

# 헤이와 테라스 회보

2017 년 4 월

## 헤이와 소식:



- 함께 야구경기를 관람해요!! **수요일, 4월10일 오후 1:20** 경기입니다. 버스를 준비해 함께 갑니다. 또한 동행하실분이 계시면 마이코 또는 제시카에게 알려주세요. 미리 등록해 주시며 선착순 입니다.
- 옴니 건강센터가 헤이와에 있게되어 기쁩니다. 간호사는 **매주 월요일 오후 2-4 시까지** 근무하며 **Dr. 미주노는 예약으로** 근무하십니다. 또한 샬린은 **매주 월요일, 수요일, 금요일 (격주) 오전 9 시에서 10 시까지** 근무하며 혈압측정, 예약 등 서비스를 제공합니다. 예약을 원하시면 샬린께 **773-470-2654** 로 연락하세요. 또는 마이코나 제시카를 만나보세요.
- **헤이와 이사이신 엘리스 무라타께서** 진행하는 공예수업은 **화요일, 4 월 4 일 오후 1 시** 식당에서 진행됩니다. 모두 환영합니다.
- **꽃꽃이의 예술을 배우고 아름다운 꽃꽃이를 가져가세요.** 유코 이노우에 선생님께서는 **4 월 5 일 오후 1 시 12 층** 파티방에서 수업을 진행합니다. 미리 등록하시고 회비도 납부해주세요. 마이코 사무실밖에 **월요일, 4 월 3 일까지** 등록해 주세요.
- **주민회의는 목요일, 4 월 6 일 오후 2:45** 식당에서 진행합니다. 여러분의 우려사항을 말하고 건의사항을 나눌수 있는 시간입니다. 이 중요한 회의에 많은 분들의 참여를 바랍니다.
- **빙고게임을 즐기시나요? 목요일, 4 월 13 일 오후 2 시** 오락방에서 **건강한 삶에** 주제로 재미있고 서로즐길 수 있는 빙고게임을 진행합니다. 이 프로그램은 시카고 전문 심리학교 석사과정의 두 학생이 제공합니다. 이런 독특하고 재미난 워크샵에 참여하셔서 새로운 정보를 배워보세요.
- **홈 쇼핑버스는 금요일, 4 월 14 일 오후 1:30** 중부시장으로 갑니다. 비용은 **\$4.00** 이며 미리 마이코 사무실에 등록해 주세요.
- 하나센터에서 제공하는 개인교습 서비스를 이용하시는 분들이 많아 기쁩니다. 그리하여 두분의 선생님이 오시게 되며 **오전 10 시부터 2:30 까지** 매주 수요일 진행합니다. 미리 약속을 잡으셔야 합니다. 새로운 교사가 메시지를 보냅니다: 안녕하세요. 제이름은 **댄 힐리**입니다. . 4 월에는 헤이와에서 영어 교사로 일하기 시작 합니다. 여러분을 만날 것을기대합니다. 2016 년 11 월 베이징으로 가서 만다린 중국어를 공부했으며 계속 공부하고있습니다. 여러분의 영어를교실에 도움이 되고 질문에 대답하도록 도울 것입니다. 고맙습니다! **댄 힐리 드림.**

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 (2/24/17 -3/27/17)**

Hisako Kometani	Young Ho Cho	Bob Ide	Renee Murakami
Myong Sun Whittle	Atsuko Tamura	Jeong Ja Yoo	Jean Inouye
Chung Molinari	Min Lo	Doo Pyo Bang	Roy Yoon
Kazuko Nukuto	Song J Kang	In Memory of Lillian Kimoto	

**알립니다:**

**비타민 (<https://medlineplus.gov/vitamink.html>)**

대개 모든 비타민은 먹는 음식으로 섭취할수 있습니다. 각 비타민에는 특정한 효과가 있습니다. 충분한 비타민을 섭취하는 가장좋은 방법은 다양한 음식으로 균형잡힌 식단을 섭취하는 것입니다. 더 자세한 내용을 알아보겠습니다:

- **비타민 A:** 시력, 뼈의 성장, 면역 체계에 도움을 줍니다.
  - 다양한 색채를 띤 채소와 과일로 당근, 호박, 스쿼시, 시금치, 두유, 우유, 생선
- **B 비타민:** 먹는 음식에서 에너지를 얻고 또한 적혈구를 형성하는데 도움이 됩니다.
  - 단백질이 풍부한 생선, 닭고기, 육류, 달걀 및 유제품, 잎이 많은 채소, 콩, 완두콩 등.
- **비타민 C:** 피부, 뼈, 치유를 촉진합니다.
  - 감귤류 과일, 빨강, 녹색고추, 토마토, 브로콜리, 초록 채소 등
- **비타민 D:** 칼슘, 신경, 근육 및 면역체계를 흡수합니다. 몸은 햇빛에 노출된 후 자연적으로 비타민 D를 형성합니다.
  - 달걀 노른자, 바닷생선, 간, 우유, 버섯 등
- **비타민 E:** 면역 체계와 대사 과정에서 역할을 합니다.
  - 채소기름, 견과류, 씨앗, 잎이많은 채소, 과일
- **비타민 K:** 몸에 건강한 뼈와 조직을 위한 단백질을 만드는데 도움을 줍니다. 또한 혈액응고를 위한 단백질을 만듭니다. 혈액 희석제 (아스피린) 을 복용하는 경우 비타민 K 섭취를 조심해야 합니다.
  - 녹색 채소, 시금치, 검은 산딸기, 달걀 노른자, 간

비타민은 정상적인 성장과 발달에 필수요소이지만 과다 복용은 건강에 위험을 불러 올 수 있습니다. 자신에게 무엇이 적당하고 필요한지 의사와 상담하세요.

**EVERGREEN REAL ESATE GROUP 에버그린 사무소**

Debbie Wenzlaff, Regional Supervisor (데비 윈즈러프, 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