



2015年12月平和テラス ニュースレター



平和テラスでの出来事

- **12月5日(土)11時30分よりダイニングルームにて、平和テラスホリデー昼食会** 時間厳守でお願いします。12時以降には入室できませんのでご了承下さい。全居住者が平和理事会とスタッフ主催のこの特別昼食会に招待されています。水内シェフによる素晴らしい食事と Chinese American Service League 舞踏グループによるパフォーマンスもお楽しみに！
- **12月13日(日)2時からダイニングルームにて、シカゴ長老教会が今年も平和テラスへキャロリングに来て下さいます。** 歌やビンゴそして軽食でもてなして下さいます。居住者皆さんの参加をお待ちしています。
- **ビリヤードと卓球を一緒に楽しみませんか？** ビリヤードか卓球をやりたいと思っている方がいれば、新しいグループとして毎週木曜日2時から4時までアクティビティールームにて活動します。観戦だけの参加も歓迎します。ただし、12月2週目のみ12月8日(火)の2時にスケジュールが変更となります。
- 日本定住者会との連携により、平和テラスで生け花教室を毎月1回開くことになりました！講師は井上ゆうこ先生です。生け花クラス開始に先立ち、**12月14日(月)午後1時からダイニングルームにて井上講師による生け花の紹介セッションを開きます。**全居住者の参加を歓迎いたします。カレンダーに書き込み、覚えてご参加下さい。尚、生け花クラスは12月16日(水)午後1時から開始します。
- **12月のスケジュールの各変更について**
クラフトクラスは12月3日(木)と17日(木)に集まります。
歌いましょう！は12月18日(金)に集まります。
足の医者様は12月28日(月)に治療を行います。
- **10階にお住まいの居住者にお知らせです。**ホリデーのため虫の駆除は12月22日(火)に行います。
- **11階にお住まいの居住者にお知らせです。**ホリデーのため虫の駆除は12月29日(火)に行います。
- **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。
- **カソリックチャリティー提供の食料配達プログラム「クリスプ！」が廃止されました。**もしこのサービス廃止についてコメントや質問がある方は、312-948-7800へ電話するか、721 N LaSalle St, Chicago, IL60654へ投稿するか、**eメールで crispmobileproduce@gmail.com**に意見を送ることもできます。



知っ得情報

厳しい冬の気候を生き抜く方法 (<http://consumer.healthday.com/environmental-health-information-12/environment-health-news-233/cold-weather-683610.html> より)

* 医師によると、極端な寒さは健康上のリスクを過度に向上させると警告しています。長時間厳冬にさらされると凍傷や低体温症につながる可能性がある為、可能な限り屋外の活動を控えることをおすすめします。

深刻な損傷等を防ぐためにいくつかの簡単な方法を以下紹介します。

- * **温かい服装**：服を重ね着すると身体の熱を保持する上、最適です。
- * **四肢の保護**：手足は凍傷の危険が高いため、余分な靴下のペアーを着用し、手袋はミトンを選ぶことによって熱を保持するようにする。
- * **帽子を被る**：頭から約 30%の身体の熱を損なうと言われます。良い帽子は耳と鼻も防護します。
- * **水分補給**：身体は温かく保つために多くのエネルギーを使用しています。風邪を引いている時は特に風邪を撃退するために、普段以上の水分を多くとる事が重要です。
- * **乾燥状態を保持する**：衣類が濡れた場合には直ぐに脱ぎましょう。手足をできるだけ乾燥した状態にしておくことは重要です。
- * **もし凍傷や低体温症の兆候に気づいた場合には、直ぐに医師の診察を受けましょう。**
 - 凍傷：刺すような感覚（多くの場合、顔、手足の指に最初の兆候がでる）。その後、筋肉が麻痺し皮膚の変色、痛みに至る。
 - 低体温症：凍傷と共に進み、脳に影響が出る場合もあり、思考能力の低下が出る。そのほかの兆候として、身体の震え、思考混乱、呂律が回らない、眠気を催すなど。

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。

11月に寄付/奉仕された方々 (10/24-11/23)

Fumiyo Uchida	Hisako Kometani	Atsuko Tamura	Donna Ogura
Tien Hwa Pong	Jung Ok Seol	Zujian Meng	Chen HxinMin Wang
Lian Cheng Hsu	WenZhu Lu		

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