

# HEIWA TERRACE 新聞

## 2016年四月

### Heiwa今日要聞

- 下一次的居民大會將會在4月7號（星期四）的下午2點45分在餐廳舉行。我們衷心希望每一位居民都可以前來參加這個重要的會議，並在會議上暢所欲言，說說自己的觀點，反映您遇到的問題。
- 芝加哥Bezazian圖書館將會在4月18日（星期一）的下午兩點在我們的電腦室為大家舉辦一次入門級電腦課。如果您對於學習電腦感興趣的話，你將有機會在這門課上學習使用互聯網以及設置電子郵件等相關技能。
- 我們今年的第一次集體外出已經定下來啦！這次出遊將定在4月26日（星期二）的早上，我們將在9點30分的時候一起出發去Mitsuwa。如果您想去的話，還請您盡早報名哦。如果您已經報名了，別忘了去Maiko辦公室繳納12美元的出遊費。——然後您就只需要列好購物清單啦！
- 在與日本美國服務委員會的合作之下，我們接下來又要在Heiwa迎來由Yuko Inoue-Darcy女士教授的每月一次的插花課了。被忘了在您的日歷上標註下來，本月的插花課將會在4月20號（星期三）舉行。別忘了在4月18號（星期一）之前到Maiko的辦公室報名上課並交費（一共15美元）。
- 三月的集體生日宴會舉辦的很成功。位於我們街對面的好鄰居Missio Dei Chicago Church準備在四月份繼續為大家舉辦生日宴會。屆時歡迎大家的積極參與，具體信息詳見信息欄。

---

### 特別鳴謝...

我們將把大家的慷慨捐贈用於本大樓裡各種有益的活動，以及在餐廳每天為大家提供免費咖啡和茶。這些慷慨付出，不管是實物還是寶貴的時間，都能為我們所有人提供一個有益於身心健康的居住環境。以下捐贈包括錢款和物品等。

若您不希望您的名字被列出來，請告知Jean或Jessica。排名不分先後。

### 捐贈人 (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
Anonymous			

HEIWA 辦公時間: 773/989-7333 MON. – FRI.: 9AM – 5PM

服務協調員:

MAIKO YANAI: 773/989-5906

MON. – FRI. 8:30AM – 4:30PM

JESSICA MOON: 773/989-5672

MON. – FRI. 9AM – 5PM

THOREK 健康中心:

NURSE JENNY KIM: 773/271-0144 MON, WED. THUR. FRI. 7:30AM – 4:00PM

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

DR. CHI (FOOT DOCTOR)


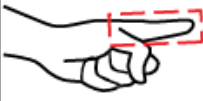




















LAST FRI. OF EVERY MO. 8AM – 11AM

---

For your information (<http://www.healthyeating.org>)

Use the chart below to maintain healthy eating and learn how to estimate proper portion sizes.

## Serving Size Comparison Chart

Food	Symbol	Comparison	Serving Size	
<b>牛奶及奶制品</b>				
芝士/奶酪 (一条)			手指	1½ 盎司
Milk and yogurt (glass of milk)			一拳大小	1 杯
<b>蔬菜</b>				
熟胡萝卜			一拳大小	1 杯
牛奶或酸奶 (杯)			两拳大小	2 杯
<b>水果</b>				
苹果			一拳大小	1 medium
罐头桃子			一拳大小	1 杯
<b>谷物, 面包和麦片</b>				
干麦片 (一碗)			一拳大小	1 杯
面条/米饭/燕麦 (一碗)			一捧	½ 杯
一片全麦面包			全手平摊大小	1 片
<b>肉类, 豆子和坚果</b>				
鸡肉/牛肉/鱼肉/猪肉 (chicken breast)			掌心	3 盎司
花生酱 (一勺)			大拇指	一茶匙