

## 2014年2月平和ニューズレター

### 私達独自のスー



#### 平和での出来事

- **ご一緒に今年のフットボールゲームを楽しんで観戦しましょう。** スーパーボールパーティー 1月2日(日)午後5時30分ダイニングルーム、軽いおやつが用意されています。
- **愛は風に乗って！バレンタインデー2月14日(木)午後2時45分ダイニングルームで祝います。** 甘いお菓子が提供されます。タツ青木さんと藤間秀乃丞師の演目そしてシングアロングのメンバーが歌を披露して下さいます。
- **タウンホールミーティング2月6日(木)午後2時45分ダイニングルーム。** 私達は**この会議**に出席され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。
- **デボンチャーチがバレンタインデーのプログラムの為平和に再来訪されます。** このプログラムは人形劇を含み沢山あります。2月9日(日)午後1時30分ダイニングルーム、皆様おいで下さい。
- **CRISPの新鮮な果物と野菜！火曜日午前9時に注文して木曜日に配達されます。** カレンダーに記して下さい。9時に来て注文が出来ない時は火曜日の5時まで電話でオーダー出来ます。手伝いが必要な時はジーンかジェシカに会って下さい。また先だって買い物リストを作りたい時は商品リストをジーンかジェシカにお渡し下さい。現金、クレジットカード、リンクカード受け付けます。
- **さあ何かを作りましょう！** ジーン三島さん指導のクラフトクラスで皆様のアイデアと才能を発揮しましょう。新しい事を学ぶ事によって脳の活性化にとって最適な方法です。クラスは第2週と第4週の木曜日午後1時ダイニングルームで、プロジェクトは紙人形(日本人形)、折り紙その他多くの事が計画されています。

#### マネージメントより

次の事を覚えておいて下さい：

- \* **ヘヤーサロンが利用出来ます。** もっと情報を知りたい時や予約の日時はマネージメントオフィスでお聞き下さい。
- \* **食事は月曜日、水曜日、金曜日に販売されています。** 食事は近辺のレストランそして地元の料理人が作った物が配達されています。月決めか単日購入が出来ます。詳しくはマネージメントオフィスでお尋ね下さい。
- \* **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カゾンに 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。

### 1月に寄付された方 (12/28 – 1/30):

Mr. & Mrs. Greg Rivera	Yuriko Chan	John Tetsuka	Chuan-Ven Fu
Joyce Nakaishi	Jeong Ja Yoo	Jean Hamano	Kazuko Nukuto
Fumiyo Uchida			

Nancy Heggemeir さんの家族に哀悼の意を表します。彼女はここ平和で優しいヨガを教えておられました。

### 知っ得情報

厳しい冬の気候を生き抜く ( <http://consumer.healthday.com/environmental-health-information-12/environment-health-news-233/cold-weather-683610.html> )

医師は、極端な寒さは、極端な健康上のリスクを向上させると警告しています。長時間厳寒にさらされると凍傷や低体温症につながる可能性がある為、可能な限り屋外の活動を控える事をお奨めします。

深刻な損傷等を防ぐ為、幾つかの簡単な方法を記します。

- **温かい服装** : 服を重ね着すると身体の熱を保持する上最適です。
- **四肢の保護** : 手足は凍傷の危険が高い為、余分な靴下のペアーを着用し手袋は指の分かれていない物を選ぶ。

- **帽子を被る**：頭から約 30%の身体の熱を損ないます。良い帽子は耳と鼻を防護します。
- **水酸化物の保存**：身体はそれ自体を温かく保つ為、多くのエネルギーを使用しています。水分を多く取る事が重要です。風邪を撃退する上、頻繁に補充する必要があります。
- **乾燥した状態**：濡れた衣類は直ぐに脱ぐ。乾いた手足を保つ。
- **直ちに医師の診断を受ける**：もし凍傷や低体温症の徴候に気づいた時

\*凍傷：刺すような感覚（多くの場合、顔、手足の指が最初に徴候が出る）

その後筋肉が麻痺し皮膚の変色、痛みにつながる。

\*低体温症：凍傷と共に進み脳に影響を与える事が考えられる。他の徴候は震え、混乱、呂律が回らない、眠気を催す。

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

