

平和テラスニュースレター

2014年12月

平和での出来事その他

- **タウンホール ミーティング 12月4日(木)午後2時45分 ダイニングルーム**
皆様この大切な会合に誘い合わせて出席して下さい。平和での出来事そしてコミュニティの情報などを知る良い機会です。
- **ズンバに参加しましょう!!** ズンバクラスが12月6日(土)午前9時 Nicole Raucciさんが再び来られます。軽装そして運動靴を用意して下さい。
- **平和テラス ホリデー昼食会12月6日(土)12時 ダイニングルーム** 全居住者が平和ボードメンバーとスタッフ後援の昼食会に招待されています。どうか時間を守って下さい。12時を過ぎると食事が用意されません。麻衣子さんのオフィスでサインをして下さい。
- **皆様そろってお出で下さい。** :歌って、ビンゴゲームそして軽いスナックを長老教会の若い世代の方たちそして教会員の方たちとホリデー チェアアの午後を楽しんで下さい。日時**2014年12月7日(日)午後2時 ダイニングルーム**
- **ジェンさん登録看護師**がJASCからマスター看護師のニコールさんと共にHOAPの一環としてニュートリション ワークショップを12月2日,9日午前11時よりパーティールームにおいて提供して下さいます。このプログラムは健康的な料理、食事について指導、
- **手助けをして下さいます。** この無料のプログラムに何方でもお出で下さい。軽食を頂きながら栄養に関する話題などを話して下さいます。
- **10階にお住まいの方々にお知らせです。** ホリデーのため虫駆除は**12月23日(火)午前9時30分**になります。
- **11階にお住まいの方々にお知らせです。** ホリデーのため虫駆除は**12月30日(火)午前9時30分**になります。

オフィスは**12月25日(木)**と**26日(金)**クローズします。

マネジメントより

*平和ネットワーク：オフィスからの各種通達や情報はチャンネル4で参照して下さい

***ベッドバグ**：シカゴでベッドバグが発生しています。ベッドバグを絶滅するには皆様の協力が必要です。定期的にベッドの足元に設置している捕獲器を確認して下さい。

もし捕獲器にベッドバグを見つけたら直ぐにオフィスに知らせて下さい。必要に応じて調査して駆除します。早ければ早いほど効果的です。

特別感謝

以下の奉仕者、寄付者に心より感謝申し上げます。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。

11月に寄付/奉仕された方々(10/23-11/26):

Fumiyo Uchida

Hwa Yoon & Duk Soon Chung

Kazuko Nukuto

Kap S Lee

Joh Kyong Yun

Sada Nakagawa

May Nakano

Pat Schlauder c/o Christ Church of Chicago

貴方の誕生日や健康状態をニューズレターに掲載されたくない時はジーンかジェシカに話して下さい

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。

平和テラスオフィスの時間：月曜日～金曜日 午前9時から午後5時 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～金曜日午前9時から5時 773-989-5906

ジェシカ ムーン：月曜日～金曜日午前9時～5時 773-989-5672

ソレック ウェルネスセンター

ナース：ジェニー キム 773-271-0144 月～金 8時～4時30分

スーサクル医師：773-271-0144 火、木 8時～2時

水、金 11時30分～2時30分

チ医師（足の医者）毎月終わりの金曜日8時～11時

Simple language lessons

Lesson 2

Good bye. Have a nice day. See you again

さようなら。 良い一日を。 また会いましょう。
Sayōnara. Yoiichinichiwo. Futatabi o ai shimasho

안녕히가세요. 좋은 하루 보내세요. 다시 만나요.
Ann yeong hi ga sae yo . joh-eun halu bo ne seyo . dasi man na yo

再见。 祝你今天愉快。 我们拭目以待。
Zàijiàn. Zhù nǐ jīntiān yúkuài. Wǒmen shìmùyǐdài.

Lesson 1 RECAP:

Hello, how are you? My name is _____ , Nice to meet you.

こんにちは、お元気ですか？私の名前です。はじめまして
kon'ni chi wa, ogen ki de suka? Watashi no _____desu. Haji me ma shite.

안녕하세요. 제 이름은 _____입니다. 만나서 반갑습니다.
Ann yeong ha seyo, je il eum un _____nida. Man na seo ban gab seub nida

你好，我的名字是。很高兴认识你
Nǐ hǎo, wǒ de míng zì shì. Hěn gāo xìng rèn shí nǐ

Town Hall Meeting

- DEC 4 , 2:45

入居者会議

- 12月4日, 午後2:45

입주자 회의

- 12월4일, 오후 2:45

会议居民

- **12月4日, 午後2:45**

