

### 平和テラスでのニュースと出来事

- **新日本語サービスコーディネーターの矢内麻衣子さんを歓迎！**まだ麻衣子さんに会っていない方は、自己紹介がてら彼女のオフィスに立ち寄って下さい。彼女の勤務時間は月曜日から金曜日の8時半から4時半までです。
- **6月5日（木）2時45分からダイニングルームにてタウンホールミーティングが開かれます。**是非ともご参加下さい。このミーティングでは最新の平和テラスにまつわるニュースや情報を得ることができます。また、困っていることや、不安に思っていることなどを自由に発言できる場でもあります。
- **6月10日（火）2時半からシカゴ市警察局が高齢者向け防犯安全についてアクティビティールームで発表します。**貴重な学びの機会、ぜひご出席ください。
- 「クリस्प！」では今までよりも幅広い食品の販売を始めました。新鮮お野菜や果物に加え、シリアル、ナッツや豆類などドライフードの購入もできます。毎水曜日の朝の注文時間（9時）に立ち寄って、一度最新カタログをご覧ください。
- **火災防止安全ミーティングは6月中に開催されることになりました。**大変重要な情報ですので、できる限りご参加ください。火災防止方法や緊急の場合の対処法などを学びます。**英語と日本語の発表は6月17日（火）、英語と韓国語は18日（水）、英語と中国語は19日（木）で、全ての日程1時半から**始まります。
- 何年もの間、ビンゴナイトで奉仕をして下さったリベラご夫婦ですが、今後継続してお手伝い頂くことができなくなりました。ビンゴナイトが月4回に増えたこともあり、今後もずっとこの活動を継続していくことができるように皆で努力しましょう。ボランティアとしてビンゴを手伝って下さっているのは、JETTAのメンバーの方々と Glinda Swan-Robinson と Shantee Evans です。参加者の皆様、ボランティアのメンバーや他の参加者へ敬意を表しましょう。何か困った事や問題があれば、ジーン、ジェシカ、もしくは麻衣子までご一報下さい。
- **ボランティア募集中！**平日の日中あるいは週末に、共同ダイニングルームのコーヒーの準備、砂糖やクリーマー、コーヒーカップの補充をして下さる方を募集中！興味のある方は、ジーン、ジェシカ、麻衣子までお知らせ下さい。
- **6月26日（木）12時からジーン井上さんの退職お祝い**が開催されます。皆さん立ち寄ってジーンさんにご挨拶下さい。**参加ご希望の方は、6月10日までにジェシカのオフィスへ参加希望を申し出て下さい。**
- 今年度アパート調査が全て終了しました！居住者の皆さんやマネジメントスタッフおよび技師の皆さんのお蔭で無事に調査が終了し、ご協力に感謝します。もし違反勧告を受け取ったり、他に何か支援を必要とする問題がありましたら、気軽にソーシャルサービスオフィスかマネジメントまでお知らせ下さい。

### マネジメントより

- 警備デスクスタッフより：アパートの扉は常に鍵を閉めてください。来客の際にも、ご近所のアパートに訪問する場合にも、必ず鍵を閉めましょう！
- 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(チャンネル4)を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。建物からベッドバグを絶滅するためには皆様の協力がひつようです。定期的にベッドの足元に設置されてい

る捕獲器を確認して下さい。もし見つけられたら直ぐにオフィスに通告下さい。  
必要に応じて調査し駆除します。早ければ早いほど効果的です。

## 感謝

- 以下の奉仕者および寄付者に心から感謝を申し上げます。皆様からの寄付金は、ダイニングルームの無料コーヒー/緑茶サービスのため、また全ての居住者の利益と余暇活動のために感謝して用いさせていただきます。奉仕者の貴重な奉仕時間や現物寄付は、居住者の心身および精神の健康促進のバロメーターにもなります。

## 5月に寄付/奉仕された方々 (5/1-5/22)

|               |              |              |                   |
|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| Fumiyo Uchida | May Nakano   | William Pry  | Barbara Ann Ellis |
| Ock Soon Kim  | John Tetsuka | Elvira Gomez | Anonymous         |
| Anonymous     | Anonymous    |              |                   |

\*もし寄付者・奉仕者としてニュースレターにお名前を公表して欲しくない場合や、誕生日を記載して欲しくない場合は、ジーン、ジェシカまたは麻衣子までご一報下さい

## 知っ得情報 (<http://www.aarp.org/health/healthy-living> より)

就寝前に避ける方が良い食べ物について：

- セロリー：セロリー、きゅうり、スイカなど水分の多い食べ物は膀胱に過剰な尿がたまり、夜間の頻尿、睡眠障害を引き起こす可能性があります。
- トマト：トマトには脳を刺激する働きがあるので、睡眠不足になる可能性あり。トマトは日中に食べることをお勧めします！
- 黒豆のチリ（スープ）：豆の消化には時間が掛かり、胃にガスが溜まって睡眠の妨げになる可能性があります。
- ダークチョコレート：ダークチョコレートは心臓に良いと言われますが、カフェインを多く含むので、就寝前には避けましょう。
- ステーキ：ステーキやローストビーフ等の高タンパク質、高脂肪の食物は消化するのに時間が掛かり、夜間に体が消化活動する間、睡眠が難しくなる可能性あり。
- 炭酸系飲み物：カフェインを多く含むものが多いので不眠の原因になります。
- ブロッコリー：体に良いのは周知の事実ですが、就寝前の摂取は避けましょう。

上記の食べ物はたいてい健康的な食べ物として知られているものです。今後も通常の分量を午前と午後と早めの夕食に摂取することを心がけてください。

---

平和テラスオフィスの時間：月曜日から金曜日午前9時から午後5時まで  
電話：773-989-7333

### サービスコーディネーター

ジーン 井上・矢内麻衣子：月曜日から金曜日午前8時半から午後4時半まで  
773-989-5906

ジェシカ ムーン：月曜日から金曜日午前9時から午後5時まで  
773-989-5672

### ソレックウェルネスセンター：773-271-0144

看護師 Chin: 毎月曜日、水曜日、金曜日 午前8時から午後4時半まで  
医師 Dr.Shin: 毎月曜日 午前11時から午後1時半まで  
医師 Dr.Machad: 毎水曜日 午前11時から午後1時まで  
医師 Dr.Chi(足の医者): 毎月終わりの金曜日 午前8時から午後1時まで