

平和テラス ニュースレター

7月



平和テラスでの出来事

- 独立記念日おめでとうございます！7月4日（火）はオフィスを閉室します。
- 7月3日（月）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。スナックと歓談をお楽しみにください。
- 次世代育成支援プログラムに参加しましょう。Chicago Metropolitan Agency for Planning は、シカゴ市の将来都市計画のため、皆さまからのアイデアを求めています。7月13日（木）午後2時30分よりアクティビティルームでシカゴの将来について話し合う時間、また下記のトピックに関して話し合います。
 - ◆ 温暖化
 - ◆ 歩きやすい都市作り
 - ◆ 革新的な交通手段
 - ◆ 限りある資源
 - ◆ 経済をうまく回す手段
- **H.O.M.E.**による近隣のスーパーマーケット 買い物送迎サービスを今月は7月14日（金）1時半より **TARGET/ALDI** 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。
- ミツワへのショッピングバス送迎サービスを7月25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7月17日（月）までに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。
- 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6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29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7月誕生日の方々の参加をお勧めします。
- 生け花 クラスとクラフトクラスは夏休みを取ります。クラスが再開されるときには再度お知らせします。
- ベネフィットアクセスプログラムは、高齢者及び障がい者向けに、無料または割引の交通カード、及びナンバープレートの割引を提供しています。申し込みは、オンラインのみで可能で、二年ごとに更新する必要があります。もし、申し込み・更新をしなければいけない場合、またはこのプログラムに関する情報を知りたい方は、www.illinois.gov/aging/BenefitsAccess/ のウェブサイトへ、またはジェシカか麻衣子までお気軽にお尋ねください。
- 英語のスキルを向上したい方、またはアメリカ国籍の試験の模擬面接をしたい方へ朗報です。**Hana Center** が、1対1の英語の個別指導サービスを平和テラスで提供しています。現在2つの空きがあります。毎週水曜日 12:30~1:30、または 1:30~2:30 のスポットです。興味のある方は、ジェシカか麻衣子までお問合せ下さい。
- 新しいマーケットのために食品に関する当社調査依頼へのご回答をいただき、ありがとうございました。皆さまからの回答は、店のオーナー・ジョン氏へ通知しました。もし良ければ一度お店 **Save More Fresh Market at 4652 N Sheridan Rd, Chicago, IL.** をのぞいてみて下さい。平和テラスの住民へ特別配達サービスを提供してくれる予定です。



への
(金)

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。

*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。

寄付 (5/27/2017-6/23/2017)

Yong Ho Cho	Hisako Kometani	Jeong Ja Yoo	Ok Bun Han
Bob Ide	Renee Murakami	Jung Sook Kim	Jean Inouye
Kazuko Nukuto	Atsuko Tamura	Emma Robins	Anonymous
Anonymous	Anonymous		

知っ得情報

栄養：バランスの取れた食事について (2017年6月12日エイミー・ヤヒロさんによる栄養ワークショップより抜粋)

健康的な食事は、毎日バランスの取れた三度の食事を食べることから始まります。それぞれの食事は、以下の5つの食品群を含む必要があります：



バランスの取れた食事：

- 2杯分の全粒・玄米またはでんぷん質の野菜：
 - 2枚のパン (CD サイズ)
 - 2/3 カップ分の炊き米飯
 - 1 カップ分の豆、トウモロコシ、エンドウ、あるいはジャガイモ
- 1杯分のフルーツ群：
 - 新鮮な果物を1つ (テニスボールの大きさ)
 - 1/2 カップ分のフルーツ缶詰
 - 2 テーブルスプーンのドライフルーツ (2つの親指サイズ分)
 - 4 オンスジュース (小カップ)

3. 1杯分の乳製品群：

- 8 オンスの牛乳、無脂肪または低脂肪 (1 グラス分)
- 6 オンスのプレーンヨーグルト

4. 1杯分のタンパク質：

- 赤身の肉 1-3 オンス (トランプカードのサイズ分)
- 健康的な肉類：鶏肉、魚、赤身の牛肉

5. 非でんぷん質の野菜群：

- レタスサラダ、アスパラガス、もやし、セロリ、ブロッコリー、ニンジン、ピーマン、キュウリ、タマネギ、マッシュルーム、ラディッシュなど
- 大根 (漬け物の場合は、塩分と砂糖の摂取量に注意)
- 白菜 (漬け物の場合は、塩分と砂糖の摂取量に注意)

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