

2015 月 5 月平和テラス

ニュースレター

平和テラスでの出来事

- 先月居住者ボランティアの方々、平和理事会メンバー、及びスタッフ共々が集い、平和テラスをよりよい場所にするために日々熱心な働きをして下さることに敬意を表するため Appreciation Luncheon (感謝の昼食会) を開きました。このイベントに当日参加できなかったボランティアの方々にも深く感謝申し上げます。
- 平和テラス初のアート・クラフトショーが盛会に終わりました。居住者やスタッフの作品を皆が楽しみました。出展して下さったアーティストの皆さま有難うございました。来年の出展へ向けて、また新しい作品を作り続けて下さい！
- **5月12日(火) 午後3時30分** よりダイニングルームにて **46区市議員 James Cappleman** 氏が居住者を訪問し質問応答や将来についての地域構想などについて話し合う時間を持ちます。皆様ぜひ参加して、Cappleman 氏を心から歓迎して下さい。
- **5月16日(土) 午後3時**よりアクティビティールームにて **Susan Lazari** ピアノ教室生徒によるピアノリサイタルが行われます。素敵な演奏を聴きにきて下さい。
- **5月19日(火) 午後3時**よりアクティビティールームにてメディケアー詐欺に関するワークショップを開きます。メディケアーの詐欺がどんなものか理解を深めることによって、自己防衛の方法を学びましょう。
- **5月から優しいヨガの開始時間が午後12時から午前11時15分へ変更になります。** ヨガの専門講師が、高齢者向けのリラックス方法を親切に教えて下さいます。
- ニコールラウチさんの高齢者健康促進プログラム (HOAP) の関連プログラムとして **5月15日(金)午後3時**より以前平和テラスで長く気功クラスを担当して下さった **Ms. Young Klessig** が特別気功クラスを担当して下さいます。ぜひご参加下さい。
- **6月2日(火)** 障がい者及び高齢者法律センターのスタッフが再訪問し、**医療並びに財産に関する法的委任状についての無料ワークショップ第2弾**を開きます。今回はボランティア弁護士が法的委任状を**実際に作成する援助を無料で提供**して下さいます。委任状を新しく作り直したい方や、今まで一度も作ったことのない方はこの機会をお見逃しなく。麻衣子の隣の部屋で参加申込みをして下さい。
- **5月から日本定住社会のボランティアの方が、平和テラスの絵画クラスの講師を担当して下さることになりました。** シカゴ近隣に住むローカルアーティストの方が絵画クラスを手伝って下さることはとても喜ばしいことです。スケジュール詳細については追って通知連絡致します。

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。

4月に寄付/奉仕された方々(3/24/15 - 4/24/15):

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Kazuko Nukuto	George Neeno
Min Lo	Ock Soon Kim	Toshio Yanagisawa	Min Lo
Nancy Kawashima	Mr. & Mrs. Masami Takahashi		

知っ得情報 (カソリックチャリティー高齢者食事栄養プログラム4月ニューズレターより)

アメリカで**がん**は第二位の死因に上がっています。多くのがんは健康的でない食生活、運動不足、喫煙やそのほか不健康なライフスタイルによって引き起こされます。ライフスタイルの選択について気をつけておくべきことは、**予防検診**や**通常**の健康診断を怠らずに受けることがとても重要です。以下にがんにかかるリスクを下げる予防方法について紹介します。

❖ 健康的な食生活を心がけること

- 多くの野菜とフルーツを摂取する
- 全粒穀物や豆を摂取する
- 水を飲む
- 鶏肉や魚などの低脂肪たんぱく質を摂取する
- “減塩”の選択を心掛ける(常にラベルを確認しましょう)

❖ 健康的なライフスタイルを実行すること

- 健康的な体重を維持する
- タバコは吸わない
- 1日30分は運動する
- 日焼け止めを使って直射日光から体を守る

❖ 医師による健康診断を定期的に受けること

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

Spring in Chicago is short and sweet.

Let's get outside to see it, feel it, and smell it.

JAPANESE

シカゴの春は短いけれども素晴らしいです。外へ出て春を肌身で感じましょう。

Chicago no haru wa mijikai keredomo subarashii-desu. Soto-e dete, haru-o hadami-de kanji-masho.

KOREAN

시카고 봄은 짧고 달콤합니다.

밖으로 나아가 봄을 보고, 느끼고, 냄새를 맡아보세요.

Chicago bom-eun jjalgo dal-kom ham-nida

Bak-eulo naga bom-eul bogo, neuk-kigo, name-sae-eul matta-bose-yo

CHINESE

芝加哥的春天又短又甜。讓我們出門看看，感受一下，聞一聞。