



2013年12月ニューズレター 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ください。
- **ダウンデーリー**は12月18日まで定期的なスケジュールで続行しますがその後休日の為ダウンデーリーの情報がありませんのでこれに関する詳細は掲示板に掲載しますので注意してご覧下さい。
- **タウンホールミーティング** 12月5日(木)午後2時45分ダイニングルームで開催します。私達はこの会議に出席する様強くお奨めします。質問やコメント、懸念される事をお話しする良い機会です。
- **平和テラスホリデー昼食会**が12月7日(土)午前11時30分で開催されます。平和理事会とスタッフによるこの年次昼食会に全居住者が招待されています。時間に遅れない様に12時を過ぎると昼食を提供する事が出来ません。サインはジーンのオフィスで!
- **シカゴ長老教会**の方が12月8日(日)午後2時ダイニングルームでホリデーキャロルやソーシャルイベントを提供して下さいます。キャロル、ビンゴゲームそしておやつの持て成しを楽しんで下さい。
- **専門家の方と共にやさしいヨガを楽しんで下さい。**このヨガクラスはシニアの為に特別にデザインされています。セッション毎に手数料2ドルを支払って下さい。日時はカレンダーで確認して下さい。
- **毎朝光とエンジョイするシニアの為に**のリチャード サイモン プログラムをスタートします。日時はカレンダーで確認して下さい。
- **平和の建物内で新鮮な野菜や果物を買って下さい!** カトリック慈善団体とのGRISP提携によって購買者の為に新鮮な製品が提供されます。注文は水曜日受け取りは金曜日になります。詳細はジーンかジェシカに尋ねて下さい。価格はこのニューズレターの終わりに記します。
- **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。
- **ホリデーシーズンの事務所のスケジュールに注意してください。**

12月24日(火) クローズ

12月25日(水) クローズ

12月31日(火) 午前中オープン 午後クローズ

2014年1月1日(水) クローズ

マネージメントより

- **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ゾ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ゾーンかジェシカに連絡して下さい。

11月に寄付された方(10/29-11/20)

Ms. Donna Ogura Ms. Fumiyo Uchida Mr. & Mrs. Greg Rivera Ms. Kazuko Nukuto
Ms. Sumiko Hashimoto Ms. Atsuko Tamura Anonymous Anonymous Anonymous

私達の不注意でTOMIKO 飯島様が9月に寄贈された報告を逃しました。ここに改めて感謝の意を表します。

貴方への情

筋肉の重要性

<http://www.besthelthmag.ca/get-healthy/fitness/4-way-to-keep-your-body-strong-as-age>

私達の骨格筋-歩行や手足を曲げる運動に力を与える骨や腱にある係留繊維。年齢と共に劣化を始める筋肉を鍛えないと負傷、弱い骨、寿命減少の危険があります。加齢と共に私達の筋肉は特に女性は劣化が速くなります。また年配の女性は筋肉(タンパク質)を構築する為の食物を分解する効果が低くなる傾向があります。多くの研究者が女性は十分な蛋白質を摂る様に助言しています。

強い筋肉を構築するのはアスリートの為だけではありません。誰でも運動と正しい食生活で筋力を強める事が出来ます。活力、持久力の強さは日々の活動、転倒の危険性を減少させる能力に関連します。強い身体は永く健康的な生活を意味します。

平和では貴方が強い筋肉を構築する為の活動やプログラムを実施しています。

まだこの様な活動やプログラム（ビデオ体操、転倒防止プログラム、やさしいヨガ）を利用していない方は何れかのプログラムに是非参加して下さい。

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

ジョン 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

