

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。
- 11月3日に夏時間が終了します。時計を1時間戻して下さい。
- **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。
- **11月26日(火)**ダイニングルームで午後2時から**薬のコレクション**プログラムが予定されています。**薬剤師と学生の方が来て皆様の質問に答えていただけます。**古い**薬**と未使用の**薬**を持参して下さい。
- 感謝祭11月28日(木)と29日(金)オフィスは**休み**ます。
- 今年もいつもの様に感謝祭の夕食を居住者の方、ゲストの方が購入出来ます。感謝祭の夕食は11月25日(月)午後4時30分にサービスされます。食事の内容は七面鳥、スタッフィング、グレービー、ポテト、野菜、クランベリーソースそしてデザートはパンプキンパイです。コストは8ドル(8ドル50セント、持ち帰り)月決めの方は追加の費用はありません。定例の感謝祭の夕食をご近所の方、お友達、ご家族とダイニングルームで楽しんで下さい。又は私達はアパートに配達する事が出来ます。11月18日(月)までにサインをして下さい。もっと情報が知りたい方そして事前にサインをしたい方は事務所まで来て下さい。

マネジメントより

- **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。

10月に寄付された方(9/26-10/29)

Ms. Alice Murata	Ms. Joyce Nakanishi	Ms. Kazuko Nukuto	Ms. Donna Ogura
Ms. Fumiyo Uchida	Ms. Nancy Kawashima	Ms. Young Soon Kim	Anonymous

貴方への情報

<http://www.servicecoordinator.org/aboutUs/news/trabid/137.ID/39/pain-patch-Dos-and-donts.aspx>

痛み止め貼り薬の良い事と悪い事

鎮痛薬調剤処方された鎮痛パッチは適切に使用した時 皮膚、血流に効果が有ります。

しかし適切に使用されていない時 パッチは危険で致命的になる事も有ります。例えば

熱が過剰になる可能性があります。特にヒーティングパッドに横になったり電気毛布を

使用したり直射日光にあたりたりした時は危険です。

注意書き説明書を読み指示に従う事が重要です。よく貴方の医者に相談して下さい。

次の事に注意して下さい。

- 処方にあったパッチを使用して規定以外のものは絶対使用しない。絶対に他人の薬を服用しないで下さい。
- パッチを変えない。お金の節約の為半分に切って使わない。
- 焼けたり 傷を負った皮膚の上に貼らない。
- 新しい物を使用する前に古いパッチを取り除く。
- 刺激を避ける。
- パッチを使用する前に石鹼やアルコールで皮膚をクリーンしない。
- 決して熱の出る物を使用しない：ヒーティングパッド、電気毛布、サウナ、熱い風呂など。直射日光にあたらぬ。

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