

# HEIWA TERRACE NEWSLETTER

## April, 2016

### 헤이와 소식

- **주민회의는 목요일, 4월 7일 오후 2:45 식당에서 진행합니다.** 많은 분들의 참여를 바랍니다. 여러분들의 의견또는 불평을 편히 나눌 수 있는 자리입니다.
- **시카고 베자지안 도서관에서는 월요일, 4월 18일 오후 2시 헤이와 컴퓨터방에서 컴퓨터 교실을 실시합니다.** 간단한 인터넷 사용법, 이메일 사용법을 알려드립니다.
- **올해 첫번째 나들이는 화요일, 4월 26일 오전 9:30 갑니다.** 관심있으신 분들은 등록해 주세요. 마이코사무실에 등록비도 납부해 주세요. 비용은 \$12.00 입니다. 쇼핑할것들을 준비하시고 즐거운 시간 보내세요.
- **미 일본 서비스센터와 함께 이키바나 (꽃꽂이) 반이 매월 헤이와에서 꽃꽂이 강사, 유코 이노에-달시와 함께 진행합니다.** 다음 수업은 **수요일 4월 20일** 입니다. 반드시 월요일 4월 18일까지 등록하시고, \$15 (꽃 포함) 납부해주세요.
- **3월생일 겸 빙고 파티는 즐거웠습니다.** 좋은 이웃인 길 건너에 위치한 하나님의 선교 (Missio Dei) 교회에서는 **4월 생일 과 빙고 파티를 제공합니다.** 모든 분들이 초대되었으며 특히 4월에 생일이 있으신 분들은 꼭 참여해주세요. 게시판에 자세한 날짜와 시간을 참고해 주세요.

### 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(2/27 - 3/25)

Hisako Kometani	Bob Ide	Donna Ogura	Megan Nakano
May Nakano	Atsuko Tamura	Min Lo	Sheri Gault
Ock Soon Kim	Tadashi & Kazuko Nukuto		Anonymous

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

<b>서비스 코디네이터</b>	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


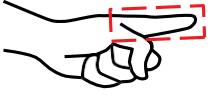



















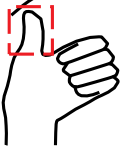
DR. SUESAKUL: 773/271-0144 Check with the nurse for schedule

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

알립니다 (<http://www.healthyeating.org>)

아래의 차트를 참고하시고 알맞은 섭취양을 알아두세요

### 알맞은 섭취 양

Food	Symbol	Comparison	Serving Size	
<b>milk &amp; milk products</b>				
Cheese 치즈 (string cheese)			Pointer finger 손가락	1½ ounces
Milk and yogurt 우유 요거트 (glass of milk)			One fist 주먹	1 cup
<b>vegetables</b>				
Cooked carrots 당근			One fist 주먹	1 cup
Salad 샐러드 (bowl of salad)			Two fists 두 주먹	2 cups
<b>Fruits</b>				
Apple 사과			One fist 주먹	1 medium
캔 복숭아 Canned peaches			One fist 주먹	1 cup
<b>grains, breads &amp; Cereals</b>				
Dry cereal 시리얼 (bowl of cereal)			One fist 주먹	1 cup
국수 Noodles, rice, oatmeal (bowl of noodles)			Handful 손안	½ cup
보리 빵 Slice of whole wheat bread			Flat hand 손바닥 전체	1 slice
<b>meat, beans &amp; nuts</b>				
닭, 소고기, 생선, 돼지고기 Chicken, beef, fish, pork (chicken breast)			Palm 손바닥	3 ounces
피넛 버터 Peanut butter (spoon of peanut butter)			Thumb 엄지	1 tablespoon