

平和的消息

2017年6月



- 7月4日國慶快樂！辦公室於7月4日（星期二）休息
- 為一起慶祝國慶日，我們將在7月3日星期一下午2:30在餐廳舉行派對。來和朋友和鄰居交往。
- 讓我們參與幫助子孫後代。芝加哥大都會規劃署正在要求社區成員幫助規劃芝加哥的未來。
- 7月13日星期四下午2:30在活動室幫助計劃芝加哥的未來，並進一步了解以下主題：

- ◆ 氣候變化
- ◆ 可走社區
- ◆ 創新運輸
- ◆ 有限的資源
- ◆ 轉型經濟



- HOME購物車將於7月14日星期五下午1點30分前往Target/Aldi 這次的費用是\$ 4.00。請在Maiko辦公室提前報名。
 - 預定於7月25日星期二前往Mitsuwa。如果如您有興趣，請在7月17日星期一之前在Maiko的辦公室報名。費用是\$ 10.00 /人。
 - 我們的好鄰居MissioDei芝加哥教堂將帶來七月生日和賣果遊戲。每個人都被邀請，我們特別鼓勵所有有七月生日的人出席！！
 - 插花kebana班和工藝課將暑假。我們會讓你知道這些課程何時恢復。
 - Benefit Access
計劃提供高級乘坐免費或減少過境費用，殘疾人免費過境福利和車牌折扣。申請僅在線提供，每兩年更新一次。如果您需要更新此應用程序，或想了解何時續訂，可以訪問www.illinois.gov/aging/BenefitsAccess/ 請求Maiko或Jessica的幫助
 - 你想提高英語技能還是需要幫助練習公民考試的問題？
Hana哈納中心在平和Heiwa提供一對一的英語輔導服務。我們現在有兩個地方可用：
：每個星期三在12：30-1：30和1：30-2：30。如果你有興趣，請求Maiko或Jessica。
 - 感謝您對我們對新雜貨店食品的調查請求的回應。你的答复已經交給店主，約翰。如果你想，請查看他的商店，在芝加哥伊利諾伊州4652 N Sheridan路保存更多新鮮市場。他願意為平和居民提供交貨。
-

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。

捐款 (5月27日/ 17- 17年6月23日)

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		

供你參考

營養：平衡膳食 (來自營養研討會由Amy Yahiro，2017年6月12日)

健康飲食應該每天吃健康均衡的三餐開始。每餐應包括以下五個項目：



平衡膳食：

1. 五穀雜糧的兩份和澱粉的蔬菜

- 2片麵包 (CD的大小)
- 2/3杯米飯杯
- 1杯豆類，玉米，豌豆，或馬鈴薯

2. 水果的1份：

- 1新鮮水果 (如網球的大小)
-) ½杯水果罐頭
- 2湯匙 (兩個大拇指的大小)的乾果
-) 4盎司 (小杯) 的司肉汁

3. 乳品1份

- 8盎司的牛奶，非或低脂肪 (1玻璃)
- 6盎司的純酸奶

4. 一份蛋白質：

- 1-3盎司瘦肉 (卡牌大小)
- 健康肉：雞肉，魚，瘦牛肉

5. 非澱粉類蔬菜：

- 生菜沙拉，蘆筍，豆芽，芹菜，西蘭花，胡蘿蔔，青椒，黃瓜，洋蔥，蘑菇，蘿蔔
- 蘿蔔 (如酸菜，注意鹽和糖的含量)
- 納帕 (如果酸洗，注意鹽和糖的含量)

EVERGREEN REAL ESATE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