

# 2016年4月 平和テラス ニュースレター

## 平和テラスでの出来事

- 4月7日(木)午後2時45分よりダイニングルームにてタウンホール会議が行われます。最新の平和に関する重要な情報を話し合う機会ですので、居住者皆さんの出席をお勧めします。また、タウンホール会議は皆さんの貴重な意見や何か不安に思っておられる事柄を発言する場でもあります。
  - 4月18日(月)午後2時よりコンピュータールームにて、シカゴ市 Bezazian 図書館スタッフが 初歩のコンピューター講座を実施して下さい。インターネットの基本操作、Eメールの設定方法等を学びに、ぜひご参加下さい。
  - 4月26日(火)午前9時半より、今年初めてのミツワへの遠出を行います。参加ご希望の方は麻衣子のオフィス隣で申し込みをして下さい。申し込みを済まされた方も、忘れずに参加費用の12ドルを麻衣子までお支払い下さい。今から買い物リストを準備して、当日に備えて下さい。
  - 日本定住社会との提携により、生け花クラス（フラワーアレンジメント）を月に一回平和テラスで継続的に開いています。講師は経験豊富な井上裕子ダーシー先生。  
4月のお稽古は4月20日(水)ですスケジュールに記入して忘れずにご参加下さい。麻衣子のオフィス隣で申し込みをして4月18日までにお稽古代の15ドル（花代込み）を麻衣子までお支払い下さい。
  - 3月のお誕生日会はとても楽しい集いでした。ローレンス通り向かいでご近所の Missio Dei シカゴ教会がまた4月にも居住者向けお誕生日会及びビンゴパーティーを提供して下さる予定です。居住者全員の参加を歓迎しますが、特に4月に誕生日の居住者の方々の参加をお勧めします。日時詳細は掲示板等でお知らせしますのでお見逃しなく！
- 

## 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頂きます。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。

寄付や奉仕者としてお名前をニュースレターに記載して欲しくない方はジェシカか麻衣子までご一報下さい。

## 寄付/奉仕された方々 (2/27-3/25)

Hisako Kometani	Bob Ide	Donna Ogura	Megan Nakano
May Nakano	Atsuko Tamura	Min Lo	Sheri Gault
Ock Soon Kim	Tadashi & Kazuko Nukuto		Anonymous
Anonymous			

---

平和テラスオフィス：月～金曜日午前9時から午後5時 / 773-989-7333

サービスコーディネーター

矢内麻衣子：月～金曜日 午前8時半から午後4時半 / 773-989-5906

ジェシカ ムーン：月～金曜日午前9時から午後5時 / 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～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: 医師との予約スケジュールについては看護師に問い合わせして下さい

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

知っ得情報 (<http://www.healthyeating.org> より抜粋)

健康に良い食品と配膳分量のめやすについての以下のチャートを参考にしてください。

## 配膳分量比較チャート

食品	Symbol	比較物	配膳のめやす
<b>牛乳と乳製品</b>			
チーズ (チーズスティック)		人差し指	1.5 オンス(42g)
牛乳とヨーグルト (コップ1杯)		握り拳	1 カップ
<b>野菜</b>			
加熱した人参		握り拳	1 カップ
サラダ (サラダボール)		握り拳2つ分	2 カップ
<b>フルーツ</b>			
リンゴ		握り拳	中サイズ1個
ももの缶詰		握り拳	
<b>穀物類, パン &amp; シリアル</b>			
シリアル (ボール一皿)		握り拳	1 カップ
麺類, 米, オートミール (ボール一皿)		片手に軽く握る分量	½ カップ
全粒粉パン		手のひら一枚分	1 スライス
<b>肉, 豆 &amp; ナッツ類</b>			
鶏肉, 牛肉, 魚, 豚肉 (鶏胸肉)		手のひら一枚分	3 オンス (85g)
ピーナッツバター (スプーン一杯)		親指の先	大さじ1