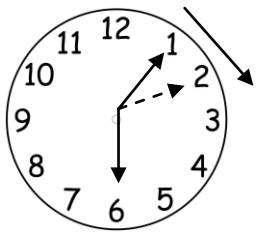


2016年3月平和テラス ニュースレター

平和テラスでの出来事



- サマータイムが3月13日（日）から始まります。
時計の針を1時間早めて下さい。

- **3月16日(月)午後4時15分より聖パトリックデーの特別な夕食(コーンビーフ、キャベツ、にんじん、ポテト等) がダイニングルームにて、希望者お一人につき8ドル75セントで提供されます。**（月極プランにお申し込みの方は追加料金の支払いは不要です）。ゲストのお食事ご購入も歓迎致します。なお、予約申込みは3月9日（水）までに管理事務所にてお願い致します。
- **3月8日（火）午後3時より選挙についてのワークショップ**をアクティビティールームにて行います。大切な大統領を選出するため、また選挙について学ぶ良い機会です。皆さんぜひご参加下さい。
- 今年の大統領選出予備選挙は**3月15日（火）**です。なお、私たちの指定の投票所は、McCutcheon School（4865 N Sheridan Rd.）です。今回の予備選挙では、大統領の候補者（民主党か共和党かどちらか）を選出します。
- 日本定住者会との提携により、経験豊富な講師、井上裕子ダーシー先生の指導のもと、月に一回平和テラスで生け花クラスを開講しています。**3月の生け花クラスは3月16日（水）**です。費用は花代込みで15ドル。14日（月）までに麻衣子のオフィスで支払いと申込みを済ませて下さい。
- ローレンス沿いの向かいの建物にオフィスがある **Missio Dei シカゴ教会**が3月より平和テラス居住者向けに**楽しいプログラムを企画し実行して下さる予定**です。詳しい日時や詳細については後日改めてお知らせします。掲示板で詳細を後日ご確認ください。

マネージメント・管理会社より重要なお知らせ

- 台所の流しから、油などの油脂液を流さないように注意してください。油や油脂物質は排水管を詰まらせる原因となります。排水管詰まりの掃除に掛かる費用は高額の上、面倒で、建物の水道を停止しなければならない事も度々です。
 - 油を台所の流しから捨てるのではなく、鍋やフライパンの中でペーパータオルなどでふき取って、捨てるようにして下さい。あるいは、冷めた油や油脂液を、リサイクルできない容器に入れ、生ごみとして捨てるようにして下さい。
- 排水管をきれいに保つため、皆様のご協力よろしくお願い申し上げます！

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、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。

2月に寄付/奉仕された方々 (1/27/16 - 2/26/16):

Hisako Kometani	Bob Ide	Donna Ogura	Boo Keum Suh
Ock Soon Kim	Hyo Chong Kim	Tadashi & Kazuko Nukuto	
Ruth Okada in memory of Mrs. Gayle Teraoka Yamaji	Anonymous	Anonymous	

*もしニューズレターに寄付者としてお名前を公表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。

知っ得情報

隠れた塩分にご注意！ (<https://www.goredforwomen.org/live-healthy/first-steps-to-prevent-heart-disease-and-be-heart-healthy/six-salty-foods-found-in-the-common-diet/>)

高塩分が心臓病や高血圧を引き起こす危険性が高くなるということは良く言われています。アメリカ心臓病学会は一日の塩分の摂取量について、大抵の人々が一日に **3000mg** 摂取するところを、**1500mg** 以下にするよう奨励しています。主な塩分の消費は大抵が、既製品が摂取していることが多いのが現実です。

一般的に高塩分の食品の例：

- 食パンとロールパン：一般的な食パンには大抵一枚につき 100~200mg の塩分が含まれています。
 - 食品ラベルを読んで、全粒粉原料のピータパンや、全粒粉のイングリッシュマフィンに変換するように心がけましょう。
- 生ハム、燻製ハム：ハムは特に高塩分の食品の筆頭です。
 - できれば低塩分ハムの選択を探しましょう。サンドイッチの具は、卵の白身や、野菜、ハモスなど健康上優れた食材を代用しましょう。
- ピザ：特に高塩分の材料、例えばチーズ、サラミ、ソーセージやトマトソースなどが原料です。
 - できればピザに肉のトッピングではなく野菜のトッピングを選び、減塩に努めましょう。同時にサラダや蒸し野菜などを一緒に摂取しましょう。
- 鶏肉：見た目は自然に見えますが、鶏肉にも多くのコンソメや防腐剤が使われています。
 - 食材ラベルを確認しましょう。加工肉は避けるようにしましょう。
- スープ：加工スープは高塩分の可能性が高いです。
 - 減塩タイプの物を選択しましょう。可能ならば、お手製スープが一番の選択です。

サンドイッチ：バーガーやサンドイッチには隠れ塩分が含まれています。

- 揚げた物ではなく、焼いたバーガーを選択し、チーズなしで BBQ ソースやケチャップなどの調味料は別容器で摂取量を調節しましょう。フレッシュサラダやフルーツ、低脂肪ヨーグルトなどをサンドイッチと摂取することにより、栄養のバランスを取りましょう。

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

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