

2014年8月平和テラス ニュースレター

平和テラスでの出来事

- 8月7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。
- 8月12日(火) ホースシューカジノへの遠出を予定しています。おいしいビュッフェスタイルのランチとゲームを楽しむことができます。追加の8人の参加者が必要です。もし興味があれば、今すぐジェシカか麻衣子へ知らせてください。
- 8月19日(火) 1時より 障がい者及び高齢者の法律センターのスタッフがまた平和テラスで「医療及び財産に関する法的委任状作成に関する無料ワークショップ」を提供して下さいます。参加希望者は麻衣子のオフィス隣で申込み用紙に名前を記入して下さい。
- ディポール大学の大学院生、ニコール ラウチさんが高齢者健康プログラムの紹介(アルバートシュワイツァー基金、日本定住社会協賛プログラム)を先月にして下さいました。このプログラムでは健康的な食事法、新しい友達作りや、有効な運動法やストレス軽減法、良い睡眠法など、その他高齢者の健康に関する興味深いトピックについて共に学び話し合います。一対一の個人面接と楽しいグループ面接の両方含みます。近く公表される最新情報をお見逃しなく!
- RTA 無料バス搭乗カードの有効期限が9月末で切れる方に朗報です。有効期限が9月末から11月末までに延長になりました。有効期限を11月以降も再延長したい方は、まず高齢者支援利用許可を申請しなければなりません。もし新しい許可がおりれば、新しい無料バス搭乗カードが郵送で送付されます。オンラインでの許可申請手続きは <http://idoaweb.aging.illinois.gov/baa/Welcome.aspx> にて行うことができますが、もしお手伝いが必要な場合には麻衣子かジェシカまでお問い合わせ下さい。ソーシャルセキュリティーカード、IDカード、2013年の年収の証明の3点が必要となりますので、申請の際にはご準備下さい。
- 毎月第1・第3水曜日の12時から「優しいヨガ」クラスがあるのをご存知ですか。新任の公認ヨガインストラクター、ダイアン ドムベックさんは「優しいヨガクラスは椅子に座りながらでも参加できることを皆さんに知ってもらいたい」との事です。歩行が困難な方や足を強化したい方にもこのヨガクラスはお勧めです。1回のクラス料金はとても安価で2ドル。申込みは不要で誰でも参加歓迎します。
- 以前平和テラスで絵画教室があったのを覚えていますか? 8月6日より絵画クラブを毎週水曜日1時からクラフトルームで始めます。絵の具や筆、画用紙は各自持参して下さい。申込みは不要。水曜日の1時にクラフトルームへお越し下さい。
- 8月1日(金) 英語のクラスが11時からあります。今月は皆で外食します。
(昼食代は個人負担でお願いします。)参加希望の方は、8月1日(金)11時にフロントデスク前に集合して下さい。
- 平和テラスで参加するプログラムの最中のおしゃべりは控えましょう!他に参加している方々の迷惑になります。他の方々のおしゃべりが耳に入ってくると、実際のプログラムの内容が聞き取りにくくなって困ります。ご協力お願いします!

マネージメントより

- 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。来客の際や、ご近所を訪問する場合や、短時間の不在で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を持って使用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。

7月に寄付/奉仕された方々 (6/21-)

Fumiyo Uchida	Yu Zin Chun	Ock Soon Kim	Anonymous
Anonymous	Myong Sun Whittle	May Nakano	Bok Soon Kim
Glinda Swan-Robinson	So Young Kum	Pat Matsumoto	Jean Inouye
Toshio Yanigisawa	Hisako Kometani		

*ジーン井上さんが、大きなスイカの献品をして下さいました。7月中ダイニングルームで居住者の皆さんへお配りし楽しみました。感謝申し上げます。

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

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 Jenny Kim: 月曜日から金曜日午前8時から午後4時半まで

医師 Dr.Suesakul: 火曜日と木曜日 午前8時から午後2時まで
水曜日と金曜日 午前11時半から午後2時半まで

医師 Dr.Chi(足の医者)：毎月終わりの金曜日 午前8時から午前11時まで

知っとく情報

脳卒中の危険信号 (<http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=symp>より抜粋)

以下に示す脳卒中の危険信号が出る時には、すぐに行動し911へ電話をしましょう。もし既にこの情報を知っている方々は、他の方々へも教えてあげて下さい。

Face

Does the FACE
look uneven?
Ask them to
smile.



笑おうとする時に片方の顔が歪んだようになる

Arm

Does one arm
drift down?
Ask them to raise
both arms.



両腕を上げようとする時、片方の腕だけが下に下がってしまう

S

Speech

Does their speech
sound strange?
Ask them to
repeat a phrase



簡単な文を言おうとする時、舌がもつれるようになったり変な発音になる

T

Time

Every second counts! Get help ASAP!



一刻を争います！

すぐに援助を求めて下さい。