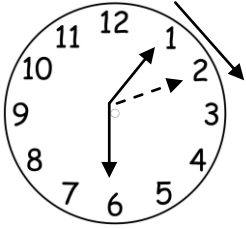


HEIWA TERRACE NEWSLETTER

March, 2016

헤이와 소식



- 3월 13일, 2016년 시간 절약제가 시작됩니다:
시계를 한시간 앞으로 놓으세요.

- 성 피트릭의 날을 맞아 헤이와에서는 성 페트릭 전통식사를 준비합니다. 수요일, 3월 16일 오후 4:15분부터 배부됩니다. 식사에 포함되는 것은: 콘비프, 양상추, 당근, 감자입니다. 비용은 \$8.75 (한달치 구입시 추가비용은 없습니다)이며 신청은 수요일, 3월 9일까지 관리사무실에 해주세요.
- 다가오는 예선 선거를 대비해 투표 워크숍을 화요일 3월 8일 오후 3시에 오락실에서 진행합니다. 많이 참여해서 대통령 선거절차에 대해 알아보세요.
- 대통령 예선선거는 화요일, 3월 15일입니다. 투표장소는 McCutcheon School at 4865 N Sheridan Rd. (뒷 초등학교). 대통령 후보를 투표하게 됩니다.
- 미 일본 서비스센터와 함께 이키바나 (꽃꽂이) 반이 매월 헤이와에서 꽃꽂이 강사, 유코 이노에-달시와 함께 진행합니다. 다음 수업은 수요일 3월 16일입니다. 반드시 월요일 3월 14일까지 등록하시고, \$15 (꽃 포함) 납부해주세요.
- 길 건너에 위치한 하나님의 선교 (Missio Dei) 교회에서는 헤이와 주민들을 위해 여러가지 흥미로운 프로그램을 계획하고 있고 3월부터 진행합니다. 정확한 날짜와 자세한 내용은 게시판을 이용하세요.

관리사무실에서 보내는 중요한 소식:

부엌 싱크대 아래로 기름이나 기름 물질을 부어버리지 마십시오. 기름은 배수관에 쌓이며 결국 막히게 됩니다. 배수관/파이프를 뚫는 작업에는 높은 비용이 들고 매우 지저분해지며 또 건물 물을 잠구어야 됩니다.

싱크대 하수로 기름을 버리는 대신, 종이 타월로 냅비나 팬을 닦아 버리거나, 기름을 식힌후 비닐봉지에 담아 쓰레기통으로 버리세요.

깨끗한 배수관유지에 협조해주셔서 감사합니다.

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.

기부하신분 (1/27/2016-2/26)

Hisako Kometani Bob Ide Donna Ogura Boo Keum Suh
Ock Soon Kim Hyo Chong Kim Tadashi & Kazuko Nukuto
Ruth Okada in memory of Mrs. Gayle Teraoka Yamaji Anonymous Anonymous

알아두세요

짜게먹는 습관 (<https://www.goredforwomen.org/live-healthy/first-steps-to-prevent-heart-disease-and-be-heart-healthy/six-salty-foods-found-in-the-common-diet/>)

나트륨은 심장질환과 높은 혈압에 악영향과 위험에 연결됩니다. 미 심장협회에서는 하루 나트륨 (소금) 섭취량을 3000mg 으로 제한하는 것이 좋다고 합니다. 우리가 소비하는 소금양의 대부분은 먹는 음식에 미리 포함된 것들입니다.

가장 일반적인 짠 음식은 다음과 같습니다:

- **빵 종류:** 식빵의 경우 한장 당 100-200mg 의 나트륨이 포함되어있습니다.
 - 표지를 읽어보고 곡물로 만들어진 빵종류를 선택하세요.
- **절인 고기/샌드위치 고기:** 특히 햄같은 종류는 특히 않좋습니다.
 - 저 나트륨을 선택하세요. 또한 샌드위치에 계란 흰자, 야채, 간콩 등으로 대체하세요.
- **피자:** 치즈, 소세지, 토마소 소스에 특히 높은 나트륨성분이 포함되어있습니다.
 - 적은 약의 치즈와 야채를 선택해보세요. 또 샐러드나 짠 야채를 곁들이세요.
- **닭고기:** 많은 닭에는 닭육수나 나트륨 방부제가 주입되었습니다.
 - 표지를 반드시 읽어보시고 가공 또는 미리 준비된 닭고기는 피하세요.
- **수프:** 가공된 수프는 소금양이 많습니다.
 - 저 소금 수프를 선택하세요. 또한 집에서 만든 수프가 최고의 선택입니다.
- **샌드위치:** 버거나 샌드위치에는 숨겨진 나트륨이 많습니다.
 - 버거나 샌드위치는 튀김보다는 구운것을 선택하고 치즈, 양념을 따로 주문해 필요한 만큼 사용합니다. 또 샐러드, 과일, 저지방 요그르트와 함께해 식사의 균형을 맞추는 선택을해보세요.

=====

헤이와 사무실 773/989-7333 MON. – FRI.: 9AM – 5PM

서비스 코디네이터 마이코 야나이 773/989-5906 MON. – FRI. 8:30AM – 4:30PM

제시카 문 773/989-5672 MON. – FRI. 9AM – 5PM

또렉 건강센터

제니 김 간호사 773/271-0144 MON, WED. THUR. FRI. 8AM – 4:30PM, TUE. 2PM – 4:30PM

DR. SUESAKUL: 773/271-0144 Check with the nurse for schedule

DR. CHI (발 전문의) LAST FRI. OF EVERY MO. 8AM – 11AM