



Through the Seasons

Little Tokyo Service Center ~ Social Services Department

リトル東京サービスセンター 社会福祉部

Winter Edition



Little Tokyo Service Center's Social Services Department publishes the newsletter, *Through the Seasons*, four times a year. If you would like to subscribe, please call 213-473-3035 or email at socialservices@ltsc.org

リトル東京サービスセンターの社会福祉部では、ニュースレター「春夏秋冬」を年に4回発行しています。無料購読をご希望の方は、電話 213-473-3035 またはEメール socialservices@ltsc.org にご連絡ください。

Happy New Year

As we transition from 2016 to 2017, many political changes are on the horizon that will require us to stand together and work collectively to ensure equality and justice for all. The following is a statement from LTSC's Executive Director, Dean Matsubayashi. Please feel free to reach out to any of our Social Services staff if you have any questions or concerns about this statement or the issues that are before us.

===

On behalf of Little Tokyo Service Center, we are here — as concerned citizens and caring human beings — to take a stand and speak up. This is not a time to be quiet Americans. Today — and in the days to come — we must express our grave concern about the prospect of a Donald Trump Presidency and the impact it could have on the people and communities we serve. In doing so, we join many others across the country who have exercised their First Amendment rights in the last few days.

While the transfer of power has yet to take place, we already know from his many statements and actions what Donald Trump claims to represent, and what kind of platform and policies he is likely to advance. During the campaign:

- He promised to build a wall along the Mexican border; and pledged to have 12 million undocumented individuals deported, destroying families and so many lives in the process.
- He asserted that Muslims must be



あけまして おめでとうございます

2017年を迎えた今、次期米国大統領の就任をはじめ、今後多くの政治的変化が待ち受けています。われわれの平等と正義を守るため、私たちは立ち上がり、団結する時に来ている。今後起こりうるこれら変化を受け、LTSCのディーン・マツバヤシ所長はこのほど、声明を発表しました。何か質問や心配なことがありましたら、気兼ねなく、社会福祉部にご連絡下さい。

===

リトル東京サービスセンターを代表し、われわれは今日、沈黙を破り、アメリカ市民としてここに立ち上がります。ドナルド・トランプ氏が次期米国大統領として選出され、LTSCが日頃サービスを提供している人々やコミュニティーに今後、大きな影響が及ぼされる可能性があることと懸念を抱いています。同氏が選出されて以来、全米各地で起こっている憲法修正第1条で保障された基本的人権を守る運動に、われわれも加わります。

選挙キャンペーン中にトランプ氏が断言し、訴えて

banned from coming into the country and that a Muslim database should be created. He even considered rounding up aliens in concentration camps, saying that he might have been okay with Japanese and Japanese Americans being incarcerated in camps during World War 2.

- He plans to get rid of the Affordable Care Act and replace it with something else. Many of our clients who recently got on insurance will face uncertainty again about whether they can access proper medical care.
- His list of nominees for the Supreme Court has the potential to dismantle protections for women, LGBTQ community, and other vulnerable communities.
- He is a climate denier who is considering doing away with the Environmental Protection Agency.
- His policies on gun ownership and on war will lead to increased violence both at home and internationally.

And this does not even include the vulgar, racist, xenophobic, homophobic, and misogynistic statements he made during his campaign that are antithetical to LTSC's vision, values and practice.

While we accept the results of the election, many of us remain shocked and dismayed. But going forward, all of us at LTSC pledge to continue to provide social services and counseling for those in need; advocate for and build much-needed affordable housing for low-income individuals and families; and work with others to maintain Little Tokyo as the historic and cultural center of the Japanese American community.

Beyond Little Tokyo and the Japanese American community, as has been our tradition, we will build collaborations, partnerships and coalitions with people from other communities to fight for social justice and equality for everyone. In the process, if the Trump Administration advances policies and priorities as promised during the campaign, we will stand in solidarity with others and stand up against them.

While the election has revealed a great deal of division in our country, it is our hope to promote and protect a more inclusive America.

Dean Matsubayashi, Executive Director

きた内容などから、同氏が今後促進していくであろう政策がどのようなものだったのかは安易に想像できます。トランプ氏はキャンペーン中に：

- メキシコとの国境に壁を建設すると約束し、1,200万人の法的な在留資格を得ていない移民を強制送還させると誓約。
- イスラム教徒の入国禁止とデータベース作成で監視を断言。第二次世界大戦時の日系人や日本人の強制収容を先例に挙げ、外国人を集めて収容所に入れることも考慮。
- 医療保険制度改革(通称、オバマケア)を廃止し、代替案を計画。同制度を通じ健康保険を得た多くの人が今後適切な医療を受けられるか不透明な状態に。
- 彼が選択した最高裁判事の人事リストによると、女性、性的マイノリティー(LGBTQ)やその他少数派コミュニティに対する権利保障が廃絶される可能性がある。
- 環境保護団体の活動を排除する地球温暖化否定論者であると表明。
- 銃の所有と戦争に対する政策を擁護。国内および世界的な暴力急増を導く。

また、同氏がキャンペーン中に発表してきた数々の人種差別的で、外国人および同性愛者、女性嫌悪的な声明は、LTSCのビジョンや価値観、実務と相容れません。

昨年11月の大統領選の結果を受け入れる一方で、私たちの多くは落胆し、まだ困惑しています。しかしわれわれLTSCは、支援を必要としている人々にカウンセリングなどの社会福祉サービスを提供し、低所得者用住宅を建設し、日系人の歴史的・文化的な中心となるリトル東京を保存するために活動し続けることを約束します。

社会的な正義と平等のため、リトル東京、日系コミュニティの枠を超え、われわれはさまざまなコミュニティと協力し、相互関係を築き、連携していきます。今後、トランプ政権がキャンペーン中に公約したような政策を推し進めた場合、われわれは多くの人と協力し、立ち上がります。

この選挙により米国内が分裂してしまいましたが、今後アメリカがもっと包括的な一つの国になるよう促進するのが、われわれの希望です。

所長・ディーン・マツバヤシ



Parenting in the U.S. versus Japan

日本とアメリカにおける子育ての違い

People who have lived in both Japan and America may notice that approaches to parenting can be quite different in each country. Learning the different norms and parenting techniques can help parents ease into a life of raising children and reduce potential misunderstandings or awkward moments with neighbors or teachers. Here are some common differences:

Putting your children to bed

Japan: Sleeping together with family in the same room and sharing a bed or futon (i.e. lying next to your child) is common.

U.S.: Sharing a bed is often discouraged and children are expected to sleep in a separate room from their parents by about one year.

Bathing

Japan: Parents often take baths together with their children.

U.S.: Children tend to take baths or showers with adult assistance from outside the tub.

Eating dinner with the family

Japan: Fathers tend to work longer hours, so oftentimes the mother and children eat dinner without waiting for the father to come home.



U.S.: Having dinner together as an entire family is important and may be emphasized more.

Discipline

Japan: When a child does not behave, the parent reinforces it stating, "That behavior is unacceptable."

U.S.: If a child does not behave, parents and guardians are expected to talk about the incident with the child and why the behavior is unacceptable.

Toys

Japan: If a child's friend wants to play with a toy, the parent often teaches their child to let the friend have it.

U.S.: If a child's friend wants to play with a toy, children are encouraged to share and play with that toy together.

日本とアメリカで生活したことがある人は、両国で子育ての仕方に大きな違いがあることに気づかれていると思います。それらの違いを学び、それぞれの手法を知ること、今後アメリカで子育てをする中で起こりうる、誤解や気まずい雰囲気避けることができます。では、それぞれの主な違いを見てみましょう：

寝かしつけ

日本=同じベッドや布団での添い寝や、家族と同じ部屋で寝るのが通常

アメリカ=親との添い寝はあまり好まれず、子供は1歳になるまでに自分の部屋のベッドに1人で寝る



お風呂

日本=親と子供と一緒に湯船に入ることが多い

アメリカ=子供は浴槽の外にいる親の助けを得ながら、1人で湯船に入ったりシャワーを浴びたりする

家族との食事

日本=父親の帰宅時間が不定期なこともあり、子供は主に母親と共に食事をすることが多い

アメリカ=家族そろって食事をすることに重きを置く

しつけ

日本=子供の良くない行動に対して、「それはだめよ」と注意を促すことが多い

アメリカ=子供の良くない行動に対して、「どうしてそれが良くないのか」という理由をきちんと説明する

おもちゃ

日本=自分が持っているおもちゃを他の子供が使いたがったら、そのおもちゃを「貸してあげる」よう教える

アメリカ=自分が持っているおもちゃを他の子供が使いたがったら、「一緒にそのおもちゃで遊ぶ」よう教える



Deciding Your Medical Preferences Before Death 自分の最期の医療行為を事前に決める

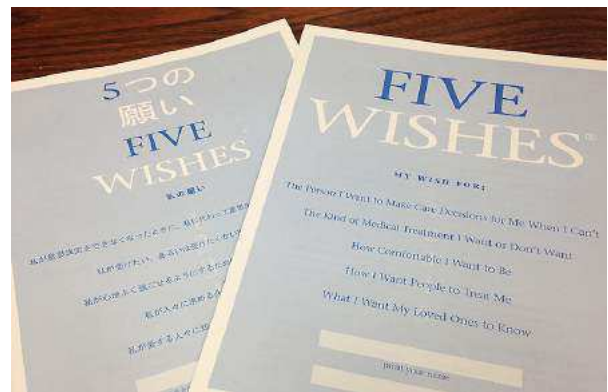
Everybody inevitably reaches the end of life. It is very hard to know when it will happen or how we will come to the end. However, we can choose our preferred medical treatment and decide before death.

In California, it is legal and encouraged to make a document stating treatment preferences in advance while you have the capacity to make decisions. This is known as a "health care directive." The health care directive describes who can make health care decisions, life-support treatment preferences, etc. In order to create this document, one can utilize an attorney or simply get signatures from two witnesses.

Little Tokyo Service Center offers a health care directive known as "Five Wishes." It covers your preferred choice of medical practices, message to your family, desired care, and any individual requests including overall feelings. Five Wishes is available in English, Japanese, Korean, and Chinese. LTSC also has workshops available to help explain Five Wishes, so please contact us if you are interested.

カリフォルニア州では、判断力があるうちに自分の望む医療行為を文書にしておくことが合法とされています。それが、「医療行為の事前指示書 (health care directive)」と呼ばれるものです。この事前指示書には基本的に「誰に決断を委ねるのか」「延命治療をどうするか」などが明記されます。書類を完成させるために、弁護士や登記が必要なもの、また証人の署名をもらうだけでも完成できるものなど様々あります。

リトル東京サービスセンターでは、証人の署名をもらうだけで完成できる「5つの願い (Five Wishes)」という事前指示書を推奨しています。医療行為の選択の他、家族へのメッセージ、どんなケアを望んでいるかなど、個人的な要望や感情面、精神面まで網羅した最初のリビングウィル (生前遺言書) です。英語、日本語、韓国語、中国語でもご用意できます。また、LTSCでは定期的に「5つの願い」の説明なども行っています。お気軽にお問い合わせください。



.....
人は誰でも、必ず最期の時を迎えます。それが「いつなのか」、また自分は「どのように最期を迎えるのか」などを予想することは難しいことです。しかし、今から自分の最期の医療行為を選び、事前に決めておく事はできます。

Dementia Caregiver Support Groups 認知症 家族の会

LTSC offers Dementia Caregiver Support Groups in three different locations: Downtown LA, South Bay, and San Fernando Valley. The purpose of the groups is to share caregivers' experiences, empower caregivers, gain a better understanding of the illness, exchange resources, and prepare for future needs. Let's support each other! Dates are subject to change, so please call for more information.

LTSCでは、認知症の方の介護をする方々を対象とした支援グループ「認知症 家族の会」を、ダウンタウン、サウスベイ、サンファナンドバレーの3つの地域で提供しています。グループでは、ケアギバーとしての経験を分かち合い、お互いに支え合い、認知症という病気の理解を深めることを目的としています。日程は変更されることもあるため、確認のためご連絡ください。

- ❖Downtown LA/ダウンタウン地区
(St. Francis Xavier Chapel/聖フランシスコ・ザビエル教会:
222 S. Hewitt St. Los Angeles)
Dates/日にち: 4th Thursday/毎月第4木曜日
Time/時間: 10:00am - 11:30am
Contact/連絡先: 213-473-3035 (Kiyoko/きよこ)
- ❖South Bay/サウスベイ地区
(LTSC South Bay Office/LTSCサウスベイ事務所: 1964 W.
162nd St. #200 Gardena)
Date/日にち: Last Saturday/毎月最終土曜日
Time/時間: 10:00am - 12:00pm
Contact/連絡先: 310-819-8659 (Akiko/あきこ)
- ❖San Fernando Valley/サンファナンドバレー地区
(San Fernando Valley Japanese American
Community Center/サンファナンドバレー日系コミュニティー
センター: 12953 Branford St. Pacoima)
Date/日にち: 1st Saturday/毎月第1土曜日
Time/時間: 10:00am - 12:00pm
Contact/連絡先: 213-473-3035 (Jun/ジュン)

Making Life Adjustments

人生の変化に適応する

Our lives are constantly changing. From the day that we are born until the day we die, we all go through milestones in our lives. As a toddler, a child may start attending preschool. After spending most of their time with their parents, they may experience some difficulty adjusting to being in a group setting with other children and a teacher. They may cry every morning when separating from their parent, or they may act out in class or at home. Depending on their disposition or the situation, the adjustment may be easy or quite difficult.

Children must continue to adjust to different school settings as they mature in elementary school, middle school, high school and then college. They must learn to make new friends, become more responsible with their own classes and homework, and possibly juggle several extra-curricular activities. For children, we are often prepared as parents and caretakers to accept the challenges that these milestones may bring. But what if we, as adults, have a change in our lives and we experience difficulties in adjusting?

For adults, change could mean many things. Some of the more obvious changes that are difficult to handle may include death of a loved one, divorce, loss of a job, being a victim of crime, living through a natural disaster, or being diagnosed with a serious illness. However, what we foresee as positive changes may also cause stress and negative reactions. Getting married, starting a new job, having a baby, or retirement – most of us do not expect to have negative reactions such as feelings of sadness or excessive worry, sleeping problems, changes in appetite, social withdrawal, headaches, stomachaches, or heart palpitations when these types of changes occur in our lives. Nevertheless, in any kind of change, there is the possibility that we may experience such symptoms.

Just as it is difficult for some children to adjust to new situations due to their personality or life situation, it is at times challenging for adults to struggle with making new adjustments. Simply being aware of this, and gaining support from family and friends is, at times, all we need to get through the adjustment period. When symptoms persist, however, it may be time to seek professional help from a counselor or therapist. Talking to someone may help you feel better, and a therapist may help make the transition go a little more smoothly.



私たちの人生は絶え間なく変化しています。生まれてから死ぬまで、私たちは皆、人生のさまざまな節目を迎えます。

例えば幼児の場合、プリスクールに通い始めるのが彼らにとって最初の節目となるでしょう。今までほとんどの時間を両親と一緒に過ごしていた後に、よその子供たちや先生に囲まれて生活することは子供にとって調整が必要になるかもしれません。毎朝親と別れる時に泣き叫ぶかもしれませんし、クラスや家で悪態をついてしまうかもしれません。こういった変化への調整は、その子供の性格やその子が置かれた状況によって異なってくるでしょう。

子供たちは小学校、中学校、高校、そして大学と進学していく中

で、それぞれ異なった学校環境に適応していかなければなりません。新しい友人の作り方を学び、自分のクラスや宿題をこなし、さまざまな課外活動をやりくりしていくようになるでしょう。子供たちが節目となるこれらのチャレンジを受け入れられるようになるため、親としてサポートできる準備をしておくことが大切です。しかし、大人である私たちの人生に変化があった場合はどうすればよいのでしょうか？

大人が経験する適応が難しい変化の中には、愛する人の死、離婚、失業、犯罪の被害者になる、自然災害に遭う、また深刻な病気に罹るなどが含まれます。また一般的に、「前向き

な変化」とみられるようなことでも、それがストレスを生み出すこともあります。例えば、結婚や新しい仕事、出産、リタイアメントなどでも、時には 悲しい感情になったり、睡眠問題、食欲の変化、頭痛、腹痛、動悸などが起こることもあります。

子供たちにとって新しい環境に適応するのが大変なのと同様に、大人にとっても時間がかかるのです。このことを認識した上で、家族や友人からサポートを得て、変化の時期を乗り越える必要があります。そうした支援を受けてもなかなか症状が改善されない時には、カウンセラーやセラピストなどといった専門家に連絡してください。人と話すことは気分を和らげるだけでなく、専門家は困難な時期をスムーズに乗り越えられるよう手助けしてくれるでしょう。



How I became a Victim of Scam....

A 79-year-old senior shares her painful experience.

At LTSC, we often receive calls from the victims of fraud, scams, and identity theft, asking how they could recover from the mess. Nobody thinks they could be targeted until it hits close to home. However, according to the State of California Department of Justice, 12.7 million Americans became victims in 2014 (one victim every 2.5 seconds!) costing a total of \$16 million.

Why do so many people become victims every year? The answer is simple: Because scammers are experts in human psychology. They know how to approach you and exactly what to say to earn your trust. Ms. Tanaka, a 79-year-old senior, recently became a victim of fraud for the first time. To educate the public and prevent additional victims, she decided to share her own experience:

One day, I went to my bank to make a credit card payment. The teller who usually helps me notified me that I might have become a victim of ID theft. She said that my monthly payment was \$15,000, which was 50 times more than my usual spending. I was stunned.

The teller found out someone had opened five different credit cards in my name without my authorization. She then told me what I needed to do immediately, but I was very confused and scared. I decided to contact Little Tokyo Service Center for help.

A social worker assisted me in contacting all the necessary banks and agencies to close the accounts and file reports. She eventually found that a total of nine credit cards were created fraudulently and the total charges were over \$90,000. It was an intense two-month process to clean up the mess. If LTSC didn't help me, as a senior living on Social Security benefits, I probably would have ended up falling into personal bankruptcy.

How did it happen then? The social worker asked me if I ever lost my personal belongings or shared my personal information with anyone. I then recalled, when I participated in a free seminar by a religious group. For registration purposes, I was asked to provide personal information such as name, address, phone number, birthday, and Social Security number.

I wasn't suspicious at all because I had been to their seminars before and always had a great time. Everyone was nice and welcoming, especially Tom. He and I hit it off right away. He understood me, read my mind, and cared about me.

One day, I told Tom that I had an estranged son.

We were separated when he was only three years old. When he got married, I contacted him to say congratulations, but he told me, "You are not my mother. Never call me again." Tom comforted me and said, "I will be your son from now on. I will take care of you." I was happy to have someone who cared about me.

After that, he asked me to sign a lot of documents. He didn't fully explain what they were, but I trusted him. He said he would be my son and take care of me. He also asked me to bring all my incoming mail so that he could sort them for me. Looking back, I started receiving a lot of letters from banks around that time. I brought those letters to him without even opening them.

Later, I learned that all of the charges, \$90,000 in total, were made by this religious group as "donations" and "seminar fees." It took me a while to believe Tom was part of this scam, but I learned that the hard way. I have to be more careful how I handle my personal information.

If Your ID is Stolen

- 1. Call the companies (banks or creditors) involved.**
 - Explain that someone stole your ID.**
 - Ask them to close or freeze your accounts.**
 - Change your password or PIN number.**
- 2. Put a fraud alert on your credit report and check your credit reports.**
 - Contact one of the credit reporting companies.**
 - Equifax (800-525-6285)**
 - Experian (888-397-3742)**
 - TransUnion (800-680-7289)**
 - Place a fraud alert for 90 days for free.**
 - Check your credit reports.**
- 3. File a police report.**
 - Go to a local police station to report.**
 - (You may need it when you report to your bank)**
- 4. Contact the Federal Trade Commission.**
 - Report to 877-438-4338 or fill out a complaint form (IdentityTheft.gov).**
- 5. Contact the Social Security fraud hotline.**
 - Notify the office of the Inspector General if your SS number was fraudulently used.**

「私はこうして、詐欺師にだまされました」

79歳高齢者の体験談

LTSCでは、詐欺や個人情報盗難などの被害に遭われた方々から、「どうしたらいいですか」といった相談を良く受けます。身の周りの人の実体験を聞くまでは、多くの人が自分は大丈夫と思っているのが現状です。しかし司法省の発表では、2014年に詐欺の被害に遭った市民は全米で1,270万人もおり(2.5秒に1人の被害)、被害総額は年間1,600万ドルにも上るそうです。

では、どうしてこれだけ多くの人がだまされてしまうのでしょうか。それは、詐欺師が人間心理を知り尽くしたプロだからです。彼らは、狙った相手にどう話しかけ、どうすれば信頼を得られるか研究しているのです。79歳になる田中さん(仮名)は、最近人生で初めて詐欺の被害に遭いました。これ以上被害者を増やさないために、自身の辛い経験を皆さんに共有したいと申し出てくれました。

ある日私は、クレジットカードの支払いをするため、いつものように最寄の銀行へ行きました。そこで毎月手続きをしてくれる行員の方が突然、「田中さん、個人情報が盗まれたみたいですよ」と言うのです。彼女は、今月の請求額が普段の50倍にもなる1万5千ドルになっているのを不審に思い、私に教えてくれました。ただただ驚きました。

行員の方によると、なんと、私の名前を使って計5枚ものクレジットカードが勝手に作られていることが分かりました。被害を食い止めるため、今後しなければならない手続き法を教えてもらったのですが、私はとにかく頭が混乱して、1人ではどうしようもありませんでした。そこで、LTSCに助けを求めたのです。

LTSCのソーシャルワーカーの方が、必要機関への連絡を手伝ってくれ、勝手に作られた口座を全て閉鎖できました。その後、不正に作られたカードは全部で9枚もあることが分かり、請求額は9万ドルにも及んでいました。後始末は2カ月半におよび、過酷なものでした。ソーシャルワーカーの方の助けがなければ、ソーシャルセキュリティーだけで生活している高齢者の私は、きっと自己破産に追い込まれていたと思います。

では、どうしてこんなことが起こったのでしょうか。ソーシャルワーカーの方に、「貴重品をなくしたり、個人情報を誰かに漏らしたりしていませんか」と聞かれ、思い出しました。半年ほど前に、とある宗教団体が主催する無料セミナーに参加した時のことです。登録目的で、名前、住所、電話番号、誕生日、そしてソーシャルセキュリティー番号を聞かれました。

当時、全く不審に思いませんでした。というのも、以前にもこの団体が主催するセミナーに参加していたし、会員の方は皆いい方ばかりで、いい思い出しかなかったからです。中でも、会員のトムとは出会った当初から意気投合しました。私のことをすごく理解してくれ、気にかけてくれました。

そんなある日、私には疎遠になった息子がいるという話をトムにしました。息子が3歳のころに引き離され、それ以来会うことも許されていません。息子が結婚した話を耳にした時、思い切って電話を

すると、「あなたは母親でもなんでもない。もう二度と連絡してこないで」と言われてしまったのです。トムはその話を聞いて私を慰め、こう言ってくれました。「これからは僕が息子になるよ。僕があなたの面倒を見るよ」と。私は正直、自分を思ってくれる人ができてとても嬉しく思いました。

その頃からでしょうか、トムは私にたくさんの書類を見せてサインするように言いました。内容の説明はありませんでしたが、信頼していたので疑問にも思いませんでした。そして彼は、「僕が整理してあげるから」と、自宅に届く郵便物もすべて彼の元に持ってくるように言いました。思い返してみれば、その頃から銀行からの郵便物が増えていました。でも、彼のことを信頼していたので、封も開けずにそのまま持って行ってしまいました。

後に、9万ドル以上もの不正請求はすべて、この宗教団体からのものであることが分かり、その明細には「寄付金」「セミナー参加費」と明記されていました。信頼していたトムが詐欺に関わっていたと理解するまで、私には長い時間がかかりました。でも今は、痛いほど分かります。これからは、個人情報の扱いをもっと慎重にしなければならぬと学びました。

被害に遭ったらすべきこと

1. 銀行やクレジットカード会社など、詐欺が起こった先に連絡を入れる
個人情報盗難被害に遭ったことを伝える
アカウントの閉鎖をお願いする
暗証番号の変更を行う
2. 信用調査機関に連絡し、詐欺警告サービスに加入する
3つある信用調査機関のどれか1社に連絡する
エクイファクス (800-525-6285)
エクスペリアン (888-397-3742)
トランスユニオン (800-680-7289)
90日間無料の詐欺警告サービスを申し込む
クレジットレポートを受け取る
3. 警察で被害届を提出する
警察署で被害届を提出
(銀行などに報告する際、コピーが必要になります)
4. 連邦取引委員会 (FTC) に連絡する
電話 (877-438-4338) か、ネットで専用の被害届用紙に記入する (IdentityTheft.gov)
5. ソーシャルセキュリティー詐欺ホットラインへ連絡する
ソーシャルセキュリティー番号を盗まれた場合は、同オフィスへ連絡する

What Does the South Bay Nikkei Community Need?

サウスベイ日系社会に必要なものとは？

To learn about the needs of the Nikkei community in the South Bay area, LTSC's South Bay Office conducted a total of eight focus group discussions in September 2016 on four different themes: seniors, parenting, civic engagement, and sports communities. A total of 61 community stakeholders participated (30 Japanese-speaking and 31 English-speaking). For each theme, discussions were conducted separately for Japanese-speaking and English-speaking stakeholders.

The overarching focus group findings indicate that the South Bay Nikkei community is dispersed, diverse, and divided.

Though the community is spatially dispersed, there are many opportunities for social and cultural integration for diverse Nikkei to congregate around organizations, programs, and resources throughout the South Bay.

There is no single "center" or centralized system or function in the South Bay Nikkei community. Instead, there are numerous micro sub-centers (or hubs). Some have physical centers such as Gardena Valley Japanese Cultural Institute, churches or the Okinawa Kenjinkai, while others are virtual and network based communities without physical centers, such as Sakura Chorus groups, F.O.R. basketball, Sansei Baseball, etc.

The South Bay Nikkei population is diverse, and various social, cultural and economic gaps exist based on non-immigrant/immigrant status, the timing of immigration, marriage and employment status, primary language, schools and companies they belong to, etc. Some interact beyond their social circles, but some don't. People seem to have a diverse sense of "Nikkei identity" based on their own background and status.

There is significant potential to strengthen and build

upon the large Nikkei community in the South Bay. The most significant challenge is to bridge the social and cultural gaps between the more established second, third, and fourth-generation Japanese Americans and the large postwar Japanese immigrants, or Shin-Issei, in the South Bay. Both English speaking and Japanese speaking focus group participants suggested that the South Bay Nikkei community as a whole can be strengthened through the formation of a South Bay Nikkei coordinating council or federation to bring together the numerous Nikkei organizations and networks to share resources and strengthen the overall community. Many of the community organizations and programs started by earlier generations of Japanese Americans can be revitalized and strengthened by the more recent Japanese immigrants. There are also many organizations and programs formed by the Shin-Issei that can be strengthened by partnering with established Japanese American groups.

It is critical to start thinking about community building among the "South Bay Nikkei" since this assessment revealed overall concerns of (1) divided communities, (2) unclear future of the South Bay Nikkei community due to the demographic changes and the relocation of Toyota Headquarters. Considering the specific nature of the South Bay Nikkei community which is not a small geographically specific neighborhood like Little Tokyo, instead of focusing on preserving space or location, the community needs to focus on preserving and enhancing the rich Nikkei resources through coordination, partnerships and community engagement.

South Bay Office
Hiroko Higuchi, PhD

LTSCのサウスベイ事務所では昨年夏、日系社会のニーズ把握の一環として「フォーカスグループ・ディスカッション」を行いました。「高齢者」「子育て」「市民参加」「スポーツコミュニティー」といった4つのテーマに参加者が分かかれ、それぞれ8~10人が意見を交換しました。参加者の自由な議論を促すため、それぞれのテーマについて、英語と日本語に分けて議論を行った結果、サウスベイの日系社会への知見を深め、問題や課題なども見えてきました。

れましたが、次のような内容がサウスベイの日系社会の特徴として確認できました：

- (1) 多様な日系・日本人が、サウスベイという地理的に広範囲なエリアに分散している。
- (2) サウスベイ日系社会は中心が存在しない社会。多様な日系・日本人により、小さな社会グループやコミュニティーが無数に形成されている。教会や文化施設、沖縄県人会のように、目に見える建物や場所が中心となったグループがある一方、コーラスグループやバスケットボールリー

合計61名(日本語30名、英語31名)のさまざまな年齢・性・社会経済的地位、移民ステータスの参加者から意見が述べら

グなど、ネットワークを中心としたグループなどが集中している。

(3)日系・日本人の中には、移民ステータス、経済社会状況、所属する現地校、日本人学校、会社、そして結婚相手の民族などにより、さまざまな下位グループが無数にそして個別に存在し、日系社会は分断している。

中心がなく、多様な日系・日本人が地理的に分散し、無数の社会

グループを形成していることが特徴のサウスベイ社会ですが、日系社会としての「つながり」や「まとまり」の必要性も指摘され、サウスベイの豊富な人的・社会的資源・情報の効果的・効率的な共有へ向けて、日系社会全体として取り組んでいく必要があることが確認できました。

サウスベイ事務所
樋口博子 PhD



Let's Learn a New Language!

At the Far East Lounge, we offer language exchange classes in a relaxed atmosphere. You can talk to a group of people or have one-on-one conversations. The class is held every Monday from 3:00 to 4:30pm, and the fee is \$5 per class.

There are also two other English classes. The schedules for these classes are:

- Every Monday from 1:30 to 2:45pm
Class fee: \$20/month
- 1st & 3rd Tuesday from 3:00 to 4:00pm
Class fee: donation

These classes are small enough for you to enjoy learning and are designed to suit anyone! Observers are always welcome.

If you have any questions, please call at 213-621-4158 or email at FEL@LTSC.ORG. We look forward to seeing you!



新しい言語を 一緒に学びませんか

フアーイースト・ラウンジでは、気軽な環境で言語が学べる「言語交流クラス」を提供しています。クラスは毎週月曜日の午後3時から4時半までで、参加費は1回 \$5です。

またこのほか、2つの英語クラスもあります。それぞれの日程は：

- 毎週月曜日午後1時半から2時45分(参加費：月\$20)
- 第1と第3火曜日午後3時から4時(参加費：無料ですが寄付をお願いいたします)

少人数のクラスで、季節や時事に応じたトピックを用意しますので、飽きずに楽しく英語を学べます。また両クラス共日本人講師が丁寧に教えますので、初心者の方でも安心して受講していただけます。見学はいつでも受け付けていますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

ご質問などございましたら、213-621-4158 までお電話くださるか、FEL@LTSC.ORG までEメールでご連絡下さい。



Why I volunteer at LTSC

ボランティアからの声

After I retired, I always felt something missing, and after a lot of thought, I realized I had a desire to volunteer. Helping people in need fulfills me in ways that are intangible. I got very excited when my friend told me about the volunteer training at Little Tokyo Service Center.

I thought the training was simply to learn about volunteer opportunities specifically at LTSC, but I learned a lot more at the training than I expected. I not only learned the basic principles of volunteering, but also the history of Japanese Americans in the U.S. and the struggles seniors currently face today. Furthermore, I have become good friends with some of the other participants and continue to build my relationship with them while volunteering together at LTSC.

Sometimes, it may seem like the world we live in today may not treat everyone with respect and dignity. Even though what I can do might be the size of a flower seed, with love and nurturing, I hope that I can impact many more lives one person at a time.

Since I started volunteering at LTSC, my fulfillment in life is 100%. I am very proud of the work LTSC staff accomplish every day and I hope to be able to make my contribution towards their mission.



LTSC Volunteer
Junko Ito

仕事をやめたら、人のためにボランティアをしないと、以前から思っていました。なぜなら人を必要としている方に寄り添う事ができたら、私自身も幸せな気持ちになれると思ったからです。そんなある日友人が、LTSCが主催するボランティアトレーニングを教えてください、私は高鳴る気持ちを抑えながらトレーニングに参加しました。

トレーニングはボランティアの活動内容を学ぶものだと思っていたので、「傾聴」の大切さや、「向かい合うのは人間」というボランティアに関する基本のみならず、日系社会の歴史、日々高齢者が抱える問題についてなど、期待していた以上に学ぶことができ、素晴らしいトレーニングでした。当日、一緒にトレーニングを受けた人たちとは、もっともっとお会いしたいと思うほど、特別な大切な仲間となりました。

命が軽んじられていると思わされる今日この頃です。花の小さな種くらいの「愛」しか差し上げられないかもしれませんが、お会いする方の心がほんの少しでも楽になっていただけるような、そんな手助けができればいいなと思っております。

LTSCでボランティアをさせていただき、私の満足度は100%です。皆様の活動を誇りに思っております。私もスタッフの皆様と共に、LTSCの理念に向かって、少しでも貢献できるようなボランティア活動ができればと思っております。



LTSCボランティア
伊東純子

New Year Party on Jan 25

The annual Little Tokyo Senior Residents Association's New Year Party will be held at Little Tokyo Towers Dining Hall on Wednesday, January 25th 2017 from 11:00 am. Please come and join us for fun entertainment by talented seniors, Bingo games, and a Raffle! \$10.00 for bento and bingo.

Anyone is welcome. For more info contact Yasue Katsuragi at 213-473-1649.



LT Senior Residents

1月25日に新年会

リトル東京シニア住民会では、毎年恒例の新年会を1月25日(水)午前11時から、リトル東京タワーズのダイニングホールにて行ないます。エンターテイメント、豪華賞品の当たるビンゴ、ラッフルなど盛りだくさんの楽しい集まりです。お弁当、ビンゴの参加費として会費10ドルとなっています。

リトル東京にお住まいでない方もお気軽にご参加ください。詳細は、LTSCの桂木靖恵までお電話ください。213-473-1649。

Caring for Indoor Plants in the Winter

冬場における観葉植物の育て方



We buy plants like poinsettias to heighten the spirit of holiday season. Here are some tips to prolong their beautiful shape and colors indoors.

The relative humidity inside a house is very low compared to the outdoors. This problem is more pronounced when the room is heated in the winter. This can be fixed by using a humidifier or misting the plants several times a day. Lowering the room temperature could help as well. When misting plants, use distilled water rather than tap water. Tap water will leave unsightly white mineral salt specks on the leaves when dried. (Remember: the humidity we are talking about here is in the air, not the moisture in the potting soil)

Sunlight can vary from indoors to outdoors and it is natural for plants to grow or lean toward sunlight. If plants become lop-sided, turn the pots occasionally to achieve a balanced look. If the sunlight is not enough, plants may become weak both physiologically and physically.

The biggest difference between indoor and outdoor growing conditions is irrigation. Indoor plants tend to die from water-logged, oxygen-depleted potting soil. It is very important to have good drainage and know how much and how often we should water. For most houseplants, it is good to water when the soil surface becomes visually dry. If the soil becomes dry to the point where the weight of the pot becomes light when lifted, water the plant until the water comes out from the bottom, and drain away the excess.

We can grow beautiful plants indoors if we follow the tips above.

Gardening tips courtesy of:
Southern California Gardeners' Federation
 記事提供: 南カリフォルニア庭園業連盟

333 S. San Pedro St.
 Los Angeles, CA 90013
 213-628-1595 info@scgf.org

冬になると、クリスマス用のポインセチアやシクラメンなどが室内に明るさと彩りをもたらしてくれます。今日は、観葉植物をできるだけ長く保つための手入れの仕方についてお話しします。

まず一般的に言って、室内の湿度は室外に比べて低くなり、特に暖房を使用している場合その差はさらに大きくなります。湿度が低いと、観葉植物の葉が落ちやすくなったり、病害虫が発生しやすくなるので注意が必要です。観葉植物周辺の湿度を高めるには、市販の蒸留水を霧吹きで直接葉にかけてやると効果があります。ただ注意しなければならないのは、普通の水道水を霧吹きで長く使い続けると、塩分が葉の表面に残って白っぽくなり、見た目が良くありません。また、加湿器などを使って室内の湿度を上げたり、室内の温度を少し低くしてやることなども有効的です。(ここでお話ししているのは「部屋の空気乾燥度」のことで、鉢の土の湿り加減ではありません)

日光の量も室外と室内では大きく異なりますが、室内に置かれた植物は通常窓から入ってくる光の方向に伸びるのが自然ですので、植物を同じ場所に置いたままにしていると、育ち方のバランスが崩れてきます。そのような傾向が出てきたら、時々鉢を少しずつ回すことによってバランスよく育てることが出来ます。

また水やりとその量についてですが、室内で育てている場合は通常風によって運ばれる葉の表面と鉢土からの水分の流失が非常に少なく、また鉢の排水用の穴が小さいか、その数が少ないのが問題になります。このような状態の時に水をあげすぎると、根腐れを起こしてしまいます。室内の植物があまり長持ちしない理由の多くが、この根腐れが原因と言っても過言ではないでしょう。

では、どのタイミングでどの程度水をあげるのがいいのでしょうか。目安としては、土なり鉢土の表面が水分を失って白っぽくなってきた時や、鉢を持ち上時に軽くなっていると感じた時、また土を指で触って湿り気を感じない時などです。土の表面が乾いて鉢が軽くなっていたら、やった水が鉢の下から出てくるまであげてください。鉢底に水の受け皿がある場合は、そこに溜まる水は必ず捨てるようにしてください。これらのことに注意しながら育ててみると、長く観葉植物を楽しむことが出来ます。



❖Free Workshop on Preparing for Death

Saturday, Feb 4 from 2:00pm - 3:30pm

Location: Gardena Valley JCI
(1964 W. 162nd St., Gardena)

Fee: Free (donations appreciated)

A representative from Fukui Mortuary will come and discuss practical tips on how to plan for death, and a representative from the Financial Planning Association of Los Angeles will provide specific information on what to do immediately after the death or injury of a loved one. They will also talk about how to handle the long-term financial implications of death or injury.

❖Free Workshop on Hague Convention

Saturday, Feb 18 from 9:00am - 12:30pm

Location: Irvine (Detailed information will be disclosed to participants at a later date)

Consulate-General of Japan in Los Angeles, Little Tokyo Service Center, APADRC Divorce Mediation Program, and Centenary United Methodist Church will host a workshop on the Hague Convention, an international treaty regarding child custody, which came into effect in 2014 in Japan. Staff of the Ministry of Foreign Affairs of Japan will provide the opportunity to learn the history, principles, progress in the implementation of the Hague Convention, and its protocols in Japanese. We will also provide information about family issues. To RSVP, call LTSC at 213-473-3035 or visit a website: <https://goo.gl/8vLfv1>

❖Free One-on-One Session with a Financial Planner

Saturday, Mar 4 from 2:00pm - 4:30pm

Location: Gardena Valley JCI
(1964 W. 162nd St., Gardena)

Fee: Free (donations appreciated)

LTSC is working with the Financial Planning Association of Los Angeles to offer free one-on-one consultations. Ask any questions you would like about budgeting, credit & debt, retirement, estate planning, and more. There will be a limited number of 30-minute sessions. Please call 213-473-3035 to register.

❖Iku Kiriya's "Box Presentation"

Saturday, Apr 8 (Time to be determined)

Location: San Fernando Valley JACC
(12953 Branford St., Pacoima)

Iku Kiriya will teach you how to be more prepared when unexpected life events hit by keeping your important documents organized and accessible in one place or "box." More details to come. To RSVP, please call LTSC at 213-473-3035.

❖家族の死に備えるための無料ワークショップ

2月4日(土)午後2時から午後3時半

場所: ガーデナ平原日本文化会館
(1964 W. 162nd St., Gardena)

費用: 無料(寄付を受け付けています)

福井葬儀社が、家族の死に備えるために必要な手続きなどについて分かりやすく説明してくれます。また、Financial Planning Association of Los Angelesから代表者が参加し、家族がけがをしたり亡くなった際にすべき事、また長期的な財政管理についてなど話してくれます。

❖ハーグ条約に関する無料ワークショップ

2月18日(土)午前9時から午後12時半

場所: アーバイン(詳細は参加者に後日お知らせします)

在ロサンゼルス日本国総領事館、リトル東京サービスセンター、APADRC離婚調停プログラム、センチナリー合同メソジスト教会の共催で、2014年に日本で発効した「ハーグ条約(国家間の不法な児童連れ去り防止を目的とした多国間条約)」に関する無料ワークショップを開催します。当日は、外務省の担当者が、その経緯や内容などを分かりやすく日本語で説明します。会場ではまた、家族や離婚問題に関するコミュニティーサポートの情報も提供します。詳細、および参加申し込みは、LTSCの社会福祉部(213-473-3035)へお電話いただくか、ウェブサイトからお申し込みください。アドレスは、<https://goo.gl/8vLfv1>です。

❖ファイナンシャルプランナーとの無料個人相談

3月4日(土) 午後2時から午後4時半(要予約)

場所: ガーデナ平原日本文化会館
(1964 W. 162nd St., Gardena)

費用: 無料(寄付を受け付けています)

Financial Planning Association of Los Angeles協力のもと、ファイナンシャルプランナーと30分間の無料個人相談ができます。退職後の財政計画や遺産計画などについて、専門家が質問にお答えします。人数に限りがあるため、必ず事前予約をお願いいたします。予約はLTSCまでお電話ください。213-473-3035。

❖キリヤマさんによる「書類整理」ワークショップ

4月8日(土)(時間は後日お知らせします)

サンファンダバレー日系コミュニティーセンター(12953
Brandford St., Pacoima)

イク・キリヤマさんが、ボックスを使ったいざという時に役立つ簡単書類整理法を伝授します。講義は英語で行われますが、日本語の通訳が付きます。質問および参加希望者は、LTSC社会福祉部(213-473-3035)までお電話ください。