

平和テラス ニュースレター

4月

平和テラスでの出来事



- 野球シカゴ・カブズゲームに皆さまをお連れします！4月19日(水)ゲームは1時20分の開始です。外部の引率者・補助者の参加を必要とする場合には、その旨をジェシカか麻衣子まで知らせて下さい。とうじつはスクールバスをレンタルします。できるだけ早くにサインアップして下さい。(先着順)
- オムニヘルスケアによるクリニックでの診察が平和テラスの建物内で開始されました。専門看護師が毎週月曜日の午後2時から4時までクリニックで診察を行います。水野医師による診察は予約により可能です。シャーリーンさんは、今後も継続して月曜日、水曜日、金曜日(隔週)の朝9時~10時の間に無料の血圧検査をクリニックで行っています。ご利用下さい。尚、予約を入れたい方はシャーリーンさんにその旨を知らせるか、または773-470-2654までご連絡下さい。何かアシスタンスが必要な方は、お気軽にジェシカか麻衣子まで。
- 平和テラス理事メンバーアリス村田さんによるクラフトクラスを今月は4月4日(火)1時よりダイニングルームで行います。どなた様の参加も歓迎致します！
- 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4月5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4月3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。
- 4月6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。
- ビンゴゲームのお好きな方、4月13日(木)午後2時より高齢者の健康的なライフスタイルを紹介する特別ビンゴゲームのワークショップをアクティビティールームで行います。The Chicago School of Professional Psychologyの修士学コースで学ぶ2人の学生により実施されます。この楽しいユニークなワークショップに、皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加下さい!!!
- **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4月14日(金)1時半より韓国系のジョンブーマ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。
- 多くの居住者の皆さまが、ハナセンターによるチューター(家庭教師)サービスをご利用下さりとても喜んでいきます。4月より、チューター(家庭教師)が2人に増えて、毎週水曜日の10時~2時の間に予約制で実施します。このプログラムに参加したい方は、前もって予約する必要があります。新しく加わったチューターのDan Healyさんからのメッセージです：「4月より平和テラスで英語のチューターとして奉仕することになりました。皆さんとご一緒できることを楽しみにしています。2016年11月に中国語を学びに北京へ行きました。今後も継続して学んでいきたいと思っています。皆さんが英語を学ぶ手助けをし、皆さんの質問に答えたいと思います。有難うございます。ダンより」

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/奉仕された方々 (2/24/2017-3/27/2017)

Hisako Kometani	Young Ho Cho	Bob Ide	Renee Murakami
Myong Sun Whittle	Atsuko Tamura	Jeong Ja Yoo	Jean Inouye
Chung Molinari	Min Lo	Doo Pyo Bang	Roy Yoon
Kazuko Nukuto	Song J Kang	In Memory of Lillian Kimoto	

*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。

知っ得情報

ビタミン

(<https://medlineplus.gov/vitamink.html> より)

大抵の場合、すべてのビタミン群を食物から摂取することができます。各ビタミン群はそれぞれ特別な働きがあり、十分なビタミンを摂取するための一番の方法は栄養バランスのよい種類の豊富な食物を毎日摂取することです。以下に詳細を記載します。

- **ビタミン A** : 視力、骨の強度、免疫力に効果的。
 - 人参、カボチャ、スクワッシュ、ほうれん草、ソイミルク、牛乳、魚。
- **ビタミン B** : エネルギー源となるビタミン、又赤血球を作り出すのに効果的。
 - 魚、鶏肉、牛肉、卵、乳製品などのたんぱく質。緑の葉っ葉、豆、グリーンピース。
- **ビタミン C** : 肌と骨には重要な要素で、機能を治す働きがある。
 - かんきつ類、赤パプリカ、ピーマン、トマト、ブロッコリー、緑の葉っ葉類。
- **ビタミン D** : 神経、筋肉、免疫システムへのカルシウムの吸収を助ける。適度な日光を浴びることで、ビタミン D を体の中で自然に生成することもできる。
 - 卵の黄身、海水魚、肝、牛乳、マッシュルーム。
- **ビタミン E** : 免疫システムを整え、代謝のプロセスを助ける。
 - サラダオイル、ナッツや種、緑の葉っ葉類、フルーツ。
- **ビタミン K** : 健康的な骨や筋肉質を作るたんぱく質を体の中で生成するのを助ける。血小板を作るたんぱく質を体の中で生成する働き。もし、抗凝血剤(毎日のアスピリン剤)を飲んでいる方は特にビタミン K の摂取量に気を付ける必要あり。
 - ほうれん草などの緑の野菜、ブルーベリー、ブラックベリー、卵の黄身、肝。

ビタミンは基本的な体の機能の維持や発達にとって必要不可欠なものではありますが、過度なビタミン摂取が健康を損ねる原因となる可能性もあるため、あなたの体にとって、一番良いビタミン摂取の方法や量はどのようなものか、まず主治医に尋ねてみましょう。

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 : 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