

# Heiwa TERRAC NEWSLETTER

## октябрь 2017 года



### Мероприятия в Heiwa

- Мы хотели бы выразить огромную благодарность тем, кто сделал Heiwa Arts & Craft Show еще раз с большим успехом. Мы надеемся, что вы все будете заняты в следующем шоу.
- **Класс Craft возобновится и встретитесь во вторник, 3 октября в 1pm в помещении столовой.**
- **Класс икебана состоится в среду, 4 октября в 1pm на 12<sup>й</sup> этаже в комнате вечеринок.** Пожалуйста, не забудьте подписаться на класс и уплатить отдельную плату (\$ 15, в том числе за цветы) в офисе Майко в понедельник, 2 октября.
- **Собрание жильцов нашего дома будет в четверг, 5 октября в 2:45 дня в столовой.** Вы получите актуальную информацию о том, что происходит в Heiwa. Кроме того, это шанс для вас, чтобы свободно выразить свои проблемы или задать вопросы. Мы рекомендуем вам стать частью сообщества Heiwa, присутствуя на этом важном заседании.
- **Автобус совершит поездку в Джунг Воо рынок в пятницу, 13 октября, в 1:30 дня.** Стоимость этой поездки составляет \$ 4,00. Пожалуйста, запишитесь заранее в офисе Майко.
- Alphawood Галерея в сотрудничестве с Комитетом японской американской службы проводит **специальную выставку: "Тогда они пришли за мной: лишения американцев японского происхождения во время Второй мировой войны и конец гражданских свобод."** Жители Heiwa Террасы приглашены для специальной экскурсии на эту выставку **в четверг, 19 октября в 1pm.** Там нет никакой платы за это событие, и бесплатный транспорт предоставляется.



- **Давайте поиграем в боулинг и получим некоторую забаву! Жители Heiwa приглашены на специальный выход в Waveland Bowl (@ 3700 N Western Ave) во вторник, 24 октября.** Мы уезжаем из Heiwa в 1pm и возвращаемся около 5 вечера. Heiwa Терраса обеспечит транспортировку и боулинг игру, но вам придется заплатить за аренду своих ботинок по \$ 4,00. Пожалуйста, зарегистрируйтесь в офисе Майко до 13 октября.

- Наш хороший сосед, Missio Dei Чикаго Церковь проведет празднование **Дня Рождения & Бинго Баш в субботу, 28 октября в 2 часа дня в столовой.** Приглашаем всех и мы особенно призываем для участия всех тех, кто родился в октябре!!!
  - Мы будем встречать праздник **Хэллоуин во вторник, 31 октября в 2 часа дня в столовой.** Приготовьте свои костюмы и присоединяйтесь ко всей нашей семье Heiwa (резиденты и сотрудники) для хорошего времяпрепровождения! Легкие закуски будут поданы.
  - Omni Healthcare обеспечит прививку от гриппа для жителей. Более подробная информация будет размещена.
  - **Занятия для пенсионеров по освоению смартфона начались на прошлой неделе.** Занятия проходят каждую среду. Если вы заинтересованы в этом классе, но не зарегистрировались вовремя, пожалуйста, подойдите к Майко или Джессике. Мы поместим ваше имя в список ожидания для последующих сессий.
  - **Класса живописи в октябре не будет.**
-

## Наша особая благодарность ...

Ваши щедрые пожертвования помещаются в фонд, который используется для программ и мероприятий, которые запланированы на благо и осуществление мероприятий для всех жителей Heiwa Terrace, а также позволяют нам обслуживать бесплатный кофе и чай в столовой каждый день ,

Кроме того, мы получаем в натуральной форме пожертвования вашего драгоценного времени или материалов, которые используются для существенного поддержания хорошего физического, психического и духовного здоровья жителей Heiwa Террас . Пожертвования включают денежные подарки, материалы и изделия.

Если вы не хотите , чтобы ваше имя было в списке, пожалуйста , сообщите Джессике или Майко. Имена приведены не в определенном порядке.

## Пожертвования (8 / 26- 9/20)

Hisako Kometani  
Renee Murakami

Sun Yun Ku  
Bob Ide

May Nakano  
Min Lo

George Neeno  
Anonymous

## Для информации

Витамин А и фитонутриенты ( Из информационного бюллетеня программы питания для пожилых людей, сентябрь 2017):

Витамин А:

- Важен для зрения и здоровых костей
- защищает иммунную систему
- Отлично влияет на кожу:

фитонутриенты:

- найдены в фруктах и овощах
- профилактика рака
- Важны для здоровой кожи, здоровых костей и зубов
- важны для зрения
- Здорового сердца

