



# Through the Seasons

Autumn 2015

A Quarterly Publication of Social Services Department | Little Tokyo Service Center

## New Futures and Paying it Forward

同じ境遇の人の未来のために

October is Domestic Violence Awareness Month (DVAM). It evolved from the "Day of Unity" held in October 1981 by the National Coalition Against Domestic Violence. The purpose was to connect advocates from across the nation, who were working to end violence against women and children. During DV Awareness month, LTSC is participating in activities to educate the community about this issue.

After suffering years of verbal abuse, Daisy decided to leave her abusive husband after he pushed and choked her in front of her 4-year old daughter. Daisy and her daughter came to Kosumosu, LTSC's transitional housing program for domestic violence survivors, in 2013 for safety and to start a new life.

While waiting for her immigration status, Daisy worked odd jobs to supplement the minimal welfare benefits she was receiving. She was frugal in her expenses and committed to her savings. After 18 months in the program, she not only had a full time job, but also had over \$1,000 saved for her move-out expenses into permanent housing.

When Daisy attended the Kosumosu holiday party in 2014, she made a \$100 donation to the program, stating "this is my small donation to the Kosumosu program and I hope it will help other women like me who experience domestic violence." LTSC staff were overwhelmed by her compassion and her generosity.

This year, there will be an art exhibition at the Chinese American Museum put together by various domestic violence survivors to bring awareness to



**OCTOBER**  
NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE  
AWARENESS MONTH

the community. Please come and join us in supporting the healing journey for survivors and standing together to end violence against women.

**Note:** If you feel like you are in an unhealthy relationship, please do not hesitate to give us a call. There is HELP and you do not need to go through it alone.



ASIAN PACIFIC ISLANDER  
DOMESTIC VIOLENCE TASK FORCE

### DOMESTIC VIOLENCE AWARENESS MONTH EVENT

OCTOBER 15TH-OCTOBER 17TH, 2015 (THURS-SATURDAY)



OCTOBER 15TH, 2015 12PM  
KICK OFF PRESS CONFERENCE  
OCTOBER 16TH-17TH, 2015  
11AM-3PM DAILY

#### LOCATION

CHINESE AMERICAN MUSEUM  
425 N. LOS ANGELES STREET,  
LOS ANGELES, CA 90042

For a map of the area, [click here](#).



#### CO SPONSORED BY:



10月は、家庭内暴力認識月間です (DVAM)。これは、世界中のアドボケート (代弁者) が結束し、女性と子供に対する暴力を根絶することを目的に、National Coalition Against Domestic Violenceが1981年10月に主催した「結末の日」に端を発しています。LTSCは家庭内暴力についてコミュニティにより広く認識してもらうため、認識月間の活動に参加しています。

長年、夫の言葉の暴力に耐え忍んでいたダイジーでしたが、ある日、4歳の娘の前で突き飛ばされ、首を絞められたのを機に、夫のもとから去る決意をしました。ダイジーは娘とともに、LTSCが設立した家庭内暴力 (DV) サバイバーのための住居プログラム「コスモス」に援助を求め、2013年から新しい生活を始めました。

ダイジーは政府から支給されるわずかな

社会福祉援助金を補うため、雑用をこなしながら小遣いを稼ぎ、出費を極力抑えて貯金に努めました。プログラム開始から18カ月後、フルタイムの仕事を得ることができたばかりでなく、アパートへの転居費用のために \$1,000を貯めました。

翌年コスモスで開かれたホリデーパーティーで彼女は、「これは、コスモスプログラムへのささやかな寄付です。家庭内暴力の被害に遭っている人を助けるために使ってください」と、\$100を寄付してくれました。LTSCのスタッフは彼女の深い思いやりと寛大さに胸がいっぱいになりました。

10月15日から18日まで、サバイバーたちの協力を得て実現した展示会がチャイニーズ・アメリカン博物館で開かれます。家庭内暴力に対する理解を深め、暴力に終止符を打つため、ともに立ち上がりましょう。



6 months since the start of Morning Café at the Far East Lounge, we had the opportunity to communicate with the members of Morning Café from Japan via Skype. There were approximately 40 people on the Japan side, and we had 7 people here in Los Angeles.

Morning Café a movement in Japan, which focuses on a concept known as “SocialReal”. While a lot of people use social media as a communication tool, “SocialReal” also emphasizes the importance of meeting people in person. Morning Café at the Far East Lounge is on the 1<sup>st</sup> & 3<sup>rd</sup> Friday at 10am-12pm.

## Morning Café Around the World

### 世界で朝カフェ: 日本の参加者とスカイプで交流

ファーイースト・ラウンジで朝カフェが始まって約6ヶ月が経ちました。8月15日には日本の朝カフェの会の方々と、スカイプを通じて交流する機会を設けることが出来ました。日本側からの参加者は約40人、ロサンゼルスからの参加者は7人となりました。

朝カフェとは、2012年より日本で広がっている「ソーシャル」を目的とする活動です。フェイスブックなどのSNSで人と人との繋がりが広がる中、インターネットをする人もしない人も、実際に出会い、顔と顔を合わせてお互いの話を楽しもうという集まりです。

朝カフェは、ファーイースト・ラウンジで第1と第3金曜日の午前10時からお昼まで開催しております。詳細をお知りになりたい方は、(213) 621-4158 もしくは [FEL@LTSC.ORG](mailto:FEL@LTSC.ORG) までご連絡下さい。

353 E. 1st St., Los Angeles, CA 90012 • (213) 621-4158 • FEL.LTSC.ORG • M-Th 10am to 5pm

# Not Always Visible from the Outside

## 慢性疾患とうつ症状のつながり

*By 2020, depression will become the second leading cause of disease. Especially among older adults, 80% of whom have chronic illness, depression complicates the course and outcome of all chronic illness. This is often related to issues of self-care and disease management.*

It is well documented that depression is much more common among older adults with chronic disease than those without. In fact, common chronic illnesses like heart disease, gastroesophageal reflux disease (GERD), emphysema, and arthritis increase the likelihood of depression. On the other hand, depression itself is a risk factor for a multitude of chronic illnesses in older adults including heart disease, diabetes, stroke and dementia.

Those with symptoms of depression are also more likely to smoke and be obese. Although it is a common misconception that depression is a normal part of aging, it is important to understand that it is a significant component of any chronic disease and that depression itself can make one vulnerable to further chronic illness.

Depression and depressive symptoms can be effectively treated with therapy and medications. If you or someone you know may be experiencing symptoms of depression, connect with mental health providers.



❖ According to the National Institute of Mental Health, in 2013, an estimated 15.7 million adults aged 18 or older in the U.S. had at least one major depressive episode in the past year. This represented 6.7 percent of all U.S. adults.

❖ 米国立精神保健研究所の発表によると、国内の18歳以上の成人のうちおよそ1570万人が、2013年の1年間に少なくとも一種のうつ症状を経験しています。これは、米国内全成人の6.7%にあたるという。

うつ病は、2020年までに病気になる2番目の主な原因になると言われています。特に高齢者の間では、80%が慢性疾患を患っており、うつ病は慢性疾患を悪化させます。これはしばしば自分自身のケアと病気の管理の問題に結びつきます。

うつ病は慢性疾患を患っていない高齢者よりも、患っている高齢者により多くみられると文献で立証されています。実際に、心臓病、胃食道逆流症 (GERD)、肺気腫や関節炎のような一般的とされる慢性疾患はうつ病になる可能性を高めます。その一方で、うつ病そのものは心臓病、糖尿病、脳血管障害そして認知症を含む高齢者が患う多数の慢性疾患の危険因子です。

うつ病の症状がある人は、喫煙をして肥満である可能性も高いようです。うつ病は高齢の一部であるという誤った認識が一般的なのですが、いろいろな慢性疾患の重要な原因となり、うつ病があると更なる慢性疾患に侵されやすくなるということを理解することが大切です。

うつ病とうつ症状はセラピーや薬によって効果的に治療ができます。もし、ご自身または身の回りの方がうつ病の症状を経験しているのでしたら、メンタルヘルスの専門医に連絡して下さい。



# Parenting Your Teenager

## ティーンエイジャーの育て方



*Many parents describe their teenagers as “aliens”* whom they no longer understand. We tend to feel as if we are losing control over our “cute little children” as they transition into adolescence. However, it is important to remember how crucial these teenage years are, and to understand why our teens might act or react the way they do. This is an important time for our children, when they are attempting to find and establish a sense of independence. This is also a difficult time for us as parents, who are facing teens that seem to be obsessed with social media, gaming and their phones. Furthermore, we should be aware of the pressures that teens face these days to “perform”. Whether it is academics, sports, music or other leadership activities, our children are constantly reminded that in order to be someone or to get into a “good” college, they should excel.

**The following are a few tips that might alleviate tensions within your homes:**

**1) Talk to your teens.** Sometimes this might mean that you are talking about video games or other things that you may not consider “important”. Good parent-child communication needs to begin from a young age.

**2) Understand and appreciate that your child will have his or her own opinions.** As long as your child is not putting him or herself in danger or harm, let your child take ownership of the “smaller” decisions.

**3) Do not anticipate the worst.** These negative expectations could actually promote negative behaviors.

**4) If there is a problem, take action and address it immediately.** Sometimes this may require getting outside help such as counseling.

多くの親は、ティーンエイジャーのことを「理解できない宇宙人」と表現します。子供が思春期に入るにつれ、親は「愛らしかった小さなわが子」をコントロールできないような気持ちになりがちです。ソーシャルメディアや電話、ゲームなどに取りつかれた子供たちと向き合う私たち親にとっても、大変な時期でもあります。

しかし、10代は子供たちにとって自立性が確立される大切な時期であり、この年頃の子供たちが示す行動や心情を親が理解することはとても大切なのです。子供たちがこの時期に感じるさまざまなプレッシャーにも気づいてあげなければなりません。成績、スポーツ、音楽、その他いかなる活動であれ、子供たちはトップになるため、「有名」大学に入るために、絶えず優れているべきだと思わされているのです。

各ご家庭でできる、子供たちが抱えるプレッシャーを和らげる方法をご紹介します。

**1) 子供と話す:** ビデオゲームなど、あなたにとっては「重要」とは思えないことについても子供たちと話してみてください。良い親子のコミュニケーションは幼い頃から始める必要があります。

**2) 子供が自分の意見を持っていることを理解し、正しく評価してあげる:** 子供自身に危険や害がなければ、「小さな」決定権を子供に持たせてあげましょう。

**3) 最悪の場合を予期しない:** 悲観的な考えは実際に悲観的な行動を促進してしまいます。ネガティブな考えは避けましょう。

**4) 問題があれば、すぐに行動をとって話す:** 時には、カウンセリングなどといった外部のヘルプが必要になる時があるかもしれません。

# Parenting Classes to Support Mothers

## 子育てに励むお母さんを支援する育児教室

My children won't listen.

I have so much stress.

I think I might explode!

*Would you like to learn effective parenting together?*

Parenting groups for Japanese speaking parents of children ages 0 to 6 will be held in Gardena and West LA. Registration is not required, but you can call 213-473-3035 for more information.

### Parenting Workshop:

October 7 and 21, 2015 (Wednesday)

From 10:30am to 12:00pm

Gardena Valley Baptist Church

1630 W. 158<sup>th</sup> St., Gardena, CA 90247

### Pumpkin Club:

October 16, 2015 (Friday)

From 10:30 am to 12:00pm

Venice Santa Monica Free Methodist Church

4871 Centinela Ave. Los Angeles, CA 90066



「子供が言う事をきいてくれない」と、イライラ、ストレスがいっぱいで爆発しそうなお母さん、効果的な子育て法を一緒に学びませんか？

0歳から6歳までのお子さんを育てている日本語を話すお母さんを対象とした子育て教室が、ガーデナとウエストLAで開かれます。登録の必要はありません。

### 子育てワークショップ:

10月7日、21日 (水)

午前10時30分～午後12時

ガーディナバレーバプティスト教会

1630 W. 158<sup>th</sup> St., Gardena, CA 90247

### パンプキンクラブ:

10月16日 (金)

午前10時30分～午後12時

ベニスサンタモニカフリー

メソジスト教会

4871 Centinela Ave. Los Angeles, CA 90066



# Dedication, Hard work, and Tough Love

Bruce Saito, one of the honorees at the LTSC's 35th anniversary dinner, shares the importance of thinking outside the box.

*“Never assume that my common sense is another person's common sense.”*

That's what Bruce Saito, long time supporter of LTSC and one of the honorees at LTSC's 35th anniversary dinner, learned from his 40-year career at the California Conservation Corps (CCC) and the Los Angeles Conservation Corps. By providing opportunities for at-risk young adults and school-aged youth to get involved in conservation and services projects that benefit the community, Saito strengthened ties among government agencies, community groups, and local young people.

Born in Norwalk and raised by hard-working Nisei parents, he was the first in his family to attend college. He majored in art, a choice that bewildered his father. When Saito heard about Governor Jerry Brown starting CCC in 1975, he thought it would be fun to work with youth in the great outdoors. As an avid camper with a great interest in teaching, he was perfect for the job.

Despite his father's concerns, Saito's arts training prepared him to think outside the box. His artistic sense, imagination, and creativity enabled him to earn the trust of young people facing serious challenges. Some had dysfunctional families or gang affiliations, other had been expelled from school. They lacked high school diplomas. They lacked self-esteem. Yet, Saito naturally connected with them and quickly became their mentor.



**Bruce Saito has been newly appointed as the Director of the California Conservation Corps by Governor Jerry Brown**



**Bruce engaging with the youth from the Los Angeles Conservation Corps**

“It was fulfilling to know that I can help community groups and young folks through those programs. It's a great way to develop young people,” said Saito.

He is proud of the semi-adopted mentees who have grown up to be successful. Yet he never forgets about those who passed at a young age: he has attended many funerals. Even with proper training and mentorship, some lives were claimed by gangs or substance abuse.

But he is unstoppable. On September 9, 2015, Saito was appointed director of CCC by Gov. Jerry Brown. His strong beliefs – tough love, environmental conservation, and community service – keep him going. “I don't believe in handouts. As CCC's motto states: ‘Hard work, low pay, miserable conditions.’ I'll give you love, support, and affection, but you have to meet me half way. If giving 100 chances doesn't work, let's give 101. When you were 18, you weren't perfect. Everybody deserves an opportunity to be somebody.”

Saito has been a big supporter of LTSC, too. Growing up playing basketball, he looks forward to seeing the Budokan open in Little Tokyo. “I have been a bad Japanese American boy all these years, so whenever I have time, I always want to give back something to the community.”

LTSC's 35th anniversary dinner will be held on Nov. 4 at JW Marriot LA Live.



# ブルース・サイトウさん:「枠組みにとらわれない」

Focus On

11月4日にJW Marriot LA Liveで催される「LTSC 創立35周年記念ディナー」の受賞者の1人、ブルース・サイトウさん。1976年から約40年間にわたりCalifornia Conservation Corps(CCC)と Los Angeles Conservation Corps (LACC)で、非行の恐れのある子供たちにコミュニティ活動を通じた職業訓練と教育機会を提供し、子供たちの成長と地域社会の発展を見守ってきました。

長きにわたる活動の中でサイトウさんは「自分の考えや価値観が、必ずしも他人と同じであると思いたまえないこと」を一番に学んだといい、常に、枠組みにとらわれない発想を心がけながら若者と向き合ってきました。結果、ギャングや麻薬などから距離を置き、健全な社会で活躍するかつての教え子は数えきれないほどいるといいます。

ノーウォークで生まれ、戦争、強制収容所、差別など厳しい時代を生き抜いた2世の両親に育てられたサイトウさん。大学へ進学したのは家族の中で彼が初めてでした。サンフランシスコ州立大学でアートを専攻した際、父親には「仕事につながるとは思えない」と嘆かれたといいます。

75年、当時のジェリー・ブラウン加州知事がCalifornia Conservation Corpsを立ち上げると発表した際、幼い頃からアウトドアを楽しみ、教員免許取得に向けて勉強中だったサイトウさんにとって、自然に触れながら若者と働けるこの仕事は最高の環境だと思いました。

CCCでは、崩壊した家庭やギャング絡みの環境で育ち、高校を中退または退学させられ、自信を失った若者たちと日々関わってきました。そんな中、サイトウさんはそれぞれ

の違いを受け入れ、自然な形で若者につながり、信頼のおける指導者となっていました。父親の心配とは裏腹に、若者とサイトウさんを結びつけたのは、固定観念に縛られることのないアートの教えでした。

今年LACCを退職、8月に加州知事からCCCのディレクターに指名されたサイトウさんは、「さまざまなプログラムを通じ、かつて経験したことのない体験や機会を若者に提供することで、彼らを成長させることができるだけでなく、地元コミュニティの発展にも貢献でき、とても充実した日々だった」と振り返ります。

プログラムを卒業し、社会で活躍する半ば養子縁組したも同然の教え子たちを誇りに思うと同時に、若くしてこの世を去っていった教え子のことも忘れません。多くの葬儀に参列してきた中で、きちんとした職業訓練と教育機会を持ってしても、ギャングや麻薬から逃れることができない環境があることを目の当たりにしてきました。

サイトウさんを支えているのは、自身の強い信念である「愛のムチ」「環境改善」「社会奉仕」の3つ。「単なるお恵みはしない。CCCのモットーである『重労働、低賃金、悲惨な状況』にあるように、愛、サポート、情を与える代わりに、彼らも努力しなければならない。100回チャンスを与えてもだめなら、101回与えてみよう。18歳の時なんて、誰も完璧じゃないんだから。誰にだって、一人前になるチャンスは与えられるべき」と訴えます。

サイトウさんは長年にわたりLTSCのサポーターでもあります。子供のころからバスケットボールを楽しんでいたことから、リトル東京に建設予定の武道館LAプロジェクトには強い思い入れがあり、「(昔は日系社会に関わることが少なく)長いこと、『悪い』日系人をしてきたので、今は時間が許す限り日系コミュニティに恩返しをしたいと思っている」と話しています。

サイトウさんの功績は、11月4日にJW Marriot LA Liveで催される「LTSC創立35周年記念ディナー」で表彰されます。



*Transforming Youth. Enhancing Communities.*

# Alzheimer's Caregiver Support Group

## アルツハイマー介護人サポートグループ

*It has been over 25 years since the Alzheimer's Caregiver Support Group started in Little Tokyo.*

Today, LTSC provides caregiver support groups in three different locations: Little Tokyo, South Bay, and San Fernando Valley.

Each group, by a trained facilitator, meets once a month. The group provides a safe place for caregivers to talk about the daily emotional challenges they may have while they care for their loved ones with dementia. The group also provides a social networking opportunity through the sharing of experiences and ideas.

One of our members stated, "One benefit I have gained over the years is the tremendous amount of information and resources I have received. The group members have a strong bond with one another, being in the same situation of caregiving. I realized there are others just like me, and I have learned so much from caring for my mom. Sadly, I am now seeing similar needs with my aunts and uncles. It helps me cope and to encourage my cousins, so I can help when asked about a specific need or resources."



リトル東京に「アルツハイマー介護人サポートグループ」が発足されてから25年以上が経ちました。リトル東京サービス・センターでは、現在3つの地区（リトル東京、サウスベイ、サンファナンドバレー）で介護人（ケアギバー）のためのサポートのグループを提供しています。

サポートグループは、トレーニングを受けた係員により月に1回開かれます。グループでは、ケアギバーが認知症を患った大切な人（患者）を介護する中で感じる思いや悩みを語り合い、それぞれの経験や介護についてのアイディアを分かち合うことでお互いのネットワークを強めていくことができます。

参加者の1人は、「私がこのサポートグループから得たものは、貴重な情報とリソースでした。介護しているという同じ状況にいるので、メンバーの間には強い絆ができます。私のような人が他にもいらっしゃるのではと思っています。私は、サポートグループを通じ、母の介護をするために必要な多くのことを学びました。悲しいことですが、現在、叔母と叔父にも介護が必要であることがわかり、いどこに介護について聞かれた際、すぐにお手伝いができるような対処法も学びました」と語っています。

### サポートグループの目的:

- ❖ 病気をよく理解する
- ❖ 効果的な治療の知識を得る
- ❖ 介護における効果的なテクニックを得る
- ❖ リソースや介護に関するアイディアの交換
- ❖ ストレスを和らげ、精神的な力を得る
- ❖ 介護に対する積極的な姿勢を促進
- ❖ 将来介護が必要となるかもしれない時のための準備

サポートグループに関する詳しい情報は、213-473-3035のアキコまで連絡して下さい。

### The purposes of the support group are to:

- ❖ Gain further understanding of the illness
- ❖ Gain knowledge of effective treatments
- ❖ Gain knowledge of effective techniques in caregiving
- ❖ Exchange resources and ideas related to caregiving
- ❖ Relieve stress and gain emotional strength
- ❖ Promote positive attitude towards caregiving
- ❖ Prepare for future needs of caregiving

To join a group, please call LTSC at 213-473-3035.







## Attention- Free Cell Phones! Too good to be true?

「携帯電話無料」にご注意！

*Many people are familiar with the California Lifeline program, which offers a discounted home phone rate for families with low incomes. Lifeline agencies now offer discount programs for wireless phone plans as well as home phones. Although it sounds great, it is also starting to create problems for those who are already receiving the service.*

Some of you may have seen tents advertising “FREE Cell Phones” outside of Social Security offices, supermarkets, churches or on the street. You might think WOW! All they ask from you is your Social Security number and address, and they will take care of the rest. “You just wait to receive your free new cell phone.” This is too good to be true.

California Lifeline only allows one discount phone line per household. So what happens next? If you sign up for the “free” cell phone, you will lose your California Lifeline home phone discount. Consequently, some have received a new home phone bill almost 5 times more than their usual bill. This is happening to a lot of people who are currently receiving the California Lifeline discount. If you or someone you know is in this situation, please contact us at (213) 473-1649.

The TEAM program was created by the California Public Utilities Commission to help telephone consumers with limited English proficiency.



低所得者を対象とした電話料金割引プログラム「カリフォルニアライフライン」をご存知ですか。ライフラインエージェンシーでは昨年、固定電話だけでなく携帯電話の割引プログラムも開始しました。喜ばしいニュースのように思えますが、実は問題が発生しています。

ソーシャルセキュリティーオフィスやスーパーマーケット、教会などの前に「FREE Cell Phones」と書いてあるテントを見かけた事があると思います。ソーシャルセキュリティー番号と住所などの情報を記入するだけで簡単に通話料無料の携帯電話が受け取れると書いてあります。なんておいしい話！と思いがちですが、実際は違います。

まず、見知らぬ人に個人情報を渡すのは大変危険です。さらに、ライフラインエージェンシーの規定として、割引制度はひと家族（1つの住所）につき1つと決められています。もし、1つの住所から1つ以上の申請があった場合、既に受け取っている割引が停止されます。これにより、電話料金が5倍近くになったとの報告があります。もしそのようなケースをご存知でしたら、(213) 473-1649までご連絡ください。

The TEAM programはカリフォルニア公益事業部から設立された、英語を母国語としない消費者への無料サポートプログラムです。

# Yasuko's Ume-Shiso Shrimp Recipe

## 梅シソ・シュリンプ



Serves 4 - 5 people

### Ingredients

- 20 tiger shrimp (shelled/deveined)
- 1/3 package of Ume Yukari (*Red Shiso Leaves with Dried Plum; refer to picture below*)
- 3 fresh shiso leaves

- 1) Shell and devein tiger shrimp (leave tail on), rinse with water and drain.\*
- 2) Place the shrimp in a large bowl and sprinkle 1/2 package of Ume Yukari .
- 3) Mix with hashi (chopsticks) a few times and let it sit for 15 minutes, then mix again. Repeat this for 45 minutes. (*To mix in the Ume Yukari in the bowl, use a pair of chopsticks. If you use your hands, the Yukari will stick to your hands rather than the shrimp. Be sure to scrape all of the Yukari off the sides of the bowl with the shrimp to be less wasteful.*)
- 4) Turn on the oven to broil and preheat for 5 minutes.
- 5) Place marinated shrimp on a cookie-sheet and broil each side of the shrimp for 4-6 minutes or to your taste.
- 6) Remove shrimp from oven and place it on a plate or a bowl.
- 7) Finely cut up fresh shiso leaves and lightly mix it in with the shrimp using hashi and garnish with a slice of lemon before serving.

\* If you want to enhance the taste, devein first and marinate the shrimp, shell on, with Ume Shiso overnight and broil.

4人から5人分前

### 材料

- 20尾タイガーシュリンプ(殻と背わたを取る)
- 1/3 袋 梅ゆかり (乾燥梅と赤しそ一下記の写真を参照)
- 3枚 大葉 (青じそ)

- 1) タイガーシュリンプの殻と背わたを取り(しっぽは残す)、洗っておく。\*
- 2) 大きなボールに梅ゆかりの1/3袋をいれ、シュリンプを混ぜておく。
- 3) 数回、箸で混ぜ、15分ほど置き、また混ぜる。45分ほどこれを繰り返す。(手で混ぜると梅ゆかりが手につくので必ず箸を使う。混ぜる時にボールの端についた梅ゆかりはシュリンプでとりながら箸でまぜると無駄がない)
- 4) オーブンをブロイルにして5分ほど熱くなるまで待つ。
- 5) クッキーシートの上にマリネートしておいたシュリンプを乗せて片側ずつそれぞれ4分から6分、またはお好みに合わせてブロイルする。
- 6) オーブンから取り出し皿かボールに移す。
- 7) 細かくきざんだ青じそをシュリンプの上にかき箸で軽く混ぜ、レモン一切れを添えて出来上がり。

\*もっと味を楽しみたければ、背わたを取って、殻をつけたままのシュリンプに梅ゆかりで一晩マリネートしてからブロイルする。





### Upcoming Community Events

❖ LTSC's 35th Anniversary Dinner Celebration, November 4, 2015 (Wednesday) 7pm

We will be celebrating our past accomplishments and introducing our upcoming work. The evening will include dinner, entertainment, and special recognition of honorees Nancy Matsui, Bruce Saito, Congressman Xavier Becerra, and Citi.

*JW Marriott L.A. Live ❖ Downtown Los Angeles ❖ For more information, please call (213)473-3030*

❖ Financial Planning Clinic, November 7, 2015 (Saturday) 2-4pm

LTSC is working with the Foundation for Financial Planning to offer free one-on-one sessions with Certified Financial Planner professionals. The individual sessions may cover a wide range of personal finance topics such as budgeting, credit & debt, retirement, taxes, estate planning, small business, and more. There will be a limited number of 30-minute sessions so please call in advance to reserve an appointment time.

*Gardena Valley Japanese Cultural Institute ❖ 1964 W. 162nd St. Gardena, CA 90247 ❖ RSVP (213) 473-3035*

❖ Helping You & Your Loved Ones Through Transitions in Care, November 15, 2015 (Sunday) 1-4pm

Have you wondered what to do when the person you are caring for needs more assistance? Are you struggling with the thought of considering different type of care or even where to begin? What types of care settings and options are available and what would we be comfortable with? What care setting may possibly be even more beneficial to the quality and longevity of my relationship? Come to this caregiver seminar where speakers will be addressing these concerns to provide information to hopefully better help you answer these questions and more!

*Gardena Valley Japanese Cultural Institute ❖ 1964 W. 162nd St. Gardena, CA 90247 ❖ RSVP (213) 473-3035*

❖ 17th Annual Oshogatsu in Little Tokyo, January 1, 2016 (Friday) 10:50-3pm

Come and celebrate the New Year in Little Tokyo with plenty of Japanese art, entertainment, food, and fun!

*Japanese Village Plaza, Weller Court, & Frances Hashimoto Plaza ❖ Little Tokyo, Los Angeles ❖ RSVP (213) 473-3035*

If you would like to subscribe to *Through the Seasons*, please email us at [socialservices@ltsc.org](mailto:socialservices@ltsc.org)



Little Tokyo Service Center  
Social Services Department

231 E. 3rd St., Suite G-106  
Los Angeles, CA 90013

(213) 473-3035 / [www.ltsc.org](http://www.ltsc.org)