

헤이와 테라스 회보

2017 년 7 월



헤이와 소식:

- 7 월 4 일은 미 독립기념일 입니다. 사무실은 닫습니다.
- 미 독립기념일을 맞아 월요일, 7 월 3 일 오후 2:30 파티를 합니다. 간단한 간식을 즐기며 이웃과 함께 좋은 시간 나누세요.
- 미래 세대를 돕는데 참여해요. 시카고 도시계획 사무소 Chicago Metropolitan Agency for Planning 에서는 지역 주민들에게 미래를 계획하는데 도움을 청합니다. 목요일, 7 월 13 일 오후 2:30 오락방에서시카고에 미래 계획에 대해 알수있는 기회입니다. 주제는:
 - ◆ 기후 변화
 - ◆ 이동이 쉬운 동네
 - ◆ 혁신적인 대중교통
 - ◆ 제한된 자원
 - ◆ 변화된 경제
- 홈 쇼핑보스는 타겟/알디 TARGET/ALDI 로 금요일, 7 월 14 일 오후 1:30 갑니다. 비용은 \$4.00 이고 마이코 사무실에 등록해 주세요.
- 화요일, 7 월 25 일 미쑤와 방문합니다. 관심있으신 분들은 월요일, 7 월 17 일까지 마이코 사무실에 등록해 주세요. 비용은 \$10.00 입니다.
- 좋은 이웃인 미시오 데 시카고 교회에서는 7 월 생일 빙고 파티를 토요일, 7 월 29 일 오후 2 시 식당에서 제공합니다. 모두 환영이며 특히 7 월 생신이신 분들을 초대합니다.
- 꽃꽂이교실은 여름휴가로 쉽니다. 다시 시작할때 알려드립니다.
- **Benefit Access** 베네피트 액세스는 노인 무료 또는 할인 승차권, 장애인 무료승차권 과 자동차 등록할인을 제공하는 프로그램입니다. 신청서는 온라인으로만 제공이 되며 2 년에 한번 재 신청해야 합니다. 재 신청을 하셔야 하는 분들 또는 언제 신청해야 하는지 궁금하신 분들은 아래 웹주소로 가셔서 신청하시거나 마이코 또는 제시카에게 문의하세요. www.illinois.gov/aging/BenefitsAccess/
- 영어실력을 키우거나 또 시민권 시험 연습에 도움이 필요하신가요? 하나센터에서는 개인 교실로 선생님이 지도합니다. 지금 두 자리가 남아있습니다: 매주 수요일 오후 12:30-1:30 까지 또는 1:30-2:30 까지. 관심이 있으시면 마이코 또는 제시카를 만나세요.
- 새롭게 열리는 식품점에 관한 설문조사에 응해주셔서 감사합니다. 여러분의 답변은 가게주인 존에게 전달되었습니다. 가게는 가까운 거리인 4652 N 세라던 길이고 이름은 Save More Fresh Market 이니 방문해 보세요. 또 헤이와 주민들께는 필요시 배달도 가능하다고 합니다.



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.

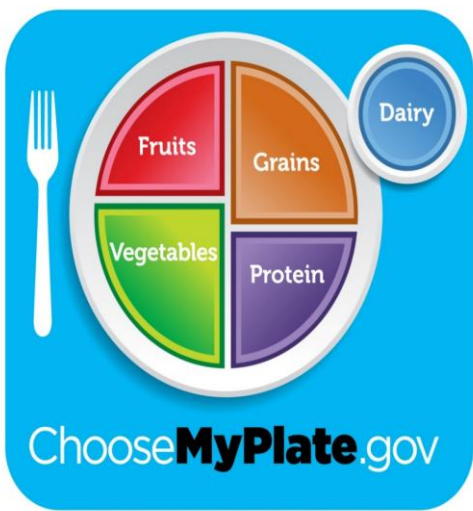
기부하신 분(5/27/17- 6/23/17)

Yong Ho Cho	Hisako Kometani	Jeong Ja Yoo	Ok Bun Han	Bob Ide
Renee Murakami	Jung Sook Kim	Jean Inouye	Kazuko Nukuto	
Atsuko Tamura	Emma Robins	Anonymous	Anonymous	Anonymous

관심거리

영양: 균형잡힌 식사 (2017년 6월 1일 에미 야히로의 영양워크숍 중)

건강한 식생활은 균형잡힌 하루 3끼 식사로 시작됩니다. 각 식사에는 아래와 같이 다섯가지 항목이 포함되어야 합니다.



균형잡힌 식단

1. 두 서빙의 통밀 또는 전분야채:

- 빵 두조각 (CD 크기)
- 2/3 컵 밥
- 1 컵의 콩, 옥수수, 완두콩, 감자

2. 한 서빙의 과일

- 신선한 과일 1개 (테니스 공크기)
- 반컵의 통조림 과일
- 2 큰스푼의 건조과일 (엄지두개 크기)
- 4 온즈 주스 (작은 컵)

3. 한 서빙의 유제품

- 8 온즈 우유 저지방으로 선택 (큰컵 한잔)
- 6 온즈 요그르트

4. 한 서빙의 단백질:

- 1-3 온즈 고기(카드크기)
- 고기는: 닭, 생선, 저지방 소고기

5. 채소

- 상추, 아스파라거스, 콩나물, 샐러리, 브로콜리, 당근, 피망, 오이, 양파, 버섯 등
- 무 (절인 경우, 소금과 설탕 함량에 주의하세요)
- 배추 (절인 경우, 소금과 설탕 함량에 주의하세요)

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 9시 - 오후 5시

Sheri Gault, Manager (세리 걸트, 매니저)

HEIWA SECURITY 경비사무실: **773-989-7333** 24 시간 / 7 일

Rachel Tucker, supervisor (레이철 터커, 경비 수퍼바이저)

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