

平和テラス ニュースレター

2017年12月



平和テラスでのイベント

- 足のドクターChi 医師の診察日は12月1日と12月29日となります。
- 12月2日(土)11時30分よりダイニングルームにて、今年も恒例の平和テラスホリデーランチョンを開催します。全居住者が平和理事会とスタッフ主催のこの特別昼食会に招待されています。ランチョンで皆さまにお目に掛かれますことを楽しみにしております。
- 今年も入りロビーは、美しい生花の香りで満たされています。生け花講師、井上ダーシー裕子先生と生け花クラスのメンバーにより、ホリデーシーズン及び平和のホリデーランチョンをお祝いするため、6点の作品をロビーに展示しています。井上先生とメンバーの皆さまの努力に感謝の意を表します。
- 12月7日(木)午後2時45分よりダイニングルームにてタウンホール会議が行われます。最新の平和に関する重要な情報を話し合う機会ですので、居住者皆さんの出席をお勧めします。
- 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12月8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。
- 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12月にも居住者向けお誕生日会及びビンゴパーティーを12月16日(土)2時より開催して下さい。居住者全員の参加を歓迎しますが、特に12月誕生日の方の参加をお勧めします。
- アクティビティールームにある「コミュニティークリスマスツリー」に今年もお好きなデコレーションを飾って下さい。もし居住者の皆さんの中で、お家にホームメイドの手作りのオーナメントやデコレーションがある方はアクティビティールームのこのツリーに各自自由に飾って頂き、ホリデーシーズンが終わり次第、各自で飾りを回収してください。尚、返却時に好都合の為、各オーナメントに名前を入れて下さい。宜しくお願い致します。
- オフィスの閉鎖日：12月25日(月)、12月26日(火)、1月1日(火)

管理会社より：

平和テラスの夕食プログラムのメニューを改良します。今後、メニューのアイテムに少し変化と改善が見られることをご期待下さい。12月には、人気の韓国料理メニューであるブルゴギがメニューに加えられています。新メニューをぜひご覧いただき、一食または二食でも注文してお試し頂けるならば幸いです。今後も継続してメニューを改善改良していくための皆さまからのアイディア及び提案を募集しております。

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、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。

*もしニューズレターにお誕生日とお名前、または寄付者としてお名前を公表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 (10/30/17 – 11/28/17)

Kazuko Nukuto	Donna Ogura	Renee Murakami	Bob Ide
Yung Ja Jin	Ok Bun Han	Karl (Exterminator)	Anonymous
Lian Cheng Hsu	Zujian Meng	Ling Yu	WenZhu Lu
Elynn Iwaoka	Mr. & Mrs. Kwang Kim		Atsuko Tamura

知っ得情報

寒さ予防対策 (National Institute on Aging, <https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults> から抜粋)

医師は、極端な寒さが極端な健康リスクを引き起こす可能性があるとして警告しています。長期間寒さにさらされると凍傷や低体温症を引き起こす可能性があるため、この時期はできるだけ屋外活動を制限することが最善です。

● 実行すること：

- 体温を内部に保つ：室内にいても温かい衣服を着て、体重を維持するのに十分な食糧を食べること。
 - ◆ スペースヒーターは、火災の危険性およびリース違反です。ヒーター設備が暖かさを保っていないと感じるなら、管理事務所のスタッフに報告してください。
- 体温を外側に保つ：厳しい風があなたの体温を急速に下げることがあります。厳しい天候の日には室内に滞在することが最善です。しかし、どうしても外出しなければならない場合は、ゆるい重ね着で、帽子、スカーフ、手袋を必ず着用しましょう。できるだけ乾燥状態を保ちましょう。
- 糖尿病、甲状腺疾患、関節炎などの健康状態によっては、暖かく暮らすことが困難になることがあります。そしていくつかの薬は体の熱に影響を及ぼします。冬の間暖かく過ごすための安全な方法について医師に相談しましょう。そして、低体温および/または凍傷の徴候には注意してください。
 - ◆ 凍傷：刺激や刺すような感覚から始まります（顔、指、つま先がしばしば最初に影響を受けます）。その後、筋肉が麻痺することがあります。肌の赤みや痛みが変色します。
 - ◆ 低体温症：凍傷につながります。脳に悪影響を与え、明確に考えるのが難しくなります。他の徴候には、震え、混乱、あいまいな発音や眠気、顔がふくらんだり腫れたりする症状がでます。

エバーグリーン不動産グループ (管理会社) 電話：312-382-3228

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