

2015 月 7 月平和テラス

ニュースレター

平和テラスでの出来事

- ミツワへの遠出は7月14日(火)に仮予定されています。参加ご希望の方は7月6日(月)までに麻衣子のオフィス隣で申込みをして下さい。バスをレンタルする為に、少なくとも15名の参加が必要です。
- 7月2日(木)午後2時半よりダイニングルームにて独立記念日のお祝いをします。おいしいデザートと歓談をお楽しみ下さい。
- 暑い夏日の到来です。室内で行う平和の健康プログラムをぜひご利用下さい。
 - 月・火・木・金曜日の朝一の9時より軽い運動をして一日を始めましょう!
 - 腕と足の強化に興味のある方は、月・水・金曜日の10時半から行われている転倒防止プログラムは如何でしょうか。
 - 運動よりリラックスできる方法を望む方は第1・第3水曜の11時15分から専門指導者によるヨガクラスをお試し下さい。
 - ダンスが好きな方は毎週金曜日の9時40分からのラインダンスを!
 - 早いテンポの運動を望む方は毎週土曜日の9時からのズンバをお勧めします。
- 7月3日(金)は独立記念日の祝日のためオフィスは閉室致します。ご了承下さい。

管理会社より

- 今週から平和テラス正面玄関の車寄せキャノピーの修復工事が始まります。この工事により、車へ乗り降りをする際ご不便をお掛けすることになります。恐れ入りますが車への乗り降りはキャノピーに入る前のスペースで行って下さい。また安全確保のため、駐車場へのアクセスは正面玄関入口からではなく、駐車場横の入口をご利用ください。訪問客や、ご利用のホームメーカー、ヘルスケア提供者へもこの件についてお知らせ下さい。3-4週間程ご不便をお掛けしますがご了承願います。

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。

寄付/奉仕された方々 (5/22/15 - 6/24/15):

| | | | |
|-------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| Fumiyo Uchida | Hisako Kometani | Atsuko Tamura | Donna Ogura |
| Yu Zin Chun | Rose Moy | May Nakano | Ellyn Iwaoka |
| Tadashi & Kazuko Nukuto | Jeong Ja Yoo | Young Ja Hong | Anonymous |
| Anonymous | | | |

*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。

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・水・木・金曜日午前8時から午後4時半まで/火曜日2時から4時半

医師Dr. Suesakul：まず看護師に先生のスケジュールの問い合わせをして下さい

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

知っ得情報

以下は、暑さによって引き起こされがちな健康トラブルを避けるヒントです。

1. **スローダウンする**：酷暑の中、激しい活動をすると心臓に影響がでます。何かしなければならない用がある場合には温度の低い早朝か夕方に済ませる事。
2. **頻繁に休憩を取る**：暑い日に体を使って何かをする時、頻繁に休憩をとる事。
3. **涼しさを保つこと**：暑い日にはクーラーをつけて心地よく過ごしましょう。
4. **外での活動に備えて**：木陰を利用し、つばの広い帽子か日傘で直射日光を上手く避けましょう。日焼け止めクリームも必ずつけましょう。
5. **お家で涼しく過ごすために**：クーラーがない場合には、家の中で一番涼しい場所で過ごしましょう。カーテンや日よけ、ミニ扇風機を利用し、ぬれタオルやタオルに巻いたアイスを手首、顔、首の後ろに巻いて暑さをしのぎましょう。水風呂や水のシャワーを浴びるのも効果的です。
6. **水分補給をすること**：水やジュースをいつも携帯し、のどが渇いてなくても、こまめに水分を摂取するようにしましょう。
7. **少量の食事を数回に分けて食べる**：高たんぱく質の食事は避けましょう。サンドイッチ、サラダ、フルーツ、野菜などは良い食事の選択です。
8. **暑さ対策の服装をする**：軽量で薄い色の服を着ましょう。薄い色は太陽熱の吸収を減らす効果があります。
9. **医師と話し合うこと**：服用中の薬や病気が暑さに対抗するために与える影響を医師と話し合いましょう。
10. **暑さを油断しないこと**：早い心拍やめまい、下痢、吐き気、頭痛、胸の痛み、けだるさ、冷や汗、精神状態の急激な変化や呼吸に問題が出た場合には、危険サインです。すぐに医師の診察を受けましょう。