

平和 ニュースレター

2013 年 8 月

ニュースと出来事

- エキササイズプログラムや色々な活動のプログラムをカレンダーで確認して下さい。

- 皆様毎年恒例の独立記念日パーティを楽しまれたでしょう、この日の為に出演された奉仕者そして参加者の方々に感謝します。特に米谷さんが手作りされたテーブルを飾る装飾品の寄付に感謝します。



- ソレックウエルネスセンターでは 8 月 2 日 (金) に転倒防止のクラスを催して下さい。このクラスに率先して出席して下さい。
- 新鮮な移動マーケットが 8 月 9 日 (金) 午後 2 時にダイニングルームに来ます。外出しなくて新鮮な野菜、果物を買う事が出来ます。この移動マーケットは現金、クレジットカードそしてリンク (フードスタンプ) が使用可能です。
- タウンホール会議が 8 月 8 日 (木) 午後 2 時 45 分ダイニングルームで開催されます。平和で起きている最新の情報を得て下さい。この場で自由に貴方が懸念されている事や疑問を話される機会です。私達はコミュニティーの一環としてこの重要な会議に出席される事をお奨めします。
- 8 月 13 日 (火) 午前 10 時リンカーンウッドショッピングセンターに行く為にお金を節約して下さい。そこにはコール、カーソンそして多くのお店で買い物が出来ます。費用は 7 ドル、ジーンのオフィスでサインをして下さい。
- もし貴方が無料バス乗車券 (シニア無料乗車券、障害者無料乗車券) をお持ちの方はベネフィットアクセスプログラム (旧サーキュットブレーカー) 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 年の所得証明 (銀行口座、ソーシャルセキュリティーの手紙) を持参して相談して下さい。このプログラムは車輛ライセンスの割引も含まれています。

その他のニュース

- 早期の快復を祈ります。ビル ヘンダーソンさん
- 私達は最愛の方を亡くされたミヨング パークさんと、そのご家族に心より哀悼の意を表します。

マネージメントより

*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。

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。

7月に寄付された方(6/28-7/29)

Rose Moy
Annonymous

Kazuko Nukuto
Annonymous

Asako Nishimura
Annonymous

Kimiko Sugiura

貴方への情報

<http://www.aarp.org/food/healthy-eating/info-11-2012/try-healthy-alternatives-photos.html#slide3>

その代わりにこれを食べる：健康的な物を随意に選択



焼き魚 対 魚のスティック

魚には研究によって高血圧、心臓発作や癌を防ぐオメガ3脂肪が含まれています。

光沢のある新鮮な魚の切り身を選んで下さい。

玄米 対 白米

玄米には白米より多くの繊維質やタンパク質が含まれており血糖値にも影響を与えます。



さつまいも 対 白じゃが芋

さつまいもは血糖値への影響が遅いじゃが芋より良い栄養価をもたらす選択肢です。

ベータカロチンとビタミンAも含まれています。



グリルドチキン 対 フライドチキン

ローストまたはグリルされた鶏肉はカロリーや脂肪が低いのでフライドチキンやパン粉で揚げたチキンより良い選択です。



ナッツ 対 クラッカー

ナッツは心臓発作の確率を低下させ“悪い”コレステロールを減らします。これらは比較的高カロリーです。



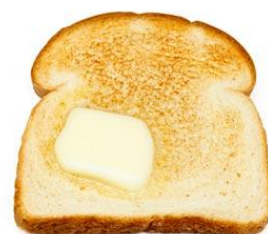
いちじく含有物 対 クッキー

いちじくはカリウムなどのミネラルが含まれており良好な抗酸化物質です。癌、糖尿病そしていくつかの感染症から保護される事があります。自然の砂糖はクッキーの様な甘い味を作る時に用います。

小麦製パン 対 白いパン

小麦製又は穀物製パンはコレステロールや血糖値を維持させるので健康に役立つ

でしょう。精製された白いパンは利点を供給する事は少ないです。



平和オフィスの時間：773-989-7333 (月) - (金) 午前9時から午後5時

サービスディネーター

ジーン 井上：773-989-5906 月-金 午前8時30分-午後4時30分

ジェシカ ムーン：773-989-5672 (月) - (金) 午前9時-午後5時

ソレックウェルネスセンター

ナース Chin：773-271-0144 月 水 金 午前9時-午後4時30分

ドクター Shin：773-271-0144 (月) 午前11時-午後1時30分

ドクター Machad：773-271-0144 (水) 午前11時-午後1時

ドクター Chi (足の医者)：毎月終わりの(金) 午前8時-午後1時