



ニュースと出来事

*7月3日(水)午後12時に皆様と一緒にダイニングルームで独立記念をお祝いしましょう。平和テラスのシングアロングのグループの合唱があります。友人や隣人を誘って、このエンターテイメントを楽しみましょう。

*20番地区シカゴ警察実装事務所が安全そして健全な安全を守る為のクラスに皆様を招待して下さいます。7月10日(水)午前10時30分アクティビテールーム。安全に関しての話そして特に高齢者の自己防衛の仕方等を教えて下さいます。ゆったりした服装(普段着)、杖、歩行器、傘を持参して下さい。私達は皆様が自衛の為の学習を受ける為、是非出席される様強くお奨めします。

*新鮮な移動モバイルマーケットが7月平和に再び来ます。カレンダーに印を付けて下さい。7月12日(金)午後2時と7月23日(火)午後2時ダイニングルーム、現金、クレジットカード、リンク(フードスタンプ)を受け付けます。

*多くのご要望に答えてソレックウェルネスセンターが毎金曜日午前10時にラインダンスのクラスを催します。何方でも参加して下さい。7月5日は休日の為休みます。

*もし貴方が無料バス搭乗券(高齢者無料トランジット又は障害者無料トランジット)を所持している方はもうすぐベネフィットアクセスプログラム(旧サーキュートブレイカーによって更新される事をお奨めします。ジーンかジェシカまで2012年の収入証明(銀行口座、SSの手紙)

身分証明、ソーシャルセキュリティカードを持参して相談して下さい。このプログラムはライセンスプレートの割引が含まれています。

*事務所は7月4日(木)と5日(金)クローズします。

*素晴らしい駐車場が完成しました。皆様の工事中のご協力とご理解に感謝します。

マネージメントより

*庭にある自転車ラックが満車の為、幾つかの自転車が放置されています。ラックに自転車を駐車されている方は事務所に登録をして下さい。登録の期限は7月12日までです。締め切り後に放置されていますと所有者がいないと見做して処分します。

ご協力感謝します。

*居住者は公共の場にあるヒーターを調整したりスイッチに触れたりしないで下さい。これらのヒーターは階段、エレベーターロビー、建物の温度を制御する為のものです。これらの場所は水やスプリングクラー配管の機能と安全に不可欠です。ヒーターの操作はメンテナンスの

スタッフによって行われます。

***平和ネットワーク** : オフィスからの各種通達や情報は平和ネットワークチャンネル(4)見て参照して下さい。

***ベッドバグ** : シカゴでベッドバグが発生しています。ビルディングからベッドバグを絶滅する為には皆様の協力が必要です。定期的にベッドの足下に設置されている捕獲器を確認して下さい。もし見付けられたら直ぐオフィスに知らせて下さい。必要に応じて調査して駆除をします。早ければ早いほど効果的です。

***賃料ドロップボックス**が利用出来ます。居住者の便宜を図る為オフィスではオフィスの隣り郵便箱の近くにドロップボックスを設置しています。家賃の小切手/マネーオーダーを投函して下さい。現金は絶対入れないで下さい。

***居住者の便宜を図る為洗濯室にコインマシンを設置しました。** 1, 5, 10, 20ドル札で25セントコインに替える事が出来ます。

貴方の為の情報

夏の安全のヒント

<http://compassionatecaremi.com/web/index.php/news-a-events/93-brain-injury-association-of-michigan-conference>

幾つかの予防をする事で誰もが青い空と暖かい天候を楽しめます。次のヒントは暑い夏の間、全ての人々の安全性を高めます。

- 1 **水分を多く取る** : 1日**6-8杯の水を飲む**。喉が渴いていると感じた時、あなたの体は脱水かも知れません。炭酸飲料、カフェインの含まれた飲料、アルコール飲料はダメです。
- 2 **適切な服装** : 太陽から肌を護る為、**緩やかで軽い明るい色の長袖を着用する**。幅広の帽子を被って顔や首を保護し、そしてサングラスで目を太陽から遮る。
- 3 **エアコンを作動させる** : それは大事な事です。外が**高温多湿**な時冷房をつけるのは極めて重要です。もし貴方が冷房が気に入らない時は**ファンをつける**。
- 4 **早起きをする**。太陽熱は**午前10時から午後4時**の間が強い時です。野外活動は朝や夕方の**気温**が下がった時、太陽熱の弱くなった時にする。
- 5 **熱中症に注意** : 錯乱、見当識障害、乾燥肌、過度の疲労、頭痛、吐き気、及び頻脈の徴候がある。誰かがこれらの症状が見られたら直ちに**医師の診察**を受ける。
- 6 **友人や近隣の人を気をつける** : お互いに確認をし共に冷静になる。
- 7 **貴方の薬を確認する**。一部の薬は強い太陽熱に感度が増加し副作用を引き起す可能性があります。主治医に確認して下さい。

8 **日焼け止めの製品**：日焼け止めは日焼けを防止する成分です。**UVA と UVB の光線**両方から護る 15 以上の日焼け防止指数 (SRF) を持っているものを探して下さい。長い期間屋外にいる時は頻繁に日焼け止めを使って下さい。

これらの事を覚えて下さい

貴方が質問、懸念、苦情を持たれている時はマネージメントかサービスコーディネーターに躊躇しないで話して下さい。全ての情報はプライバシーの権利を保護し機密は厳守されます。平和のスタッフの話を不快に感じられたら居住者協議会のメンバーに話して下さい。居住者協議会のメンバーは居住者の為にお互い住みやすくする為提唱する仲間です。貴方の声は皆様の為の生活環境を向上させるのに効果的です。

居住者協議会は多くのメンバーを募集しています。興味のある方は現在のメンバーかジーンに詳細をお聞き下さい。協議会の会議に参加する事が出来ます。

感謝

今月から寛大で思いやりのある奉仕者に感謝を込めてお知らせ致します。

寛大な寄付は私達にダイニングルームにて**毎日無料**のコーヒーやお茶を提供する事が出来るだけでなく全ての居住者の利益と**楽しみの為**に計画されているプログラムや活動の**為**に使用されます。又、貴方の貴重な時間そして供給される現物寄付は居住者の良好な物理的、精神的な健康の重要なメンテナンスとなります。

もし貴方の名前を記載したくない時はジーンかジェシカに連絡して下さい。

6月に寄付された方(5/29 - 6/27)

Ms.Barbara Kato Ms.Ock Soon Kim Ms.Hisako Kometani Ms.Joyce Nakanishi Annonymous
Mr.George Neeno Ms.Mary Ann Yashiro Ms. Miye Yada Ms. Kay Shinozaki Annonymous