

# 2015 月 8 月平和テラス

## ニュースレター

### 平和テラスでの出来事

- 8月6日(木) 2時45分からダイニングルームにてタウンホールミーティングが開かれます。是非ともご参加下さい。このミーティングでは最新の平和テラスにまつわるニュースや情報を得ることができます。また、困っていることや、不安に思っていることなどを自由に発言できる場でもあります。
- ミツワへの遠出は8月11日(火)に予定されています。参加ご希望の方はできるだけ早くに麻衣子のオフィス隣で申込みをして下さい。平和テラス以外のお友達の方や親戚の方も一緒に参加できますので、お誘いあわせの上ご参加ください。なお、バスをレンタルする為に、少なくとも20名の参加が必要です。
- 8月18日(火)午後3時よりシカゴ総領事館スタッフによる日本文化を紹介するコミュニティ訪問プログラム“Window Into Japan”を行います。日本文化を学びに、又日本文化に馴染みのある方々にとっては懐かしい文化に触れに来て下さい。
- 先月多くの居住者が特別カラオケパーティーを楽しんで下さいました。平和テラスでは毎月第1・3月曜日の夜にカラオケの集まりが実施されていることを覚えて、ご参加ください。歌うことと音楽はストレス発散に有効で、体や心をリラックスさせる効果もあることが実証されています。
- シカゴ警察署は暖かい季節が到来すると犯罪率も上昇すると報道しています。公共の場で自分の身を危険から守る以下の情報をもう一度確認して下さい。
  - 女性はハンドバックやポシェットなどを脇の下に斜めがけすることをお勧めします。男性は財布をコートの内ポケットやズボンであればサイドポケットに入れましょう。
  - 夜に外に外出することは避けましょう。特に一人歩きは危険です。
  - できれば友人・知人と一緒に外出するようにしましょう。
  - いつも周囲を注意しながら行動し、よく回りを見ながら行動しましょう。
  - 見知らぬ人がすぐ近くを歩いていたたり、後をつけられていることを察知したら特に注意して、すぐに道の向こう側へ渡るか、歩く速度を速めたり遅めたりして危険から逃れましょう。
  - お店へ行く時には、お客が沢山居るお店を選びましょう。お店にお客があなた一人という状況はできるだけ避けましょう。
  - きらびやかな宝石を人目につく場所に沢山つけないようにしましょう。
  - 自分自身の安全に注意し、もし必要であれば助けを求めましょう。“FIRE!”と叫んで人々の注意を自分に向ける方法は有効です。

### 管理会社より

- 夏と冬の期間にはできるだけ節電にご協力下さい。節電は単に電気代を安くする為だけではなく、環境にやさしい暮らしをお一人お一人が心がける為でもあります。
  - 部屋を出る時やアパートを留守にする時には電気を消しましょう。
  - アパートを留守にする時や使わない時には電気毛布、ベッドヒーター、扇風機などのプラグはコンセントから抜いて下さい。
  - 冷房や暖房はアパートを留守にする時には切ってください。
  - 使っていない電化製品は必ずプラグを抜いておいて下さい。
  - 冷房使用中は必ず窓を閉めて下さい。
  - 水を流したままにはしないで下さい。
  - 冷蔵庫や冷凍庫に物を詰めすぎないで下さい。

**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、ダイニンググループの無料コーヒー/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 (6/26/15 - 7/21/15):

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Alice Murata	Donna Ogura
May Nakano	Raymond Snyder	Iris Delgado	Lillian Morimoto
Ock Soon Kim	Tadashi & Kazuko Nukuto	Myong S Whittle	Bob Ide
Anonymous	Anonymous	Chicago Japanese American Historical Society	

\*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

\*\*\*\*\*

**SUDOKU**

SUDOKU は特別な数学能力を必要としません。

ゴールは全ての升に正しい番号を埋めることにあります。縦列・横列・3×3のブロック内に1から9までの数字を重複しないように埋めるという数字パズルです。

			2		5			
	5						1	
2	1		8		3		9	7
7		2		8		6		3
	8						4	
4		6		9		8		1
5	7		1		8		6	9
	2						3	
			6		9			