

HEIWA TERRACE 消息

2017 年 5 月

平和的消息



- 我們非常感謝和感激我們的志願者，員工，管理辦公室和董事會。平和台是一個更好的地方，是因為每個人的無私奉獻和辛勤的工作。非常感謝你！
- 註在芝加哥地區冊營養師艾米 Yahiro，，正在回到平和，為更重要和更豐富的講習班。5月8日星期一下午 2:30 在活動室內，她將為糖尿病患者提供基本營養。這將是糖尿病患者和任何有興趣健康飲食者的重要講習班。
- 董事會主任愛麗絲 Murata 將於 5 月 2 日星期二下午 1 點在餐廳主辦工藝班。歡迎大家。
- 學習美妙的 Ikebana 插花藝術，帶回家美麗的花藝。老師 Yuko Inoue-Darcy 將於 5 月 10 日下午 1 點在 12 樓派對室舉辦課堂。5 月 8 日星期一之前，請務必在 Maiko 辦公室註冊上課，並付費 (\$ 15 包括花)。
- Mitsuwa 之旅將於五月九日 (星期二) 上午九時三十分準備好您的購物清單！您可以在專業的日本雜貨店裡放心，並在美食廣場享用美食。請盡快註冊。費用是 \$ 10.00
- HOME 購物車將於 5 月 12 日星期五下午 1:30 前往珠寶之旅。這次旅行的費用是 \$ 4.00。請由 Maiko 辦公室提前報名。
- 芝加哥職業心理學院的研究生將返回到平和教育研討會的第二部分。請尋找傳單和發布更多的細節。
- 芝加哥日本美國歷史學會 (CJAHS) 將於 5 月 27 日星期六下午 12 時在餐廳為所有平和居民提供春季午餐。如果您想參加，請在 5 月 19 日之前由 Maiko 辦公室註冊。我們來到一起慶祝溫暖的天氣。
- 5 月 27 日星期六下午 2 點在餐廳，我們的好鄰居 Missio Dei 芝加哥教堂將帶來五月生日和寶果遊戲。每個人都被邀請，我們特別鼓勵所有有五月生日的人出席！！
- 辦公室於 5 月 29 日星期一的陣亡將士紀念日休假

我們要特別感謝.....

慷慨的捐款被放置在一個基金中，用於計劃在平和台的所有居民的利益和享受的計劃和活動，並允許我們每天在餐廳免費提供咖啡和茶。

此外，您的寶貴時間和/或用品的實物捐贈用於維持平和台居民良好的身體，精神和精神健康。以下捐款包括貨幣禮品，用品和產品。

如果您不希望您的名稱列出，請通知傑西卡或者 Maiko。名稱是不以任何特定的順序。

捐贈 (17 年 2 月 28 日- 17 年 4 月 26 日)

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

供你參考

為什麼我吃全穀物如此重要？

(天主教慈善高級食品營養月刊，2017年4月)

全穀物有

B 維生素和礦物質

降低血壓和膽固醇

幫助控制體重和消化

更多的纖維比加工的全穀物要保持正常

纖維：

幫助食物通過你的身體

高纖維飲食可以幫助降低癌症的風險

有助於減少消化問題

讓你感覺充滿時間

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%**

Sugars 10g

Protein 22g

• 選擇每粒 3g 或更多纖維的全穀物產品

• 成人需要 ^^ 每天 25-35g 的纖維！

EVERGREEN REAL ESTATE 集團 312-989-4883

黛比 Wenzlaff，區域主管

HEIWA 管理辦公室：773/989-7333 週一-週五：上午 9 時-下午 5 點

社日 Gault，經理

HEIWA 安全：773-989-7333 24 小時/每週 7 天，

蕾切爾 Tucker，監事

服務協調員：

Maiko Yanai：773/989-5906 週一-至週五 8:30 AM - 4:30 PM

傑西卡 Moon：773/989-5672 週一-至週五上午 9 點-下午 5 點