

HEIWA ТЕРРАС ВЕСТНИК

апреля 2017 года

Хеппенинги в Heiwa



Мы приглашаем вас на игру в мяч в **среду, 19 апреля**. Игра начнется в 1 час 20 минут дня. Если вы нуждаетесь в доставке вас, пожалуйста, обговорите с Майко или Джессикой. Мы поедем чартером на школьном автобусе.

- Мы очень рады, что услуги Omni Healthcare теперь доступны в нашем доме. **Практикующая медсестра будет посещать нас каждый понедельник с 2-4 часов дня** и доктор Mizuno будет в распоряжении для встреч с вами. **Шарлин продолжит посещение нашего дома по понедельникам, средам и пятницам (чередую недели) по утрам с 9 до 10** для измерения кровяного давления. чтобы записаться на прием, подходите к Шарлин или позвоните по телефону 773-470-2654. Если нужна помощь, подойдите к Майко или Джессике.
- **Craft class** с Элис Murata (из Совета Директоров Heiwa) будет проводиться **4 апреля, во вторник, в 1 час дня в столовой**. Приглашаются все желающие.
- Изучайте замечательное **искусство Икебана** и возьмите домой красивую цветочную композицию! Учитель Юко Иноуэ- Дарси проведет занятие **5 апреля в 1 час дня в комнате вечеринок на 12 этаже**. Пожалуйста, не забудьте записаться на класс и оплатить 15 долларов (в том числе и за цветы) в офисе Майко в понедельник, 3 апреля.
- **Собрание жильцов состоится 6 апреля, в четверг, в 2 часа 45 минут в столовой**. Это идеальное место , чтобы высказать свои замечания и предложения. Приглашаем всех желающих принять участие в этом важном совещании.
- **Вам нравится играть в BINGO? Если да, присоединяйтесь к нам в четверг, 13 апреля, в 2 часа дня, в комнате деятельности**. 2 аспиранта Чикагской школы профессиональной психологии проведут игровую мастерскую по основам здорового образа жизни , по значению веселых , интерактивных игр. Мы призываем всех присоединиться!
- **Торговый дом совершит поездку на автобусе в Joong Voo Market пятницу, 14 апреля, в 1 час 30 минут дня**. Стоимость поездки составит 4 доллара. Пожалуйста, запишитесь заранее в офисе Майко.
- Мы рады видеть много людей, пользующихся услугами репетиторства Хана Центра в нашем доме! **Теперь у нас есть 2 наставника для этой программы с 10 утра до 2 часов 30 минут каждую среду**. Вы должны записаться заранее на прием, чтобы участвовать. Пожалуйста, обратитесь к прилагаемой листовке для дополнительной информации.

Особая благодарность ...

щедрые пожертвования помещаются в фонд, который используется для программ и мероприятий, удовольствия всех жителей нашего дома, а также позволяет нам обслуживать бесплатным кофе и чаем в столовой каждый день. Кроме того, в натуральной форме пожертвования вашего времени и расходных материалов используются для существенного поддержания хорошего физического, психологического и духовного здоровья жителей нашего дома. Эти пожертвования включают денежные подарки, расходные материалы, продукты. Если вы не хотите , чтобы ваше имя было в списке, пожалуйста, сообщите Джессике или Майко. Имена приведены не в определенном поряд

Пожертвования (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	

Для вашей информации:

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

Вы можете получить на этом сайте сведения о витаминах и продуктах, которые принимаете. Самый лучший способ для получения достаточного количества витаминов-- это соблюдение сбалансированной диеты из разнообразных продуктов питания. Давайте узнаем побольше!

- Витамин А: играет определенную роль для улучшения зрения, укрепления костной и иммунной системы.
 - Содержится во фруктах, овощах, таких как морковь, тыква, кабачки, шпинат, в соевом и цельном молоке, рыбе.
- Витамин В: улучшает формирование красных кровяных клеток, снабжает энергией организм. Содержится в рыбе, птице, мясе, яйцах, молочных продуктах, зелени, овощах, фасоли, горохе.
- ВИТАМИН С: важен для кожи, костей, способствует заживлению ран.
 - Его много в цитрусах, красном и зеленом перце, помидорах, брокколи, зелени.
- ВИТАМИН D: помогает поглощать кальций, укрепляет нервную и иммунную системы, мышцы. Организм и сам образует витамин D под воздействием солнечных лучей.
 - Содержится в яичных желтках, морской рыбе, печени, молоке, грибах.
- ВИТАМИН Е: улучшает иммунную систему и обменные процессы.
 - Содержится в растительных маслах, орехах и семечках, зелени, фруктах.
- ВИТАМИН К: помогает организму производить белки для здоровых костей и тканей. Улучшает свертываемость крови. Если вы принимаете ежедневно аспирин для разжижения крови, то будьте осторожны в принимаемом количестве витамина К.
 - Содержится в зеленых овощах, шпинате, в темных ягодах, яичных желтках, печени.

Хотя витамины необходимы для нормального роста и развития, слишком много витаминов или передозировка может вызвать серьезные риски для здоровья. Поговорите со своим врачом, что является правильным для Вас. Слишком много витаминов или передозировка может вызвать серьезные риски для здоровья!

ЭВЕРГРИН РЕАЛ Esate GROUP 312-989-4883

Дебби Wenzlaff, Региональный руководитель

УПРАВЛЕНИЕ HEIWA ОФИС: 773 / 989-7333 ПН - Пт .: 9 утра - 5 вечера

Шери Голт, менеджер

HEIWA БЕЗОПАСНОСТИ: 773-989-7333 24 часа / 7 дней в неделю

Рэйчел Такер, руководитель

SERVICE Координаторы:

Майко Yanai:

773 / 989-5906 ПН - ВКИ. 8:30 - 4:30 вечера

Джессика Мун:

773 / 989-5672 ПН - ВКИ. 9 утра - 5 вечера