

# HEIWA TERRAS ВЕСТНИК МАЙ, 2017



## Хеппенинги в Heiwa

Мы хотели бы выразить огромную благодарность и признательность нашим добровольцам, **сотрудникам офиса, Совету Директоров нашего дома за их самоотверженность и трудолюбие. Большое спасибо!**

- Эми Яайро, диетолог в районе Чикаго, возвращается в Heiwa с важными информативными семинарами. Она объяснит, каким должно быть основное питание для диабетиков. Семинар состоится 8 мая, в понедельник, в 2 часа 30 минут дня в комнате деятельности. Это будет важный семинар для людей с диабетом и для тех, кто заинтересован в здоровом питании.
- **Класс ремесел под руководством Элис Мерата состоится 2 мая, во вторник, в 1 час дня в помещении столовой. Приглашаются все желающие!**
- Изучайте замечательное **искусство Икебана** и возьмите домой красивую цветочную композицию! Учитель Юко Иноуэ-Дарсу проведет занятие 10 мая в 1 час дня на 12 этаже в комнате вечеринок. Пожалуйста, не забудьте записаться в офисе Майко и оплатить 15 долларов (в том числе и за цветы) в понедельник, 8 мая.
- **Поездка в Mitsuwa** будет во **вторник, 9 мая в 9:30 утра**. Можете получить список продуктов. Вы сможете запастись специальной японской бакалеей и наслаждаться хорошей едой. Пожалуйста, зарегистрируйтесь как можно скорее в офисе Майко. Стоимость составляет 10 долларов.
- **Автобус в магазин Jewel** совершит поездку **12 мая, в пятницу, в 1 час 30 минут. Стоимость этой поездки составит 4 доллара. Пожалуйста, запишитесь заранее в офисе майко.**
- Аспиранты из Чикагской школы профессиональной психологии возвращаются к Heiwa ко второй части учебного семинара. Пожалуйста, для получения дополнительной информации следите за объявлениями.
- **Чикаго-японский American Historical Society (CJANS)** щедро предоставит **Spring обед для всех жителей Heiwa в субботу 27 мая в 12 дня** в столовой. Если вы хотите принять участие, пожалуйста, запишитесь в офисе Майко 19 мая. Давайте вместе отметим приход теплой погоды!
- Наш хороший сосед, Missio Dei Чикаго Церковь проведет праздник **Дня Рождения & Бинго Баш в субботу, 27 мая в 2 часа дня в столовой**. Приглашаем всех и мы особенно призываем присутствовать всех тех, кто родился в мае!
- **Офис закрыт в Дне памяти, понедельник 29 мая**

## 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 порядке:

## Пожертвования (2/28/17 - 4/26/17)

Hisako Kometani	May Nakano	Yu Zin Chun	Kazuko Nukuto
Bob Ide	Renee Murakami	Anonymous	Anonymous
Anonymous			

## Для информации

Почему это так важно, что я ем цельные зерна?

### Цельные зерна имеют:

- o Витамин и минералы;
- o понижает кровяное давление и уровень холестерина;
- o Помогают контролировать вес и пищеварение;
- o больше имеют клетчатки, чем обработанные зерна.

### волокна:

- o Помогают двигаться пище через ваше тело;
- o диета с высоким содержанием клетчатки может помочь снизить риск развития рака;
- o помогает уменьшить проблемы с пищеварением;
- o держит вас с ощущением сытости дольше.

## Nutrition Facts

Serving Size: 1 Container

### Amount Per Serving

Calories 250    Calories from Fat 80

### % Daily Value

**Total Fat** 9g    **14%**

Saturated Fat 4g    **20%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 35mg    **12%**

**Sodium** 540mg    **23%**

**Total Carbohydrate** 21g    **7%**

Dietary Fiber 8g    **32%**

Sugars 10g

**Protein** 22g

• Выбирайте цельные продукты из зерна с 3 г или более клетчатки на порцию.

• Взрослым нужна 25-35г клетчатки в день!

**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 - ВКЛ. 8:30 - 4:30 вечера

Джессика Мун:

**773 / 989-5672** ПН - ВКЛ. 9 утра - 5 вечера