 금. 9AM - 5PM

또렉 건강센터

제니 김 간호사 : 773/271-0144

월 - 금. 8AM - 4:30PM, 화요일은 또렉 병원근무

DR. 수사클 : 773/271-0144

간호사와 시간 확인하세요

DR. 지 (발 전문의) : 773/271-0144

매달 마지막 금요일 8AM - 11AM

언어학습 6

It is warm outside. Let's go out to our garden.

잇이스 워움 아웃 사이드. 렛츠 고 아웃 투 아워 가든

Japanese

外は暖かくなったので、お庭へ出ましょう。

Soto-wa Attakaku Nattanode, Oniwa-e Demasho.

Korean

날씨가 따뜻합니다. 정원에 같이 나가요.

Nal ssi ga ttat teu ham nida. jeong-won-e gat-i na gayo.

Chinese