

# Heiwa TERRAC NEWSLETTER

июня 2017 года



## Нарpenings на Heiwa

- Для тех, у кого истекает в июне или в июле срок действия наклейки на окне автомобиля, офис Олдермана будет производить их продажу в четверг, 1 июня, с 10 часов утра до 2 часов дня по адресу: 4549 N. Broadway (Ward 46, офис). Вы должны принести водительские права и регистрацию на автомобиль, чтобы получить скидку сеньорам.
- Если вы подписались на пикник во время японского фестиваля в субботу, 3 июня, нужно собраться в холле в 11 часов 15 минут утра. Heiwa будет оплачивать обед, билеты, транспорт.
- Эми Яайро, диетолог Чикаго, возвращается в наш дом в понедельник, 12 июня, в 2 часа 30 минут на второй семинар по питанию диабетиков. На этом семинаре будут показаны размеры порций для людей с диабетом, как измерять порции. Если у вас будут вопросы по питанию, пожалуйста, не пропустите этот семинар.
- Класс ремесел во главе с Элис Мерата будет во вторник, 6 июня, в 1 час дня в столовой. Приглашаются все желающие.
- Собрание жильцов состоится в четверг, 8 июня, в 2 часа 45 минут в столовой. Вы получите актуальную информацию о том, что происходит в нашем доме. Кроме того, вы сможете высказать свои проблемы, задать вопросы. Мы рекомендуем присутствовать на нем.
- Изучайте замечательное искусство Икебана! Возьмите с собой красивую цветочную композицию! Учитель Юко Иноуэ-Дарсу проведет 7 июня в 1 час дня занятие на 12 этаже в комнате вечеринок. Пожалуйста, не забудьте подписаться на класс и оплатить 15 долларов (в том числе и на цветы) в офисе Майко в понедельник, 5 июня.
- Автобус совершит поездку в магазин Джунг Бу (рынок) в пятницу, 9 июня, в 1 час 30 минут дня. Стоимость поездки составит 4 доллара. Пожалуйста, запишитесь заранее в офисе Майко.
- Наш хороший сосед церковь Missio Dei проведет праздник Дня Рождения и игру Бинго в субботу, 24 июня, в 3 часа в столовой. Приглашаются все и мы особенно призываем прийти тех, кто родился в июне.
- Команда Omni Halthcare предлагает бесплатную проверку здоровья в пятницу, 23 июня с 2 часов дня. Это отличный способ проверить состояние здоровья, Персонал проверит ваш уровень холестерина путем прокола пальца, оценит риск диабета, уровень глюкозы в крови путем прокола пальца, давление крови, оценит насыщение кислородом и все это в одном помещении. Если вы заинтересованы, пожалуйста, приходите с 2 до 4 часов дня 23 июня. Будет подано угощение.
- Сезон фермерских рынков начался! Если вы заинтересованы в получении купонов на рынок фермеров, то необходимо заполнить заявку. Вы должны быть старше 60 лет и иметь доход ниже 1860 долларов на одного человека и 2504 доллара на двух человек. Заявку надо сделать с понедельника 12 июня по пятницу, 23 июня. Пожалуйста, подойдите к Майко или Джессике с удостоверением личности и подтверждением ваших доходов!

## 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 (4/27/17 - 5/25/17)

Rose Moy	Hisako Kometani	Roy Yoon	Ok Bun Han
Kazuko Nukuto	Patricia Kirby	Renee Murakami	Bob Ide
Atsuko Tamura	Анонимус	Анонимус	Анонимус

## Для информации

**Июня- Национальный Dairy месяц! ( месяц молока).** ( Catholic charities SFNP Newsletter)

MILK MEASURES UP



- Питание: Нежирные молочные продукты содержат кальций, белок и витамины А D для сохранения здоровья наших костей и зубов.

- Польза для здоровья при сбалансированной диете, включающей молочные продукты, налицо: это может снизить артериальное давление.

- -Есть много различных типов молочных продуктов

Низкожирное / обезжиренное молоко

Низкожирные сыры

Безлактозное или соевое молоко

Низкожирные сыры

Йогурт

о Безлактозное или соевое молоко

---

**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