

平和テラス ニュースレター

8月



平和テラスでの出来事

- 夏の外出のチャンスです！今年も平和テラスの住民は8月5日（土）に行われる日系ピクニックに招待されています。美味しい食べ物、日光、カラオケ、スポーツ、良い時間を楽しみにご参加下さい！無料送迎が今年も定住者会（JASC）により提供されます（バス13席限定先着順）。当日は11時に平和を出発し3時に戻る予定です。もし可能であれば、何か持ち寄りの分け合える食べ物をご持参ください。参加ご希望の方は、できるだけ早く麻衣子のオフィス隣でお申し込み下さい。
- 8月10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8月11日（金）1時半より JEWEL（ジュewel）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。
- 生け花クラスを再開します！講師の井上裕子先生により、8月16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8月14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。
- 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代理人法的委任状及びリビングウィルに関する情報ワークショップを8月8日（火）午後1時より行います。より多くの居住者の皆さんの参加をお勧めします。今後どのような医療の治療を受けたいかという願いを文書化し、代理人を依頼することが重要である理由を学びに来てください。
- 外部団体 Center for Disability and Elder Law が情報ワークショップに続く第2弾として再び戻り、8月29日（火）1時～3時半の間、代理人法的委任状及びリビングウィルの書類作成サービスをダイニングルームで提供します。このワークショップではボランティア弁護士たちが平和テラスを訪問し、実際の書類作成サービスを無料で提供して下さいます。この特別サービスを受けたい方は8月15日（火）までに麻衣子の隣部屋で申し込みをして下さい。
- クック群米国弁護士事務所が今年も継続して平和テラスでワークショップを開いて下さいます。8月22日（火）2時半よりアクティビティールームにて、虚偽・詐欺行為についての現在多く見られるパターンについて発表して下さいます。自分の身を守るためにも、多くの皆さまの参加を強くお勧めします。
- 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8月にも居住者向けお誕生日会及びビンゴパーティーを8月26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。特に8月誕生日の方の参加をお勧めします。
- 全てのアーティストの皆さまへ！9月に行われる平和テラスの第3回アートクラフトショーにあなたの作品を出展しませんか？ダイニングルームにあなたの作品を展示させて頂きます。9月8日までに作品をジェシカか麻衣子までご持参ください。

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 (6/24/17 - 7/26/17)

Kun Ming Luo
Kazuko Nukuto

Wen Bin Zhang
Anonymous

Hisako Kometani
Anonymous

Ok Bun Han

知っ得情報

夏の酷暑を乗り切る方法 (<https://www.cdc.gov/>より抜粋)

高齢者はなぜ熱中症にかかる可能性が高いのでしょうか？

- 高齢者の体は若者のように急激な温度変化にうまく適応することができません。
- 多くの高齢者が慢性の持病を持っている場合が多い為、体が猛暑に対応するのが難しい場合が多いからです。
- 高齢者は温度や汗のコントロールを担う体のシステムが、服薬している処方薬により鈍くなる場合があるからです。

暑さを避け、水分補給を忘れずに！

- できる限りエアコンの効いた建物の中で過ごしましょう。
- 猛暑の際には、主な冷却装置として扇風機だけに頼るのは危険です。
- 通常以上に水を飲むように心がけて下さい—のどが渇くまで待ってはいけません！もし主治医が摂取する水分量を制限する場合には、酷暑の日にどの量まで水分補給して良いか、あらかじめ聞いておきましょう。
- 緩くて、軽量で、薄い色の服を着るようにしましょう。
- 非常に激しい活動は避けるようにし、休みをゆっくり取るようにしましょう。
- 友人や近所の方々を見守り、他の人があなたの安否も見守ってもらうようにしましょう。

DID YOU KNOW?

グレープフルーツジュースと服用薬の同時摂取は危険なご存知でしょうか？

アメリカ人の5人に一人は毎朝グレープフルーツジュースを摂取しているそうです。朝食は又、薬を飲む時間でもあります。研究によると、グレープフルーツジュースとある薬を同時に服用すると悪影響を及ぼすという報告がなされています。朝の日課の安全面を確認するためにも、念の為に主治医にグレープフルーツジュースを飲み続けても安全かどうか必ず確認するようにしましょう。

(From <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm292276.htm>)



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

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

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

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