

平和テラスニュースレター

2016年2月



平和テラスでの出来事

- 2月4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。
- 愛は風にのって! 2月12日(金) 2時からダイニングルームにてバレンタインデーパーティーが開かれます。甘い軽スナックを準備します。お楽しみに!
- 2月18日(木)11時から12時まで「そよ風コーラス」の皆さんと「サバーバン・バンド」の皆さんがバレンタインデーのプログラムのため平和に来訪されます。楽しい音楽を聴きに、又一緒に歌う機会もあるそうです。お見逃しなく!
- 2月21日(日) 2時~4時、日系アメリカ人の第2次世界大戦中の強制収容を覚えて
“Day of Remembrance 2016:日系アメリカ人がどのように賠償金を勝ち取ったのか”への特別な遠出を計画中。無料。平和テラスからシカゴ歴史博物館への直通バスが運行予定。参加希望の方は麻衣子のオフィスで2月8日までに申込み下さい。先着順・バス席に限り有。
- クラフトクラスは皆さんのアイデアと才能を必要としています!もし何かクラフトクラスで伝授できるアイデアまたはこのクラスで何かを作りたい方は、隔木曜日のクラスに参加して下さい。どんなアイデアも歓迎します。
- 近隣アーティストで日本定住者会からのボランティアの先生が絵画クラスで教えて下さっているのをご存知ですか?彼女の才能とアイデアを皆さん無駄にしないように、ぜひ金曜日1時半からのクラフトルームでのクラスに参加して下さい。どなたでも歓迎します!
- 自家用車をお持ちの方へのお知らせ:州の管轄オフィスは、今年より自動車登録ステッカーの更新案内ハガキの送付を廃止しました。ご自分の車のプレートステッカーに掲示している登録年月日を確認し、有効期限が切れる以前に更新登録をするようにしてください。尚、更新登録費のディスカウント(ベネフィットアクセス)をもらいたい方は、ジェシカか麻衣子までお気軽にお尋ねください。
- 2月より追加の美容サービスの予約が始まります。グロリア・キムさんが毎月第1火曜日にヘアカットとヘアカラー、ネイルサービスを新しく提供して下さいます。長年、美容院サービスを提供して下さいているスティーブ・サカさんのサービスも隔週の木曜日にヘアカットとヘアパーマを今後も継続して提供して下さいます。各予約の手続きや詳細については管理事務所窓口までお越し下さい。

*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、回復祈願など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。

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。

寄付された方々 (12/29/2015-1/26/2016)

Hisako Kometani	Rose Moy	Donna Ogura	Bob Ide
Iris Delgado	Jean Inouye	Atsuko Tamura	Hyo Chong Kim
Anonymous	Anonymous	Anonymous	Anonymous

知っ得情報

加齢に伴う目の病気とコンディションについて

(https://nei.nih.gov/healthyeyes/aging_eye より)

高齢になればなる程、目の病気や特殊な目のコンディションに陥る可能性が高くなります。よって、50才以上の高齢者の方がたは眼科医を訪問し総合的な散瞳検査(眼の奥の状態を詳しく調べる検査)を受けることをお勧めします。多くの目の病気は前兆サインや早期症状が無いことが多い為、この散瞳検査により、実際に視力が低下してしまう前に、多くの目の病気の発見に役立っています。視力を失わないために早期発見と早期治療がとても重要です。

一般的な高齢者の目の病気、コンディションや症状について：

眼科医に定期的に診察を受けることが奨励されていますが、もし以下のような症状が起こったら、すぐに眼科医に掛かるようにしましょう。

- 加齢黄斑変性 (AMD) :**物がぼやけて見えたり、直線が突然曲がって見えたり、突然の視力の変化などは、加齢黄斑変性 (AMD) の初期症状です。
- 白内障 :**視力がぼやけたり曇ったりする、太陽やランプの光がきつく感じる、対向車線のヘッドライトがいつもよりもまぶしく感じる時などは白内障の可能性あります。
- 糖尿病併発網膜障害 :**糖尿病を患っている方々は網膜障害を併発する可能性があります。
- 緑内障 :**まっすぐの視界ははっきりしていても視界の両端のものが見えにくくなる兆候を治療しないまま放置すると、まっすぐの視力も失う危険があります。
- ドライアイ :**目がチクチクしたり痛かったり、ゴロゴロしたものが目に入っている違和感がある、目が乾燥する期間の後、突然涙が異常に目に溜まったり、目の痛み赤みがある、瞼が重く感じる、読んだり、コンピューターを使ったりすることが億劫になり、目が疲れやすくなったりする。
- 視力の低下 :**眼科医は視力の低下が目の病気によるものか、自然な加齢によるものかを判断することができます。

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: 月曜日から金曜日午前8時から午後4時半

医師 Dr.Suesakul: 看護師ジェニーに先生との診察予約を入れて下さい。

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