

헤이와 테라스 회보

2017 년 10 월



헤이와 소식

- **지난달 시작해 헤이와 미술 공예 전시회는 성황리에 끝났습니다.** 많이 참여해주셔서 감사합니다. 내년에도 많은 기대됩니다.
- **헤이와 공예수업은 다시 화요일, 10 월 3 일 오후 1 시 식당에서 진행합니다.**
- **꽃꽂이 교실은 수요일, 10 월 4 일 오후 1 시 12 층에서 합니다.** 수업 비용은 (\$15 꽃 포함) 마이코 사무실로 월요일, 10 월 2 일까지 지불해 주세요.
- **주민회의는 목요일, 10 월 5 일 오후 2:45 식당에서 시작합니다.** 헤이와 소식을 들을수 있으며 의견또는 질문을 자유롭게 말할수 있는 기회입니다. 중요한 회의에 참석하셔서 헤이와 공동체로 함께하세요.
- **홈 쇼핑버스는 금요일, 10 월 13 일 오후 1:30 중부시장에 갑니다.** 비용은 \$4.00 이고 마이코 사무실에 등록해 주세요.
- **홈 쇼핑버스는 금요일, 9 월 8 일 오후 1:30 중부시장으로 갑니다.** 비용은 \$4.00 이고 가실분들은 마이코 사무실에 등록해 주세요.
- **엘파우드 갤러리와 일본 서비스 위원회에서는 2 차대전 중 일본계 미국인들의 투옥과 시민 자유의 멸망의 주제로 특별한 전시회를 합니다.** 헤이와 테라스 주민들은 목요일, 10 월 19 일 오후 1:30 출발해 가이드 투어를 할 수 있도록 특별히 초대받았습니다. 이 행사는 무료이며 교통또한 무료로 제공됩니다.



- **볼링을하러 가요! 헤이와 주민들은 10 월 24 일 화요일 Waveland Bowl (@ 3700 N Western Ave) 볼링장으로 특별히 초대합니다.** 오후 1 시에 헤이와를 떠나 오후 5 시 전에 돌아올 계획입니다.헤이와에서 교통편과 볼링 게임 비용을 제공하지만 귀하는 \$ 4.00 신발을 빌려야합니다. **관심있으신 분들은 10 월 13 일까지 마이코 사무실에 등록해 주세요.**

- **좋은 이웃인 미시오 데 시카고 교회에서는 10 월 생일 및 빙고 잔치를 토요일, 10 월 28 일 오후 2 시 식당에서 제공합니다.** 모두 환영하며 특히 10 월 생신이신 분들을 초대합니다.
- **할로윈 파티는 화요일 10 월 31 일 오후 2 시 식당에서 열립니다.** 복장을 준비하고 헤이와 직원과 주민과 함께 좋은 시간 보내요. 간단한 간식이 준비됩니다.
- **옴니 건강센터에서는 독감주사를 제공합니다.** 자세한 내용은 게시판을 참고하세요.
- **연장자를 위한 스마트폰 수업은 지난달 시작했습니다.** 매주 수요일에 진행되며 혹시 등록하지 못했지만 관심있으신 분들은 마이코 또는 제시카에게 알려주시면 다음 학기에 참여할수 있도록 도와드리겠습니다.
- **미술반은 10 월에 쉽니다.**

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 (8/26-9/20)

Hisako Kometani
Renee Murakami

Sun Yun Ku
Bob Ide

May Nakano
Min Lo

George Neeno
Anonymous

알립니다

비타민 A 및 식물 영양소 (2017 년 9 월 음식 프로그램 뉴스레터 중)

비타민 A:

- 시력과 뼈 건강에 중요합니다.
- 피부에 좋습니다.
- 면역체계를 보호해 줍니다.

식물 영양소 (Phytonutrients):

- 각종 채소와 과일에서 발견
- 암 예방
- 피부에 좋으며 치아, 뼈를 튼튼히 합니다.
- 시력에 좋으며
- 심장건강에 좋습니다.

