

# 2014年9月平和テラス ニュースレター

## 平和テラスでの出来事

- 先月ソレックウェルネスセンターの居住者対象オープンハウスが行われました。平和テラスでのサービス提供に感謝します。医療サービスを受けるため、もしくは新しいスタッフの方々を歓迎するためにも、センターへ一度お立ち寄り下さい。
- 9月9日(火) 3時より 日本定住社会(JASC) サービス提供に関するプレゼンテーションがあります。。軽いスナックも提供されますので、ぜひご参加下さい。
- 9月12日(金) 2時より Age Option のスタッフが平和テラスで「メディケア保険に関する無料ワークショップ」を提供して下さいます。メディケアについて馴染みのない方々や、メディケアをもっと知りたい方々はぜひご参加下さい！
- 9月13日(土) 10時より 新しく「気功(Qigong)」のクラスが始まります！申込みは不要。土曜日の朝10時にアクティビティールームに直接来て下さい。
- 9月27日(土) 2時より シカゴ沖縄県人会による沖縄伝統舞踊と音楽の特別イベントがダイニングルームで行われます。素晴らしい伝統芸能をお見逃しなく！
- 米国総選挙日(11月4日)には、イリノイ州知事、他の国、州、地方レベルでの政府関係者を選出することがありますが、それに先立ち、平和テラスで「選挙ワークショップ」を予定しています。開催日時は今のところ未定ですが、改めてお知らせしますので、掲示及び配布物をお見逃しなく！
- 9月1日(月) Labor Day は祝日のため、オフィスは閉室します。ご了承下さい。
- 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頂きます。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。

\*もし寄付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にはジェシカまたは麻衣子までご一報下さい。

## 8月に寄付/奉仕された方々 (7/25-8/26)

Fumiyo Uchida	Rose Moy	Raymond Snyder	John Tetsuka
May Nakano	Sada Nakagawa	Angela Felipe	Young Ja Hong
Howard Borde	Kazuko Nukuto	Chantee Evans	Hisako Kometani
Raymond Ishino	JX Nippon Oil & Energy USA Inc		Annonymous
Annonymous			

\*もしニュースレターにお誕生日を記載して欲しくない場合には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/info-2014/longevity-tips-aging-well.html> より)

老人学者 Harvey Jay Cohen による、より良い年のとり方

\***大声で笑いましょう**：笑うことはストレスを軽減するのに有効で、免疫システムを活発化して、体の痛みさえも和らげる効果があります！

\***早くに床に就き、十分な睡眠をとりましょう**：睡眠は、日中に不調和になった体のシステムを整えてくれます。

\***運動をして腰まわりをすっきりさせましょう**：腰まわりのサイズから現在および未来の健康度を予測できると言われています。

\***健康維持を忘れずに**：インフルエンザの予防注射、並びに年に一度の心身健康診断は必ず受けましょう。

\*\*\*\*\*

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