



ニューズレター
2013年9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。
- 9月2日(月) 勤労の日事務所は休みます。
- 転倒防止エクササイズプログラムが9月4日(水) 午前10時30分から始まります。私達はこのプログラムに付いてのプレゼンテーションや専門的な運動プログラムに関心を示しこの必要性を感じました。これは貴方を強靱にして転倒を防ぐ様に設計されたプログラムです。
- コーチバスのサービスでドアからドアへ ホースシューズへの快適な旅、旅行日は9月17日(火)です。興味のある方は出来るだけ早くジーンに知らせて下さい。サインアップの最終日は9月10日です。9月10日以降の払い戻しは出来ません。
- 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の手紙)を持参して相談して下さい。このプログラムは車輜ライセンスの割引も含まれています。
- 私達はフレッシュムーブ車が資金不足のため休みを取られる事を聴きガッカリしています。彼らが戻れば皆様にお知らせします。

マネジメントより

- 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。

8月に寄付された方(7/29-8/27)

Chicago Japanese American Historical Society Ms. Sheri Gault Ms. Diane Hata
Mr. & Mrs. Kyung Soo In Ms. Nancy Kawashima Ms Hisako Kometani Mr. George Neeno
Ms. Kazuko Nukuto Ms. Jeong Ja Yoo Ms. Miye Yada Anonymous

貴方への情報

次の8項目の始末に負えない物は今日直ぐに捨てましょう。

(<http://www.aarp.org/health/healthy-living/info-04-2013/9-nasty-to-throw-away-photos.html#slide2>)

危険で邪魔な物から- これらの物は貴方の家で必要としないでしよう。

1. 有害な廃棄物：エアゾール缶、乾電池、機械油、塗料これらは環境を汚染したり人々に障害が起きる事があるので全て適切に処分する必要があります。
2. 積み重ねるプラスチックのコンテナ：リサイクルコード3又は7のコンテナはBPA(ホルモン攪乱化学物質という健康に有害な物質)が含まれており古いコンテナに食物を入れたりマイクロウェーブで加熱をする

と良くありません。2010年以前に作られたタッパーウェアはBPAが含まれています。新しいプラスチックかガラスのコンテナに変えて下さい。

3. 期限切れ又は服用しない薬：これらの薬は適切に廃棄して下さい。トイレに流したりゴミ箱に捨てたりしない様に。
4. 古いスパイス：乾燥していたり古いスパイスは発病はしませんが味や栄養がアップする事はありません。混合した薬味は1~2年ハーブやグラウンドされたスパイスは1~3年そして全体として4年未満です。
5. カビの組織：限られた時間だけ組織は安全です。その後細菌が増殖し感染症を引き起こす可能性があります。(特に目の化粧) マスカラは2~3ヶ月リップグロス/リップスティックは6ヶ月持続します。基礎化粧品は6~12ヶ月で交換して下さい。
6. 古い枕：18ヶ月経った古い枕は壊死した皮膚やダニによってアレルギー、喘息、および副鼻腔菌を悪化させます。枕を折って空気を搾り出して下さい。もし元に戻らないようでしたらそれは古くなっている証です。
7. 冷蔵庫にある期限切れの缶類と古い食品：期限切れの缶類は必要がありません。フードバンクに寄付しないで下さい。それらは貴方によって安全が損なわれます。全ての方が安全ではありません。
8. 細菌だらけのキッチンスポンジ：研究によるとキッチンスポンジは細菌が発生すると判っています。毎日1インチの水に漬けてマイクロオーブンを使用して高温で滅菌して下さい。

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