



平和テラスでの出来事

- 新年あけましておめでとうございます：皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
- クリスマス昼食会の盛會に感謝します：平和テラス理事及びご家族、みずうちシェフとご家族及び料理スタッフ、エスターハナ氏とご主人及びご友人、平和スタッフ一同のご協力に感謝申し上げます。シカゴ日本総領事ご夫妻がご出席下さいました事は喜ばしく、また居住者の皆様もご出席下さり有り難うございました。
- 1月3日(土)と17日(土)午前9時からアクティビティールームでのズンバクラスをお見逃しなく! 動きやすい服装でご参加下さい。
- 転倒防止プログラムでおなじみの Simply Home Health によるプレゼンが1月13日(火)10:30 am にアクティビティールームで行われます。転倒防止プログラムがどんなものかを知る良い機会です。ご参加下さい。
- 伝統芸能シリーズとして 1月24日(土) 午後3時からダイニングルームにて農楽(プムルノリ)のパフォーマンスが行われます。Korean American Resources and Cultural Center の指揮で青年たちが太鼓と舞踊と歌を用いた韓国伝統舞踊を発表して下さいます。韓国伝統舞踊を学ぶ良い機会です。ぜひご参加下さい!
- 退職後にもかかわらず、矢内麻衣子の産休中に居住者を献身的にサポートして下さいましたジーン井上さんに心より感謝申し上げます。矢内麻衣子は1月から復職します。皆さんどうぞジーンさんを温かく送り出して下さい。ジーンさんのメッセージは次ページに記載しています。

ジーン井上さんからのメッセージ

居住者の皆様へ

麻衣子の産休の間、平和テラスへ戻るに際して、皆さんからの温かい歓迎を頂き有り難うございました。皆様への支援をさせて頂いた時間も、また単なるおしゃべりの時間も大変楽しく過ごしました。これからも平和テラスへのどんな支援も喜んでさせて頂きます。皆様の新年が健康に恵まれた素晴らしい年となりますように。どうぞくれぐれもご自愛下さい。心を込めて。

ジーン井上

追伸：スタッフ及び管理会社そして理事会からのサポートにも心より感謝と敬意を称します。

マネージメントより

- 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ご協力が必要です。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。もし捕獲器にベッドバグを見つけたら直ぐにオフィスに通告して下さい。必要に応じ調査し駆除します。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。

12月に寄付/奉仕された方々(11/27-12/22)

Fumiyo Uchida	Min Lo	Jeong Za Lee	Soo Beom Huh	Yu Zin Chun
Alice Murata	Jean Inouye	Maiko Yanai & Joseph Lenti	Annonymous	
Annonymous	Annonymous			

知っておいて下さい...

- どんな質問事項や心配事、不平不満や意見がある場合、いつでも管理スタッフ及びサービスコーディネーターへ遠慮なく申し出て下さい。すべての情報は個人のプライバシー保護の為に厳秘されます。
- もし平和スタッフへ話しづらい内容の場合には、居住者代表委員のメンバーへぜひ申し出て下さい。居住者代表委員は居住者皆様の気持ちを代弁しサポートを提供するグループです。皆様の貴重な意見をより良く反映させて、より良い居住環境を共に作り出しましょう。

知っ得情報

新年を迎えるにあたり、以下に「新年の抱負」のアイデアを記載します。(詳細はカレンダーをご覧ください。)

* **新しい事を何か始めて脳を活性化させる**：例えば、新しい言語を学び始める、ブッククラブに参加する、ダイニングルームでパズルなど脳を活性化させるゲームをする、クラフトルームでEメールの送信法やコンピューターのウェブサイトを検索する方法を学ぶ。平和テラスのプログラムに限る必要はありません。想像力を使って自分にあった活動を始めてみてはいかがでしょうか？

* **自分の中に隠れた芸術家の要素を引き出して絵画クラブやクラフトクラスに参加してみる。**

* **新しい体操や運動を始めてみる**：今月のカレンダーをもう一度見直して、転倒防止プログラムやビデオで体操、ズンバなどの体を動かすプログラムに参加してみましましょう。もっとリラックスして運動をしたい場合、優しいヨガや気功のクラスもおすすめです。

* **新鮮な食べ物を以前よりも接種するよう心がける**：フルーツや野菜、乳製品を多くとり、加工食品をなるべく避けましょう。毎週配達のあるクリスピー!プログラムで新鮮な食料を注文したり、ドーンさんの乳製品の配達を上手く利用して、この寒い冬を上手く乗り切りましょう。

* **住居をより安全で清潔な場所にする**：ガラクタを処分し、有害で不清潔な環境を改善しましょう。

アパートの家内調査シーズン到来前に準備を進めてみましょう。

* **新しい友人を作りましょう**：ビンゴやカラオケ、タウンホールミーティングなどに参加して、新しい人との出会いを作りましょう。あるいは碁、ドミノ、ルビックス、チェッカーなどのボードゲームをダイニングルームで他の人と楽しみましょう。ボードゲームの貸出しは警備員までどうぞ。

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

Language Lessons

Lesson 3

"Happy New Year!! Wish you good health and happiness in the New Year!!

Japanese

あけましておめでとう。新年のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

A-ke-mashi-te O-me-de-to-u. Sin-nen-no Go-ken-sho-to Go-ta-ko-wo O-i-nori Mo-si-a-ge-masu

K o r e a n

새해 복 많이 받으세요.

새해에도 건강하고 행복하세요.

Sae hae bog man he bad-eu se yo. Sae hae edo geon gang hago hang bog ha seyo