

# 2015年4月平和テラス ニュースレター

## 平和テラスでの出来事

- **4月より毎週土曜日 10時**から居住者の指導による太極拳のクラスが始まります。忙しい一週間の終わるに最もふさわしく、ゆっくりとした動きに合わせてリラックスしましょう。もし太極拳をしたことのない方もぜひ一度立ち寄って下さい。4月4日(土) 10時から始まります。
- **4月7日(火)** は市長及び市議員の再選挙日です。2月の選挙でどの候補者も指定の投票数を獲得できなかった為に再選挙となります。シカゴ市に住む有権者は選挙に参加することが重要です。平和居住者の指定の投票場所は **McCutcheon School (4865 N Sheridan Rd)** です。
- 4月14日 (火) 9時30分より今年初めてのミツワへの遠出を予定しています。日系・アジア系食品を買う良い機会です。買い物リストを作りましょう！フードコートでのお食事もできます。ただ単に外へ出かけるための参加でも構いません。費用はお一人10ドル。麻衣子のオフィスの隣で申し込みをして下さい。
- アーティストを継続して募集中！4月21日(火)3時より平和テラス初のアートショー開催を祝し、**ダイニングルームにてオープニングショー**を行います。居住者による数々のアート作品をぜひ見に来て下さい。軽食スナックを準備します。オープニングショーに来れない方も、作品は4月21日から30日までダイニングルームで展示していますのでお見逃しなく。もし何か質問のある方、あるいは展示できる作品をお持ちの方はジェシカか麻衣子までお願いします。

## マネージメント・管理会社より

- 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、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。

## 3月に寄付/奉仕された方々 (2/21/15 - 3/23/15) :

Fumiyo Uchida  
Yong Ho Cho

Hisako Kometani  
Craig Mizushima

Tadashi & Kazuko Nukuto  
Jeong Ja Chang

Ruth Ling



- 宮嶋ちみさんとクラフトクラスのメンバーが平和テラスの美容室に新しく素敵な手作りクッションを作ってくださいました。  
心より感謝申し上げます！

エリン・イワオカさんがビンゴゲームの景品を寄付して下さいましたが、先月のニュースレターにお名前掲載がもれていました。心よりお詫び申し上げます。

＊もしニュースレターに寄付者としてのお名前の公表、またはお誕生日を記載して欲しくない場合にはジェシカ、麻衣子までご一報下さい。宜しくお願い致します。

**知っ得情報** (カソリックチャリティーの食事栄養プログラム3月ニュースレターと choosemyplate.gov より)  
3月は全国栄養月間でした。継続して体に良い食べ物を選択することと毎日の運動を維持することがとても重要です。

栄養のヒント:

- より多くの野菜と果物を摂取しましょう。
- 脂肪について熟知しておくこと。(飽和脂肪酸とトランス脂肪酸など)
- ラベル表示をよく読むこと。(分量が何人分か、塩分がどれぐらいか)
- オメガ3の良脂肪酸の高い魚を摂取すること。(鮭やさばなどの魚)
- 全粒穀物を摂取すること。(小麦、大麦、オート麦など)
- 週に最低60分は少なくとも活発に動き回ること。
- 下記のような各食品群の食べ物を毎日バランスよく摂取すること。

**朝食:** 乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆乳)

フルーツ(りんご、バナナ、ぶどう、おれんじ、メロン、いちご)

たんぱく質(肉、魚介類、鶏肉、豆、卵、豆腐、ナッツ類)

穀物(オート麦、小麦、ライ麦、そば粉)

**スナック:** 乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆乳)

フルーツ(りんご、バナナ、ぶどう、おれんじ、メロン、いちご)

**昼食:** フルーツ(りんご、バナナ、ぶどう、おれんじ、メロン、いちご)

たんぱく質(肉、魚介類、鶏肉、豆、卵、豆腐、ナッツ類)

穀物(オート麦、小麦、ライ麦、そば粉)

野菜(ほうれん草、人参、きのこ類、ズッキーニ、玉葱)

**スナック:** 乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆乳)

フルーツ(りんご、バナナ、ぶどう、おれんじ、メロン、いちご)

**夕食:** 野菜(ほうれん草、人参、きのこ類、ズッキーニ、玉葱)

たんぱく質(肉、魚介類、鶏肉、豆、卵、豆腐、ナッツ類)

穀物(オート麦、小麦、ライ麦、そば粉)

\*\*\*\*\*

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 LESSON 6

**It is warm outside. Let's go out to our garden.**

### Japanese

外は暖かくなったので、お庭へ出ましょう。

Soto-wa Attakaku Nattanode, Oniwa-e Demasho.

### Korean

날씨가 따뜻합니다. 정원에 같이 나가요.

Nal ssi ga ttat teu ham nida. jeong-won-e gat-i na gayo.