



YEAR OF THE MONKEY

1月

平和テラスでの出来事

- 新年あけましておめでとうございます！ 皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
- クリスマス昼食会の盛會に感謝します。 水内シェフと平和テラス理事のご協力に感謝申し上げます。

平和テラスで提供されている多くのプログラムやサービスをぜひご利用ください。

*新しい事を何か始めて脳を活性化させる：例えば、新しい言語を学び始める、ブッククラブに参加する、ダイニングルームでパズルなど脳を活性化させるゲームや碁、ドミノ、オセロなどのボードゲームをする、クラフトルームでEメールの送信法やコンピューターのウェブサイトを検索する方法を学ぶ。

*自分の中に隠れた芸術家の要素を引き出して絵画クラブやクラフトクラスに参加してみる。生け花クラスに参加して自分で創った生け花を家に飾ってみる。

- 1月の生け花クラスは1月13日（水）1時から2時半12階パーティールームで行います。参加希望の方は麻衣子のオフィス隣の申込み用紙に名前を記入し、1月11日（月）までに費用15ドル（お花代込）をお支払いください。

*新しい体操や運動を始めてみる：今月のカレンダーをもう一度見直して、転倒防止プログラムや優しいヨガ、朝の体操、もしくはビリヤード・卓球グループなどの体を動かすプログラムに参加してみましよう。

- 1月よりビリヤード卓球グループは毎週火曜日の2時から4時にアクティビティールームにて集合します。

*新鮮な食べ物を以前よりも接種するよう心がける：フルーツや野菜、乳製品を多くとり、加工食品をなるべく避けましよう。ドーンさんの乳製品の配達は毎週水曜日の朝に行われています。

*住居をより安全で清潔な場所にする：ガラクタを処分し、有害で不清潔な環境を改善ましよう。もし家事の援助が必要な方は、ジェシカか麻衣子まで申し出てください。

*気分が優れない時には…ソレックウェルネスセンターを利用ましよう。ジェニー・キム看護師とスサクル医師が平和テラスで診察業務を行って下さいます。

*新しい友人を作ましよう：ビンゴやカラオケ、タウンホールミーティングなどに参加して、新しい人との出会いを作ましよう。

- 本格的クラシックピアノ演奏を聴く機会をお見逃しなく！1月23日（土）午後2時より数々の賞を受賞したピアニスト姉妹、13歳のダーシー叡里子さんと10歳のダーシー貴彌子さんによる特別クラシックピアノコンサートをアクティビティールームにて行います。カレンダーに記入して必ずご参加ください！
- ソーシャルサービスオフィスは、居住者の皆さまの個人情報大切に扱うために、個人情報の公開についての希望について再度確認することになりました。今月中に個人情報公開の希望についての質問用紙をドアポケットにお届けします。詳細についてはその用紙をご覧下さい。

管理会社より

ご存知ですか？

- 美容院のサービスが平和テラスで提供されています。 詳細スケジュールやアポイントについては管理会社までお尋ねください。
- ダイニングルームで毎月曜日、水曜日、金曜日の夕食販売が行われています。 食事は地域のレストランから配達されます。月間登録もできますが、一食のみ購入することも可能です。メニューを見たい方や追加情報については、管理会社オフィスに立ち寄ってお尋ねください。
- ベッドバグ：シカゴでベッドバグが発生しています。 建物からベッドバグを絶滅するためには皆様のご協力が必要です。定期的にベッドの足元に設置されている捕獲器を確認して下さい。もし捕獲器にベッドバグを見つけたら直ぐにオフィスに通告して下さい。 必要に応じ調査し駆除します。早ければ早いほど効果的です。
- 平和ネットワーク：オフィスからの各種通達や情報は平和ネットワークチャンネル（チャンネル4）を見て参照して下さい。

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。

12月に寄付/奉仕された方々（11/24/2015-12/28/2015）

Hisako Kometani	Blesie DeLa Vega	Bob Ide	Donna Ogura
Jeong Ja Yoo	Jean Inouye	Atsuko Tamura	Joanne Malinowski
Tadashi & Kazuko Nukuto		Midwest Buddhist Temple of Chicago	
Annonymous	Annonymous	Annonymous	Annonymous

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