

헤이와 테라스 회보

2017 년 5 월



헤이와 소식

- 헤이와 자원 봉사자, 직원, 관리사무소, 이사회의 모든 분들께 많은 감사를 전합니다. 헤이와 테라스는 여러분들의 헌신과 노력으로 더 좋은 곳이됩니다. 감사합니다.
- 시카고 지역의 영양사이신 에이미 야히로 Amy Yahiro 께서는 헤이와를 다시 방문해 유익한 강의를 합니다. **당뇨병 환자들을 위한 기본 영양학이라는 주제로 월요일, 5월 7일 오후 2:30 오락방에서 진행합니다.** 특히 당뇨병이 있으신 분들과 영양 섭취에 관해 관심이 있는 분들에게는 필수적인 강제가 될 것입니다
- 헤이와 이사이신 엘리스 쿠라타께서 이끄는 **공예수업은 화요일, 5월 2일 오후 1시** 식당에서 진행합니다. 모두 환영합니다.
- **꽃꽂이의** 기술을 배우고 또 아름다운 꽃꽂이 작품도 가져사세요. 유코 이노에다시 선생님께서는 **수요일 5월 10일 오후 1시 12층 파티방에서** 수업을 합니다. 미리 등록해 주시고 수수료 (꽃비용 포함 \$15) 를 지불해 주세요. 마이코 사무실에 월요일, 5월 8일까지 등록해 주세요.
- **미쑨와시장 방문은 화요일, 5월 9일 오전 9:30 출발합니다.** 쇼핑목록을 준비하세요. 또 특별한 일본 식재료를 구입하시고 또 식당에서 맛있는 음식도 즐기세요. 가능한 빨리 등록하시고 비용은 \$10 입니다.
- **홈 쇼핑버스는 금요일, 5월 12일 오후 1:30 주월시장으로 출발합니다.** 비용은 \$4 이며 미리 등록해 주세요.
- 시카고 전문 심리학과 의 대학원생은 다시금 헤이와를 방문해 교육강의를 제공합니다. 더 자세한 정보는 다시 알려드리겠습니다.
- **미일본 역사회 (CJAHS) 에서는 감사하게도 봄 오찬을 헤이와 주민분들께 토요일, 5월 27일 오후 12시** 제공합니다. 참석하실 분들은 마이코 사무실에 5월 19일까지 등록해 주세요. 다 함께 모여 따뜻한 날씨를 축하해요.
- 좋은 이웃인 미시오 데 교회에서는 **5월 생일 및 빙고파티를 토요일, 5월 27일 오후 2시** 식당에서 제공합니다. 모두 환영하며 특히 5월 생신이신 분들을 초대합니다!
- **사무실은 현충일 월요일 5월 29일** 닫습니다.

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.

기부하신 분 (2/28/17 - 4/)

Hisako Kometani May Nakano

Yu Zin Chun

Kazuko Nukuto

Bob Ide

Renee Murakami

Anonymous

Anonymous

Anonymous

관심거리

통 곡물을 먹는게 왜 중요한가요? (Catholic Charities Senior Food and Nutrition Monthly Newsletter, April 2017)

통 곡물에는:

- 비타민 B 종류와 미네랄이 풍부합니다.
- 혈압과 콜레스토롤 수치를 낮추어 줍니다.
- 체중조절과 소화에 도움이 됩니다.
- 섬유질이 많은 곡물로 소화기능을 도와줍니다.

섬유

- 음식물이 몸안에서의 이동을 도와줍니다.
- 섬유소가 높은 음식으로 암 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다.
- 소화 장애를 줄이는데 도움이 됩니다.
- 오랫동안 허기지지 않습니다.

| 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 | |

- 섬유질이 3g 이상이 되는 식품을 구입하고 섭취하세요.
- 어른의 몸에는 하루에 25-35g의 섬유가 필요합니다!

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 (세리 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