

헤이와 테라스 회보

2017년 2월



헤이와 소식:

- **공예수업이 돌아옵니다!** 헤이와 이사이신 엘리스 무라타께서 진행하며 매달 첫째 화요일 오후 1시입니다. 이번수업은 화요일, 2월 7일 오후 1시 식당입니다.
- **꽃꽂이의 훌륭한 예술을 배우고 아름다운 꽃꽂이를 가져가세요.** 이노우에 유코 선생님께서는 2월 8일 오후 1시 12층 파티방에서 수업을 진행합니다. 반드시 등록해 주시고 수업비를 (\$15 꽃 포함) 월요일, 2월 6일까지 지불해주세요.
- **주민회의는 목요일 2월 9일 오후 2:45 식당에서 진행합니다.** 서로 의견을 나누고 문제점을 이야기하는 시간입니다. 많은 분들의 참여를 바랍니다.
- **홈 쇼핑버스는 중부시장으로 금요일, 2월 10일 오후 1:30 출발합니다.** 마이코 사무실에 등록해 주시고 \$4.00 지불해 주세요.
- **사랑을 나누어요. 발렌타인 데이를 맞아 친구, 이웃 과 함께 파티를 합니다.** 화요일, 2월 14일 오후 2시 식당입니다.
- 20 지구 경찰서와 일리노이 주 법무 장과 사무실에서 공동으로 제공하는 공공 안전 교육은 화요일, 2월 28일 오후 2시 오락방에서 진행합니다. 많은 분들의 참여를 바라며 이 지역에서 일어나는 일과 안전하게 지내는 방법에 관해 이야기 할것입니다.
- 많은 인기로 **줌바를 하루 더 추가 합니다.** 활기찬 운동과 신나는 음악으로 운동해 보세요. 매주 수요일 오전 9시 와 매주 토요일 오전 9시 오락방에서 합니다. 모두 환영합니다.

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.

기부하신 분 (12/29/16- 1/25/17)

May Nakano	Jean Mishima	Alice Murata	Blesida De La Vega
Donna Ogura	Kazuko Nukuto	Renee Murakami	Yu Zin Chun
Jean Inouye	Kanji Ichiki	Rose Moy	Hisako Kometani
Renee Murakami	Bob Ide	Anonymous	Anonymous

알립니다:

2 월은 심장 건강의 달 입니다. (<https://healthyforgood.heart.org/add-color>)

식사에 색상을 추가하여 무지개를 섭취하세요

비타민, 미네랄, 영양소를 모두 얻는 가장 좋은 방법은 다채로운 과일과 채소를 다양하게 섭취하는 것입니다. 5 가지 주요 색상 그룹을 참고하여 식단에 포함해보세요.

- **빨강 과 핑크:** 사탕무, 체리, 크랜베리, 석류, 붉은 무, 붉은 감자, 빨간 사과, 토마토, 수박
- **청색 및 보라색:** 블랙베리, 블루베리, 가지, 포도, 자두, 빨간양파, 빨간 양재추, 건포도
- **노란색 및 주황색:** 도토리 호박, 버터넛호박, 당근, 옥수수, 레몬, 오렌지, 복숭아, 호박, 파인애플, 고구마, 양, 노란사과, 노란고추, 망고, 천도 복숭아, 감귤, 켄터롭
- **흰색:** 바나나, 꽃양배추, 마늘, 버섯, 양파, 골파
- **녹색:** 아스파라거스, 아보카도, 복초이, 브로콜리, 셀러리, 오이, 녹색양배추, 케일, 키위, 배, 라임, 완두콩, 시금치, 호박, 로메인상추, 파, 녹색양파

EVERGREEN REAL ESATE GROUP 에버그린 사무소

Debbie Wenzlaff, Regional Supervisor (데비 원즈러프, 지역 관리자) **312-989-4883**

HEIWA MANAGEMENT OFFICE 관리사무실: **773/989-7333** 월 - 금: 오전 9 시 - 오후 5 시

Sheri Gault, Manager (셰리 걸트, 매니저)

HEIWA SECURITY 경비사무실: **773-989-7333** 24 시간/ 7 일

Rachel Tucker, supervisor (레이철 터커, 경비 슈퍼바이저)

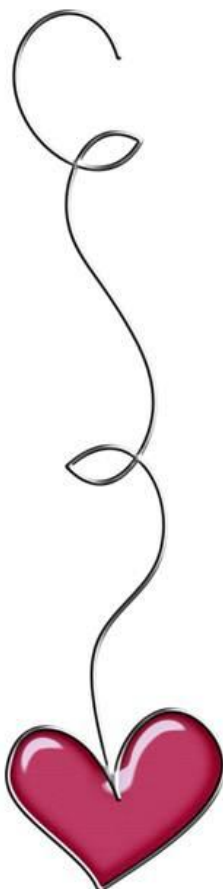
SERVICE COORDINATORS 서비스 코디네이터:

Maiko Yanai 마이코 야나이: **773/989-5906** 월- 금 8:30AM - 4:30PM

Jessica Moon 제시카 문: **773/989-5672** 월 - 금. 9AM - 5PM

Happy Valentine's Day

- Candle Light
- Cards
- Chocolate
- Cupid
- Date
- Dinner
- First Kiss
- Memories
- Movie
- Pink
- Poem
- Proposal
- Red
- Romance
- Roses
- St. Valentine
- Sweetarts
- Teddy Bear
- True Love



B Q Q J D F I R S T K I S S N T I U K O
O C Q E Z Y D P K K G E Y O D H J Q K A
X Z T S H E J F P I U I W C U G R J T U
I A C R L H V W L V B U G K E I O C C Q
D V V J U P O R D V L V C I I L M N D F
Q I L H G E A Q B A P O V I Z E A M V Z
I K N I P I L A S O P O R P S L N E G X
O K O N P M P O E O M P Z T Q D C H M H
K H J X E W R M V O S Z V L P N E F A F
Y P I S M R A L P E P A G S W A U G D E
P N K D Z K A K S D L T O T X C H W W L
E T U R D P E O O E S W Z R P B W M O P
S E L A A Y R Z N U M I L A E D E R Z Y
S D E C R L M T E N E P X T S W X Y H L
B D G C O S I M Y A M Z G E N O L I J X
F Y G R N N D D X M O L T E C K L M Y N
P B W Q E Y T S A Z R U O W D D J V Z P
D E H K Q K U D V T I G E S N C G Q C C
B A C H O C O L A T E B Q D I P U C T O
J R V D C F X T N E S Y R J J I Z T A F