

2015年10月平和テラス ニュースレター

平和テラスでの出来事



● 先月平和テラス居住者のマージ&ハーブ・ブレイルご夫妻が昨年引き続き素晴らしいマジックショーを披露して下さいました。素敵なショーを居住者のために提供して下さいました。楽しい時間を過ごすことができました。お二人に改めて感謝の意を表します。

- 10月6日(火) 12時から2時までクラフトルームにてシカゴ市障がい者局の提供により、電話音声拡聴器の試着セッションが開かれます。参加ご希望の方は前もって申し込みをして下さい。当日は、ATT 電話回線の請求書とIDカードもしくは自動車免許証を持参して下さい。
- 10月8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居住者の皆さんが自由に発言できる場でもあります。
- 10月30日(金) 午後2時からダイニングルームにて恒例ハロウィンパーティーを開催します。軽スナックと華やかなコスチュームのパレードをお楽しみ下さい。
- 年に一度の、メディケア(メディケアパートC/メディカルアドバンテージとメディケアパートD/お薬のプラン)の登録・変更期間は10月15日から12月7日の間に手続きをして下さい。今使っておられるメディケアのプランに満足しておられない方やプランの変更したい方はこの期間をお見逃しなく!(ただし、メディケイドのみを使っておられる方には該当しませんのでご心配なく。)何かご質問があれば、ジェシカか麻衣子までお気軽にお尋ねください。

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。

9月に寄付/奉仕された方々(8/25-9/23)

Fumiyo Uchida Hisako Kometani Tadashi & Kazuko Nukuto
 Atsuko Tamura Donna Ogura

知っ得情報

インフルエンザの予防接種に関して(<http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.html> より)

* なぜ予防接種が必要？

- インフルエンザは、病院への入院や時には死にまで陥る病気です。日常健康でもウイルスの影響で急に体調を崩し、他人にも簡単に感染します。
- 予防接種はインフルエンザウイルスによる病気を予防します。自己を防衛するため、また他人を防衛するためにも、ぜひ予防接種を受けてください。
- 予防接種は、特に免疫の少ない高齢者や幼い子ども、慢性病や持病をお持ちの方が深刻な病気になってしまうことを防ぎます。
- 予防接種は、もしインフルエンザにかかったとしても軽い症状に留める効果があります。

* 予防接種のしくみ

- 予防接種は感染を防ぐ抗体を体に作ることで免疫力を高めます。

* いつ予防接種を受けるべき？

- 予防接種は注射が利用できるようになる10月頃から受けるようお勧めします。インフルエンザウイルスのピークはだいたい1月頃になります。

* なぜ毎年予防接種が必要？

- インフルエンザウイルスのタイプが毎年変わることと、また体の抗体反応は時間の経過につれて弱くなるため、毎年予防接種が必要となります。

* どこで予防接種を受ける？

- かかりつけの医者、各オフィス、薬局、クリニック、市の健康局などでも予防接種を受けることができます。

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・火曜日午後2時から4時半

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
 い番号を埋
 ります。縦
 3×3のプロ
 3×3の
 ら9までの
 ないよう
 数字パズル

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

ての升に正し
 めることにあ
 列・横列・
 ック内に1か
 数字を重複し
 埋めるという
 です。