

# HEIWA TERRACE ВЕСТНИК

## февраль 2017 года



### Хеппенинги на Heiwa

- **КРУЖОК РЕМЕСЕЛ** возвращается! Председатель правления Alice Murata будет проводить этот класс каждый первый вторник месяца в 1 час дня (1pm). **В этом месяце первое занятие состоится во вторник, 7 февраля в 1 час дня в столовой (in the dining room).** Приглашаются все желающие и, пожалуйста, предлагайте свои идеи по проведению этого кружка.
- **ИЗУЧАЙТЕ** замечательное **искусство ИКЕБАНА** и приносите домой прекрасную цветочную композицию! Руководитель Yuko Inoue-Darcy проведет класс **8 февраля в 1 час дня на 12 этаже (Floor party room).** Пожалуйста, не забудьте записаться на класс и заплатить 15 долларов в офисе Maiko в понедельник, 6 февраля.
- **СОБРАНИЕ жильцов дома состоится в четверг, 9 февраля, в 2:45pm в столовой.** Это идеальная возможность, чтобы высказать свои замечания и предложения. Приглашаются все принять участие в этом важном совещании.
- **Автобус за покупками в Joong Boo Market будет в пятницу, 10 февраля, в 1 час 30 минут дня (1:30pm).** Стоимость поездки составляет 4 доллара. Пожалуйста, запишитесь заранее в офисе Майко!
- Любовь! Давайте отпразднуем **ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА** вместе и разделим свою любовь с друзьями. С семьей, обществом во вторник, **14 февраля, в 2 часа дня в столовой.**
- Двадцатый отдел полиции совместно с офисом Генеральной прокуратуры района проведет семинар по **общественной безопасности во вторник, 28 февраля, в 2 часа дня in the activity room ( в комнате активной деятельности) .** Мы настоятельно призываем всех принять участие в этом мероприятии. Они будут говорить о том, что происходит в районе. как оставаться в безопасности в общественных местах.
- По вашей просьбе мы добавляем еще один день **ZUMBA!** Наслаждайтесь хорошей тренировкой и живой музыкой **по средам и субботам в 9 утра in the activity room.** Приглашаем всех желающих!!!

### Особая благодарность ...

ЩЕДРЫЕ пожертвования идут в фонд, который используется для программ и мероприятий, запланированных на благо всех жителей дома, а также позволяет нам обслуживать бесплатным чаем и кофе в столовой каждый день.

Кроме того, пожертвования используются для поддержания хорошего физического, психического и духовного здоровья жителей нашего дома. Эти пожертвования включают денежные средства, расходные материалы, продукты. Имена записаны не в алфавитном порядке.

Если вы НЕ ХОТИТЕ, чтобы ваше имя было в списке, пожалуйста, сообщите Джессике или

### Пожертвования (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

## для справки:

**февраль--месяц сердца** (<https://healthyforgood.heart.org/add-color>)

## Добавьте цвета радуги.

Самый лучший способ чтобы получить все ваши витамины, минералы и питательные вещества это- съесть разнообразные красочные фрукты и овощи. Добавьте цвет к вашей тарелке каждый день с пяти основных цветовых групп.

- **КРАСНЫЙ И РОЗОВЫЙ:**
  - Свекла, вишня, клюква, гранат, красный редис, красный картофель, красные яблоки, красный перец, помидоры, арбузы
- **СИНИЙ и ПУРПУРОВЫЕ:**
  - ежевика, черника, баклажаны, виноград, сливы, фиолетовый лук, красная капуста, красный лук, чернослив, изюм, финики
- **ЖЕЛТЫЙ и ОРАНЖЕВЫЙ:**
  - Аcorn сквош, ореха сквош, дынь, морковь, кукуруза, лимон, апельсины, персики, тыква, ананасы, сладкий картофель, ямс, желтые яблоки, желтый перец, манго, нектарины, мандарины
- **БЕЛЫЙ:**
  - Бананы , цветная капуста, чеснок, грибы, лук, пастернак, лук шалот
- **ЗЕЛЕНый:**
  - спаржа, авокадо, китайская капуста, брокколи, сельдерей, огурцы, зеленая капуста, капуста, киви, лайм, груши, горох, шпинат, кабачки, стручковый горох, сахарный горох , салат ромэн, груши, лук порей, зеленый лук, артишоки

---

### EVERGREEN REAL ESTATE GROUP 312-989-4883

Debbie Wenzlaff, Regional Supervisor

### HEIWA MANAGEMENT OFFICE: 773/989-7333

MON. – FRI.: 9AM – 5PM

Sheri Gault, Manager

### HEIWA SECURITY: 773-989-7333

**24 HOURS/ 7 DAYS A WEEK**

Rachel Tucker, Supervisor

### SERVICE COORDINATORS:

Maiko Yanai:

**773/989-5906**

MON. – FRI. 8:30AM – 4:30PM

Jessica Moon:

**773/989-5672**

MON. – FRI. 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