

2014年4月平和ニュースレター

平和でのニュースと出来事

- 4月8日(火) ミツワにショッピングにいきます。お好きなアジアの食材を買ってそしてフードコートで美味しい日本食を頂きましょう。ジーンのオフィスでサインと支払いをして下さい。
- 隠れた才能を求めています。ジーン三島さんがリードしているクラフトクラス全員がアイディアや才能を共有して下さい。貴方が他の人達と共に出来るクラフトプロジェクトをご存知でしたら是非ご出席して下さい。これは知人と交流し新しい事を学ぶ事によって脳の活性を保つ為、最適の方法です。クラスは第2、第4木曜日午後1時ダイニングルームで学んでいます。
- 4月10日(木) ダイニングルーム午後2時45分タウンホールミーティング 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、懸念されている事を話す良い機会です。

マネジメントより 次の事を覚えておいて下さい:

- * 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 (南京虫): 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。

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。

3月に寄付された方 (2/26-3/26):

Mr. & Mrs. Greg Rivera	Fumiyo Uchida	May Nakano	Atsuko Tamura
Hisako Kometani	A. Kiyoko Binosi	Anonymous	Mr. & Mrs. Nolan
Joyce Nakaishi	Kazuko Nukuto	Sun Yun Ku	Kong Chau Moy

知っ得情報

飲料水は健康上多くの助けとなります。

<http://kaleuniversity.org/5310-water-heart-attacks/>

- 起床後2杯の水を飲む事によって内臓を活性させます。(レモン汁を加えると一層有益です)
- 食事の30分前に1杯の水を飲む事によって消化を助けます。
- 入浴前に1杯の水を飲む事によって血圧を下げるのに役立ちます。
- 就寝前に1杯の水を飲む事によって脳卒中や心臓発作を防ぐのに役立ちます。

貴方に合っているかチェックする為掛かりつけの医者に確認して下さい。



メディケイド / メディケアー ニュースの続き

統合されたケアプログラム

イリノイ州はメディケイド、メディケアー アライメント イニシアティブの一環として統合ケアプログラムを実施しています。ヘルスプラン

(MCO) を選択しこのプランによる全ての医療、病院でのケア、処方箋そして該当する場合長期的サポートサービスの管理するプランの一部です。

貴方のプライマリーケア提供者によって監督されます。

- メディケイドだけ受給者はプランを選択する事によって統合されたケアプログラム (ICP) に加入しなければなりません。インストラクションの手紙を受け取っていると思いますがもし手助けが必要な時は4月16日までにジーンかジェシカに会って下さい。
- メディケイドとメディケアーを受給している人はケアサポートサービス (ホームメーカー、デイケアサービスなど) を受ける事は出来ません。受け取られた手紙でヘルスプランかプログラムの他の選択をしなければなりません。貴方の医者に手紙を見せて相談して下さい。手助けが必要な時はジーンかジェシカに会ってください。何もしないとヘルスプランが自動的に選択されます。
- メディケイドとメディケアー受給適格者介護支援サービス (ホームメーカー、デイケアサービス等) 近いうちにヘルスプランの選択を求められます。現在6月中に書類 / 手紙が送付される予定です。それまでは何もする必要はありません。