

2016 月 7 月平和テラス ニュースレター

平和テラスでの出来事

- 先月居住者ボランティアの方々、平和理事会メンバー。及びスタッフ共々が集い、平和テラスをより良い場所にするために日々熱心な働きをして下さることに敬意を表するため Appreciation Luncheon (感謝の昼食会) を開きました。このイベントに当日参加できなかったボランティアの方々にも深く感謝申し上げます。
- 7月1日(金)午後2時半よりダイニングルームにて独立記念日のお祝いをします。おいしいアイスクリームと歓談をお楽しみ下さい。
- シカゴ市の消防局による 火災防止安全ワークショップ を7月12日(火) 2時より アクティビティールーム で開きます。緊急の場合の対処法と安全について学ぶ良い機会ですので、できる限りご参加下さい。
- 平和テラスで転倒防止プログラムを提供する Simply Home Health のスタッフが、脳の活性化法についてのプレゼン を7月19日1時より アクティビティールーム で開きます。脳を衰えさせない有効な情報を聞きに、ぜひともご参加下さい。
- 生け花クラスの井上裕子先生が、今月は7月20日(水) 1時~2時半にクラスを開講します。参加ご希望の方は、麻衣子の隣の部屋で申し込み用紙に記入し、7月18日(月)までに受講料15ドルの支払いを済ませて下さい。
- 今月7月29日(金)より 英語クラスは午前10時からとなります (今までは午後1時開始)。12階パーティールームにて行います。
- ローレンス通り向かいで近所の Missio Dei シカゴ教会がまた7月にも居住者向けお誕生日会及びビンゴパーティーを7月30日(土)2時より開催して下さいます。居住者全員の参加を歓迎しますが、特に6月誕生日の方々の参加をお勧めします。
- もし現在、公的援助 SNAP プログラムに参加しておられる方で、安いホームインターネット提供会社をお探しの方々へ朗報。ATT が低取得者向けに安価のインターネットサービスを提供し始めました。申し込みは att.com/access もしくは電話で 1-855-220-5211 へお問い合わせください。尚、申し込みの際、SNAP プログラムへの参加を証明する DHS 発行のベネフィットレターの提出を求められます。もし何か質問や手伝いが必要な場合には、お気軽に麻衣子かジェシカへお問い合わせ下さい。
- 7月4日(月)は独立記念日の祝日のためオフィスは閉室致します。ご了承下さい。

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、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 (5/25/16 - 6/24/16):

Donna Ogura

Bob Ide

Renee Murakami

Anonymous

Hisako Kometani

Nancy Kawashima

Irene Grenados

Anonymous

Kazuko Nukuto

Atsuko Tamura

Grace Kim

May Nakano

John Suzuki

Rose Moy

知っ得情報

夏を乗り切る方法

(<http://www.sunriseseniorliving.com/resources/infographics-gallery/health/helping-seniors-stay-cool.aspx> より抜粋)

1. 一度、気温が上昇したら、友人やご近所の方々を訪問してお互いの状況をチェックしあうようにする。
2. 処方薬の副作用で、脱水症状を起こすこともありますので、毎日少なくとも6～8杯のお水を必ず摂取するようにする。
3. 脱水症状の兆候を知っておくこと：口が乾燥する、皮膚が乾燥する、軽い頭痛、汗が少ない、低血圧、および、心拍が早くなる、など。
4. 気温が一番高い時間帯には直射日光を避けること。日焼け止めと涼しい衣服を身につけること。
5. 日中にはクーラーをつけること。
6. 気温が低めの日には、ブラインドとカーテンを閉めること。
7. ぜんそくや心臓病などの病気は高温の気候が続くと症状が悪化することがあります。担当の医者に随時相談しましょう。
8. 心臓発作の兆候を知っておくこと：過剰な発汗、倦怠感、皮膚が冷たい、吐き気、筋肉弱化、思考混乱、ろれつが回らない、過剰な心拍数、過呼吸など

SUDOKU

SUDOKU は特別な数学能力を必要としません。

ゴールは全ての升に正しい番号を埋めることにあります。縦列・横列・3×3のブロック内に1から9までの数字を重複しないように埋めるという数字パズルです。

	1				6			
6		2			5	8		4
8		3				9		
		6	4	3		2		
2								5
		8		5	2	4		
		4				6		8
5		1	9			3		2
			7				4	