

平和テラス ニュースレター

2月



平和テラスでの出来事

- クラフトクラスを再開します！平和テラス理事会メンバーのアリス村田さんが、毎月第一火曜日の1時から皆さんと一緒にクラフトクラスを開始します。今月は**2月7日（火）の1時よりダイニングルームにて行います。**どなた様の参加も歓迎致します。又クラフトのアイディアも一緒に持参してシェアしてください！
- 生け花を学び、作品をお家に持ち帰って飾りませんか？生け花クラスの井上裕子先生が、今月は**2月8日（水）1時～2時半に12階パーティールームにてクラスを開講します。**麻衣子の隣の部屋で申し込み用紙に記入し2月6日（月）までに受講料15ドル（花代込）の支払いを済ませて下さい。
- **2月9日（木）2時45分からダイニングルームにてタウンホール会議が開かれます。**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。
- **H.O.M.E.**による近隣のスーパーマーケットへの買い物送迎サービスを今月は**2月10日（金）1時半より Joong Boo（韓国系）マーケットへの送迎を実施**します。参加費はお一人4ドル。麻衣子の隣部屋で参加希望を記入して下さい。
- 愛は風にのって！**2月14日（火）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！
- シカゴ市20区警察署がイリノイ弁護士会オフィスとの連携で、**2月28日（火）2時から公共安全ワークショップをアクティビティールームで開催**します。このワークショップでは、最近この近隣で起こっている事件や公共の場における安全確保についてのアイディアを提供して下さいます。皆さんがこのワークショップに参加されることを強くお勧めします。
- 人気のズンバクラス参加者のご要望にお答えし、週にもう一日クラスを追加します。ノリの良い音楽に合わせて運動を楽しみませんか？**今月より毎週水曜日と土曜日に9時からアクティビティールームで行います。**どなた様のご参加も歓迎致します！

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。

*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。

寄付/奉仕された方々 (12/29/2016-1/25/2017)

May Nakano	Jean Mishima	Alice Murata	Blesida De La Vega
Donna Ogura	Kazuko Nukuto	Renee Murakami	Yu Zin Chun
Jean Inouye	Kanji Ichiki	Rose Moy	Hisako Kometani
Renee Murakami	Bob Ide	Anonymous	Anonymous

知っ得情報

2月は心臓月間です！ (<https://healthyforgood.heart.org/add-color> より)

カラフルな虹色食料を摂取するように心がけましょう！

ビタミン・鉄分・栄養素をバランスよく摂取する一番の方法は、色彩の豊かなフルーツや野菜を摂取することです。以下の5色の主な色彩群を毎日お皿に加えてみましょう！

- 赤色とピンク色：
 - ビーツ、チェリー、クランベリー、ざくろ、赤ラディッシュ、ポテト（赤）、リンゴ（赤）、赤ピーマン、トマト、スイカ
- 青色と紫色：
 - ブラックベリー、ブルーベリー、なす、ぶどう、プラム、紫玉ねぎ、赤キャベツ、赤玉ねぎ、プルーン、レーズン、ナツメヤシ（デーツ）
- 黄色とオレンジ色：
 - エイコーン/バターナッツスクワッシュ、マスクメロン、ニンジン、トウモロコシ、レモン、オレンジ、桃、カボチャ、パイナップル、さつまいも、ヤム（ヤマノイモ）、リンゴ（黄）、黄ピーマン、マンゴ、ネクタリン、みかん
- 白色：
 - バナナ、カリフラワー、にんにく、マッシュルーム、玉ねぎ、パースニップ（白人参）、エシャロット
- 緑色：
 - アスパラガス、アボガド、青梗菜、ブロッコリー、セロリ、胡瓜、キャベツ、ケール、キーウィ、ライム、なし、グリーンピース、ほうれん草、ズッキーニ、さやえんどう、スナップえんどう、レタス、リーク、ねぎ、アーティチョーク

エバーグリーン不動産グループ 電話：312-989-4883
 デビー ウェンズラブ：区域スーパーバイザー

平和テラスオフィス：電話：773-989-7333 月曜日から金曜日午前9時～午後5時まで
 シェリー ゴート：マネージャー

平和セキュリティー：電話：773-989-7333 24時間・週7日間
 レイチェル タッカー：スーパーバイザー

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

Happy Valentine's Day

- Candle Light
- Cards
- Chocolate
- Cupid
- Date
- Dinner
- First Kiss
- Memories
- Movie
- Pink
- Poem
- Proposal
- Red
- Romance
- Roses
- St. Valentine
- Sweetarts
- Teddy Bear
- True Love



B Q Q J D F I R S T K I S S N T I U K O
 O C Q E Z Y D P K K G E Y O D H J Q K A
 X Z T S H E J F P I U I W C U G R J T U
 I A C R L H V W L V B U G K E I O C C Q
 D V V J U P O R D V L V C I I L M N D F
 Q I L H G E A Q B A P O V I Z E A M V Z
 I K N I P I L A S O P O R P S L N E G X
 O K O N P M P O E O M P Z T Q D C H M H
 K H J X E W R M V O S Z V L P N E F A F
 Y P I S M R A L P E P A G S W A U G D E
 P N K D Z K A K S D L T O T X C H W W L
 E T U R D P E O O E S W Z R P B W M O P
 S E L A A Y R Z N U M I L A E D E R Z Y
 S D E C R L M T E N E P X T S W X Y H L
 B D G C O S I M Y A M Z G E N O L I J X
 F Y G R N N D D X M O L T E C K L M Y N
 P B W Q E Y T S A Z R U O W D D J V Z P
 D E H K Q K U D V T I G E S N C G Q C C
 B A C H O C O L A T E B Q D I P U C T O
 J P V D C E Y T N E S Y B L L L Z T A F