

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。
- **転倒防止エクササイズプログラム**に多くの方が参加されている事を嬉しく思います。楽しむだけでなく健康に大変良い事です。この特別な運動プログラムで家庭での健康に役立ちます。**毎週 月、水、金 午前10時30分からアクティビテールーム**で行われます。どうか5分早く来て重要なセットアップをして下さい。運動は午前10時30分から始まります。
- **やさしいヨガは木曜日になりました。**10月3日午後12時と10月17日午後12時アクティビテールームに於いて。2ドル徴収します。
- **タウンホールミーティングは10月10日(木)午後2時45分ダイニングルーム**で行います。皆様がこの**会議**に出席される様強くお奨めします。皆様の質問、考え、問題を提起する良い機会です。
- **10月19日**ペット福祉連盟が**養子縁組フェア**をアクティビテールームで開催します。小型犬、猫がここでよい家庭環境を探しています。貴方が毛皮の様な友達を探しているなら是非お寄り下さい。又は**お声**だけでもお掛け下さい。もっと養子縁組の費用等に付いて情報を知りたい方はジーンかジェシカに**会**って下さい。平和のポリシーに質問があれば住民ハンドブックを見るか事務所に**来**て下さい。
- **10月15日(火)午前9時30分** ミツワに出掛けます。好物の日本食さらにアジアの食材をピックアップしてフードコートで**楽しく**食事をして下さい。費用は10ドルです。興味のある方はサインをして下さい。
- **トリック オアー トリート!** 10月31日(木)ダイニングルームでハロウィンパーティーをします。**軽食**が用意されます。
- **デイライトセービング**が今年**は11月3日**に終わります。時計の針を1時間戻して下さい。
- **メディケアーオープン登録は10月15日から12月7日まで**に行ってください。この期間中にメディケアーパートC及びパートDプランの切り替えやドロップする事が出来ます。詳細はジーンかジェシカに尋ねて下さい。
- **無保険の為の朗報!** 10月1日から健康保険のマーケットプレイスが**無保険**のためにオープンします。そして**18歳**から**64歳**までの低所得者が**メディケイド**の申請が出来ます。詳細はジーンかジェシカまで。

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。
- 美容室を利用して下さい。インフォメーションと予約は事務所で。
- 食事が月、水、金に販売されています。毎月の購入、1日だけの購入が出来ます。メニューや詳細は事務所で伺って下さい。

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。

9月に寄付された方(8/28-9/25)

Chicago Japanese American Historical Society		Mr. Chuan-Ven Fu
Mr. Tadashi Tanaka	Ms. Chen Hxin Min Wang	Ms. Zujian Meng
Ms. Jindi Ma	Ms. Irene Grenadez	Ms. Tien Hwa Pong
Ms. Zhaozia Yu	Ms. Joyce Nakanishi	Ms. Hisako Kometani
Ms. Kazuko Nukuto	Ms. Miye Yada	Ms. Rose Moy
Ms. Whi Ja Rhee	Ms. Kaye Shinozaki	Ms. Sun Yun Ku
Anonymous		

For Your Information

脳卒中の警告サイン (<http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=symp>)

脳卒中の多くの兆候は、こちらをご覧ください。迅速に行動や脳卒中の兆候ですぐに911に電話。私たちは、このような情報を何回も繰り返すほど重要だと思えます。あなたは既にこのことを知っていると思う場合は、他の人とこの情報を共有する時間をとってください。

F

Face

Does the FACE
look uneven?
Ask them to
smile.



顔：笑顔を人に尋ねて下さい。

顔が俯いていませんか？

A

Arm

Does one arm
drift down?
Ask them to raise
both arms.



腕：両手を挙げて人に尋ねて下さい。

片腕を下げてぶらぶらさせて
いませんか？

S

Speech

Does their speech
sound strange?
Ask them to
repeat a phrase



話す：簡単な事柄を話したり繰り返して人に尋ねて下さい。話し声が不明瞭か奇妙

に聞こえていませんか？

T

Time

Every second counts! Get help ASAP!



時間：何時も数えて！出来るだけ早く助力を求めて下さい。

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