

平和テラスニュースレター

2016年9月

平和テラスでのイベント

- 9月5日(月)はレーバーデーの為オフィスは閉室します。
- オムニヘルスケアが現在以下の無料サービスを提供中。毎週月曜日と水曜日の朝9時半~10時半まで血圧検査と血中酸素濃度の検査を実施しています。必要な方はお立ち寄りください。
- オムニヘルスケアが10月にインフルエンザ予防注射を実施します。もし、この予防注射を建物内で受けたい方は、9月9日までに申し込みをして下さい。オムニヘルスケアが必要な数の注射を注文します。尚、各自の主治医のオフィスでも予防注射を受けることができます。
- 残念ながら、長く転倒防止プログラムを提供して下さった **Simply Home Health** が8月末でこのサービスを打ち切ることとなりました。今まで定期的にクラスに出席してきたメンバーの多くがこのクラスの継続を希望しており、今後も同じ時間帯にこのクラスを継続することになりました。クラスで使用する重りは平和テラスが新しく購入します。転倒を防止のために居住者の皆さんが今後も足の筋肉を強化し続けることを願います。転倒防止プログラムは毎週月、水、金曜日の10時半からです。ご参加下さい。
- Housing Opportunity and Maintenance for Elderly (H.O.M.E.)という団体が、合計12席、及び車いす2台搭載可能なエアコン付きのバスで、近隣のスーパーマーケットへの買い物送迎サービスを提供しています。平和テラスは9月9日(金)1時半から Joong Boo Market (韓国アジア系マーケット) への送迎を試験的に実施します。参加費はお一人4ドル。まだ1人分の座席と、2台の車いすスペースの空きがあります。興味のある方は麻衣子の隣部屋でできるだけ早く参加希望を記入して下さい。
- カレンダーにご記入下さい！今月は、はるみ先生による英語クラス1(月に一回)は9月23日(金)10時から、Roy Yoonさんの英語クラス2(週に二回)は毎週火曜日と木曜日の朝9時から、どちらもパーティールームで行います。
- 生け花クラスの井上裕子先生が、今月は9月21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、9月19日(月)までに受講料15ドルの支払いを済ませて下さい。
- 外部団体 Center for Disability and Elder Law が平和テラス居住者向けに無料の医療代理人法的委任状ワークショップを9月26日(月)午前11時より、医療代理人法的委任状作成サービスを10月4日(火)1時から提供します。参加希望の方は9月14日(水)までに麻衣子の隣部屋で申し込みをして下さい。
- 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9月にも居住者向けお誕生日会及びビンゴパーティーを9月24日(土)2時より開催して下さい。居住者全員の参加を歓迎しますが、特に9月誕生日の方々の参加をお勧めします。
- 7月のニュースレターで紹介した AT&T のアクセスプログラムと同様に、Comcast (コムキャスト) も低取得者向けのハイスピードインターネットサービスを毎月9ドル95セント+税で提供しています。また、条件に見合う方への安価なコンピューターの販売も行っています。詳細は <https://internetessentials.com/> でご確認下さい。

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 (7/22/16 - 8/27/16):

Blessida Dela Vega

Kazuko Nukuto

Atsuko Tamura

Yu Zin Chun

May Nakano

Hisako Kometani

Donna Ogura

Renee Murakami

Young Ja Hong

Chen Hxin Min Wang

Bob Ide

Ruth Ling

*もしニュース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

医者と話するときの5つの心得(www.nia.nih.gov/healthより抜粋)

医者との診察の際、緊張して診察を受ける理由や症状について詳しく説明できなかったことはありませんか。もしくは、必要以上に多言になりすぎて、一番大切なことを要所立てて説明することができなかった経験はありませんか。以下は、医者と話ときに覚えておくべき心得です。

1. 医者の診察へ行く前に、質問事項や困っている症状などをリストに書いておく。
新しい症状について医者に見ておきたいことはないですか？インフルエンザ予防注射を受けたいですか？それとも今服用中の薬について聞きたい事はないですか？
2. 前回の診察後、体の状態の変化や生活において大きな変化についてリストに記す。
専門医に既に掛かりましたか？ERに行きましたか？体重、視力、聴力、食欲などに最近変化がありましたか？医者へ報告していない追加の薬はありませんか？
3. 医者との診察に、以下の情報を必ず持参すること。
お薬のリストとかかりつけの専門医についての情報。
4. 体の症状について以下のことを心得て話しましょう。
 - どのような症状で、どんな風に感じますか？
 - その症状が始まったのはいつですか？
 - その症状はどれぐらいの頻度で起こりますか？常にもしくは時々？
 - 何かをすると症状がひどくなったり緩和したりしますか？
 - この症状が日常生活に支障を与えていますか？例として、歩行不可能、睡眠不可能など。
5. 医療検査について尋ねること。
 - どんな検査ですか、説明して下さい。
 - どのように検査が施行されますか？
 - 検査のために準備しておくことはありますか？