




Нарpenings на Heiwa

- Поздравляем с 4 июля! Офис закрыт во вторник, 4июля.
 - **В честь Дня независимости вместе мы устроим вечеринку в понедельник, 3 июля в 2:30 дня в столовой.** Приходите угоститься и пообщаться с друзьями и соседями.
 - Давайте принимать участие в оказании помощи будущих поколений. Чикагское Агентство по планированию будущего нашего города просит вашего совета. Приглашаем 13 июля в комнату activity room в 2:30 дня помочь в планировании будущего Чикаго и обсудить такие темы, как :
 - ◆ Изменение климата
 - ◆ места, пригодные для ежедневных прогулок, места для поездок
 - ◆ нововведения на транспорте
 - ◆ ресурсы и экономика
- 
- **Автобус совершит поездку в магазины Target / Aldi в пятницу, 14 июля в 1:30 минут дня. стоимость поездки составит 4 доллара. Пожалуйста, запишитесь в офисе Майко заранее.**
 - **Экскурсия в Mitsuwa запланирована на вторник, 25 июля. Если вы заинтересованы в поездке , пожалуйста , запишитесь в понедельник, 17 июля, в офисе Майко. Стоимость поездки составляет 10 долларов с человека.**
 - Наш хороший сосед, Missio Dei Чикаго Церковь проведет празднование Дня Рождения родившихся в июле в субботу, 29 июля, в 2 часа дня в столовой. Приглашаем всех и особенно родившихся в июле для участия в поздравлении и в игре Бинго.
 - Класс Икебана закрыт на летние каникулы! Мы дадим вам знать, когда он будет.
 - **Программа Benefit Access предоставляет право сеньорам и людям с ограниченными возможностями ездить бесплатно и номерную скидку. Заявления должны обновляться каждые 2 года. Если вам надо обновить заявку или узнать , когда надо обновить заявку, вам необходимо** войти на сайт в Интернете www.illinois.gov/aging/BenefitsAccess/ или подойти к Майке или Джессике за помощью.
 - Вы хотите улучшить знания английского языка или нужна помощь в подготовке к тесту на гражданство? Нана Центр предлагает индивидуальную помощь обучающимся в нашем доме. Теперь у нас занятия 2 раза в неделю: каждую среду с 12:30 до 1:30 и с 1:30 до 2:30 дня. Если вы заинтересованы, пожалуйста, обратитесь к Майко или Джессике.
 - Спасибо за ваши ответы на наш запрос помочь новому продуктовому магазину в выборе ассортимента! Ваши ответы были переданы владельцу магазина Джону. Если вы хотите, пожалуйста, посещайте свой магазин . расположенный по адресу N/ Sheridan Rd, Chicago, IL/. Он открыт, чтобы предлагать продукты для жителей Heiwa.
-

Особая благодарность ...

Ваши щедрые пожертвования помещаются в фонд, который используется для программ и проведения мероприятий, которые запланированы на благо всех жителей нашего дома, а также позволяют нам обслуживать бесплатным кофе и чаем в столовой каждый день. Кроме того, в натуральной форме пожертвования продуктами и используются для существенного поддержания хорошего физического, психического и духовного здоровья жителей нашего дома. Пожертвования включают денежные подарки, материалы, изделия. Если вы не хотите, чтобы ваше имя было в списке, пожалуйста, сообщите Джессике или Майко. Имена приводятся не в алфавитном порядке.

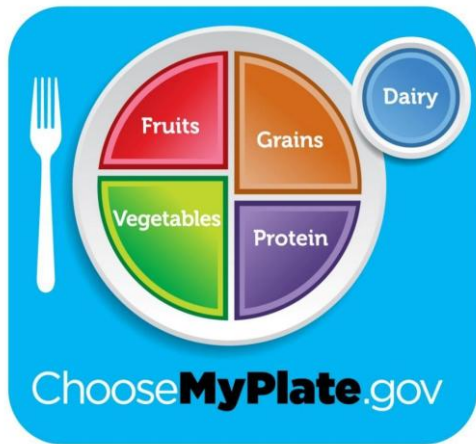
Пожертвования (5/27 / 17- 6/23/17)

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	Анонимус
Анонимус	Анонимус		

К вашему сведению:

Питание: о необходимости сбалансированного питания (семинар Эми Яйро, 12 июня 2017г.)

Здоровое питание должно предполагать сбалансированное питание три раза в день. Каждый прием пищи должен включать в себя пять пунктов, приведенных ниже:



1. две порции:

а) 1 стакан фасоли, кукурузы, гороха, или картофеля
б) 2 куска хлеба (размером с компакт диск) и в) 2 трети чашки вареного риса.

2. Одна порция фруктов:

1 свежие фрукты (размер теннисного мяча)
1/2 чашки консервированных фруктов
2 столовых ложки сухофруктов (размером двух больших пальцев)
4 унции сока (маленькая чашка)

3. Одна порции молочных продуктов:

8 унций молока, не или с низким содержанием жира (1 стакан)
6 унций простого йогурта

4. Одна порции белка:

1-3 унций постного мяса (размер колоды карт)
Здоровое мясо : курица, рыба, постная говядина

5. не крахмалистые овощи:

латук салатный, спаржа, фасоль, капуста, сельдерей, брокколи, морковь, сладкий перец, огурцы, лук, грибы, редис
дайкон (если маринованные, следить за содержанием соли и сахара)
Нара (если маринованные, следить за содержанием соли и сахара).

ЭВЕРГРИН РЕАЛ Esate GROUP 312-989-4883

Дебби Уэнзлафф, региональный руководитель

Heiwa МЕНЕДЖМЕНТ ОФИС: 773 / 989-7333 ПН - пт .: 9 утра - 5 вечера

Шери Голт, менеджер

Heiwa БЕЗОПАСНОСТИ: 773-989-7333 24 ЧАСА / 7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

Рейчел Такер, руководитель

SERVICE КООРДИНАТОРЫ:

Мейко Янай: **773 / 989-5906** ПН - пт 8:30 AM - 4:30 вечера

Джессика Мун: **773 / 989-5672** ПН - пт 9 утра - 5 вечера