

## 2015年9月平和テラス ニュースレター

### 平和テラスでの出来事

- 9月7日(月)はレイバーデイ祝日のためオフィスは閉室します。ご了承下さい。
- 平和テラスの魔術師が再来!9月15日(火)3時からマージ&ハーブ・ブレイル両氏のマジックショーがアクティビティールームにて行われます!皆さん、お誘いあわせの上、ぜひご参加下さい。
- 絵画クラスは毎週金曜日午後1時から3時まで行われています。2時間の間のお好きな時間にお好きなだけ絵を描きにクラフトルームへお越し下さい。日本定住社会のボランティアでシカゴ在住のアーティストが指導して下さっています。

ご存知ですか?平和テラスの建物内で、以下の様な軽アクティビティを友人や家族と一緒に好きな時間に自由に楽しむことができます!

- 卓球台がアクティビティールームにあります。卓球ラケットはフロントデスクで貸し出しています。お気軽にご利用ください。
- ビリヤード台がアクティビティールームにあります。キュー(棒)はフロントデスクで貸し出しています。お気軽にご利用ください。
- いろんな種類のパズルがダイニングルームにあります。ご自由にご利用下さい。
- いろんな種類のボードゲーム(ドミノ、チェッカーズなど)もダイニングルームにありますので、いつでも利用して下さい。付属品はフロントデスクで貸出し中。

### 知っ得情報 (<https://www.illinois.gov/aging/CommunityServices/Pages/ccp.aspx> より抜粋)

高齢者が自立した生活を維持していくために、ほんの少しの援助が必要な時もあることでしょう。できるだけ長く自立して生活できるよう、必要な援助は受けましょう。援助を受けることは誰かに依存するものではありません。あなた自身が人生の指揮官で、自立した生活を続けていく上でどんなサポートが必要なのかを自分自身で選択するために、援助を受けることを忘れないで下さい。

イリノイ州高齢者局では高齢者が自宅で自立して生活できるように、以下のような訪問サービスやコミュニティーサービスを無料で提供しています。

- アダルトデイケアサービス:他の人々と交わる場と活動を提供します。静まりかえった家から外へ出て人と交わり色々な活動を通して刺激を受けることができます。多くのアダルトデイケアが健康管理プログラム、薬の管理、レクリエーションやセラピー活動、栄養を考慮した昼食やスナックを提供しています。
- ホームメーカー(家事代行)サービス:家の清掃、食事の準備、洗濯などの家事を手伝ってくれます。また、必要があれば、服の着替え、入浴、身だしなみを整えるための個人的ケアも受けることができます。
- 高齢者見守りアラーム:高齢者が緊急の場合(例えば転倒の際)に首から提げている緊急アラームで外の会社に助けを呼ぶことができるサービスです。

以上のサービスを無料で受けるためには

- 60歳以上の高齢者
- イリノイ州の住民
- \$17,500以下の資産所有者(家、車、個人の家具などは除く)
- サービスが必要だと認められた方(事前の査定訪問があります)

もし以上のサービスが必要な方や何か質問のある方はジェシカか麻衣子までお気軽にお尋ね下さい。もしくは高齢者局 312-744-4076 へ直接お問い合わせ下さい。

## 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。

## 寄付/奉仕された方々 (7/22-8/24)

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Atsuko Tamura	Jean Inouye
Pat Matsumoto	Jane Nakaishi	Donna Ogura	Ellyn Iwaoka
Satish Turkakhia	Ray Ishino	Kimiko Sugiura	

\*もしニュースレターにお誕生日もしくは寄付/奉仕者としてお名前を記載して欲しくない方は、ジェシカまたは麻衣子までご一報下さい。

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

## 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。

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