

平和テラス ニュースレター

5月



平和テラスでの出来事

- 平和テラスのために働いて下さる、多くのボランティアの皆さん、管理オフィス、各スタッフ、また理事会メンバーに心より感謝申し上げます。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深く感謝申し上げます。
- シカゴ圏で公認栄養士としてお働きの Amy Yahiro さんが再び平和テラスの居住者の為に重要で役に立つ情報満載のワークショップを今年も再び提供して下さいます。5月8日(月) 2時半より糖尿病と上手く付き合うための基本栄養学のワークショップを開いて下さいます。糖尿病を患っている方に限らず、健康的な食生活をしたい方にもお薦めのワークショップです。ぜひ、ご参加下さい。
- 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5月2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5月10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5月8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。
- ミツワへのショッピングバス送迎サービスを5月9日(火) 午前9時半より施行します。買い物リストを準備しましょう。特別な日系食材のまとめ買い、フードコートで昼食を楽しむこともできます。参加希望の方はできるだけ早く麻衣子のオフィス隣で申し込みをして下さい。参加費はお一人10ドル。
- 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5月12日(金) 1時半よりJEWEL/OSCO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。
- The Chicago School of Professional Psychologyの大学院生たちが知識あるれるプレゼンテーションを今月再び提供して下さいます。日時などの詳細については、後日お配りするチラシ及び掲示物でご確認下さい。
- シカゴ日系アメリカ人歴史協会(CJAHS)の賛同により、平和居住者皆さんを5月27日(土) 12時より開かれる春の昼食会へご招待します。参加希望者は5月19日までに麻衣子のオフィスで申し込みをして下さい。皆で春の訪れを味わいましょう。
- 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5月にも居住者向けお誕生日会及びビンゴパーティーを5月27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5月誕生日の方々の参加をお勧めします。
- メモリアルデーの祝日のため、5月29日(月) オフィスは閉室致します。

感謝

- 以下の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 (3/28/2017-4/26/2017)

Hisako Kometani May Nakano
Bob Ide Renee Murakami
Anonymous

Yu Zin Chun
Anonymous

Kazuko Nukuto
Anonymous

知っ得情報

なぜ全粒穀物を摂取するのが重要なのか？

(Catholic Charities Senior Food and Nutrition Monthly Newsletter, April 2017 より)

全粒穀物には以下の優れた働きがあります：

- ビタミンBとミネラルが沢山含まれている。
- 血圧とコレステロール値を下げる働きがある。
- 体重管理と消化のコントロールを補う。
- 加工された穀物よりも繊維が多く、平常に保つ。

食物繊維には以下の優れた働きがあります：

- 体の消化を助ける
- 食物繊維の高い食生活は癌の発生確率を低下させる。
- 消化器系の問題を軽減する。
- 満腹感をより長く継続させる。

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 Container	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 80
% Daily Value	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 540mg	23%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 10g	
Protein 22g	

- 一食につき 3 g 以上の食物繊維を含む全粒穀物の製品を選びましょう。
- 大人は一日につき 25-35g の食物繊維が必要です。

エバーグリーン不動産グループ 電話：312-989-4883

デビー ウェンズラフ：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