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

Happy New Year!

あけまして おめでとうございます！

Social Services Department publishes the newsletter, *Through the Seasons*, four times a year. To subscribe, please call 213-473-3035 or email at socialservices @ltsc.org

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、213-473-3035またはメールsocialservices@ltsc.org にご連絡ください。

Little Tokyo Office
213-473-3035
M-F/ 月～金
9:00am~5:00pm

South Bay Office
310-819-8659
M-Th/ 月～木
9:30am~12:30pm

During this season of giving thanks, we are so grateful for families and friends and for the opportunities we had in 2017 to work together to support Positive Change for People and Places.

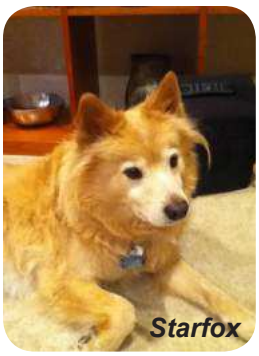
As we look toward the future, in 2018 we welcome in the Year of the Dog. Occupying the eleventh position in the 12-year Chinese zodiac, the Dog symbolizes loyalty, kindness and honesty. Those born in the Year of the Dog are said to be good listeners and can be trusted to offer sage advice from a place of kindness, honesty and strong morals and ethics.

As a dog lover, I can attest to their unwavering love and loyalty. In moments of quiet reflection, troubling conflict, deep sadness or overwhelming joy, dogs offer companionship, loyalty and pure, unconditional

感謝を伝える季節です。「地域の前向きな変化をサポートする」という目標に向け、昨年共にまい進した家族や友人、そしてコミュニティーの皆様に心より感謝申し上げます。

2018年は戌年です。中国の12支で11番目に位置している犬は、忠誠心、思いやり、誠実さを象徴しています。戌年生まれの人は聞き上手と言われており、親切で正直、強い道徳心と倫理を持ち、アドバイスを得るのに信頼できる人だそうです。

愛犬家の1人として、私は犬の持つその揺るぎない愛と思いやりを、日々実感しています。喜怒哀楽、いかなる時にも犬はわれわれに寄り添い、忠誠心を持って、純粋で無条件な愛を惜しみなく注いでくれます。犬は常に平和を求め、われわれを非難したり、怒りを抱き続けるようなことはしません。公園を散歩し、自然に触れるといったシンプルなことに人生の最大の喜びを感じ、何事においても頑張り屋さんです。


Starfox

Molly

Brownie & Muffin

Oreo

Kotaro

Happy Year of the Dog

Our Best Therapists!

いちばんの理解者

Latte

Simba

Jazzie

Mozo

Sora

Midnight

Ozzie

Ryu

Estrella

Misty

Sprout

love. They seek peace and do not judge or harbor resentment. They forgive. Life's greatest pleasures are experienced through simple things such as a walk through a park and taking in all that nature offers. They are tenacious and persistent and do not shy away from physical tasks, no matter how tiring or repetitive. At the end of each day, a gentle cuddle is their life's best reward.

As we celebrate the Year of the Dog, my hope is that we can all learn from our four-legged companions—to love unconditionally, greet each new day with unbridled enthusiasm and joy, listen without judgment, remain committed to our beliefs and values regardless of challenges and fatigue, live simply and always be kind. Let's bark less and wag our tails more!

We thank you for standing with us year after year and guiding us along this path of service to our community.

~ Best wishes for good health and happiness from LTSC's Social Services team. ~

毎日の終わりに、飼い主から優しく抱きしめてもらえることが、彼らにとっての最大のご褒美です。

戌年を迎え、彼ら「4本足の仲間」から、「無条件で人を愛する」「毎日を情熱と喜びで迎える」「他人を非難しない」「人の話をよく聞く」「辛いことがあっても信念を貫く」「シンプルな物事に感謝する」「常に親切でいる」などを学べる年であることが、今年の私の願いです。吠えるのを抑え、もっと尻尾を振りましょう！

これからも私たちと立ち上がり、共に地域社会へ貢献できるよう導いてくださるみなさんに心から感謝いたします。

LTSCの社会福祉部より、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

A Call Leads to a Fresh Start
再出発への電話

"I never imagined this would ever happen to me. I felt shocked, betrayed, embarrassed, confused, and sad. But I'm glad that I was able to gather the courage to ask for help because without LTSC's help, encouragement, and support, I would not have been able to have a fresh start."

In March of last year, Yasunori Kawasaki reached out to LTSC's Social Services Department for assistance. Having recently become homeless after losing his business, Kawasaki became sick. On his way to the hospital, he lost most of his personal belongings when robbers held him up at gunpoint.

After being released from the hospital, Kawasaki had nowhere to go. He then found LTSC's phone number in a free Japanese magazine. LTSC staff searched for a shelter near where he was calling from, but no beds were available. After finding a homeless shelter in Downtown Los Angeles, LTSC arranged transportation and met him at the shelter.

Kawasaki looked frail, but was happy to receive help in Japanese. LTSC staff helped him move into the shelter and provided him with individual counseling. For the first few months, he was determined to stay in the U.S. and return to work once he recovered, but when his estranged elder mother in Japan contacted him, he decided to return to Japan.

"My mother and I didn't get along at all, but when she asked me over the phone to gather her ashes when her time comes, I couldn't say no. She is my only mother, you know?" said Kawasaki.

Kawasaki at LAX waiting for his flight to Japan. 空港で日本行きの飛行機を待つ川崎さん

LTSC assisted him with making his travel arrangements with help from America Travel Factory, visiting the Consulate-General of Japan in Los Angeles to have a travel document issued for his return to Japan, contacting the city and local ward office in Japan to place him in a facility after his return, and applying for Keiro's Client Assistance Fund to cover some of immediate needs leading up to his departure. He returned to Japan last October.

The ward office staff emailed LTSC after Kawasaki returned to Japan to report his status: He settled in a facility and is now ready to get back to work. Kawasaki recalled, "I was very grateful to have received services from LTSC. Every time I felt lost at the shelter, LTSC staff guided me to bring me back on track. In return, I'd like to give back to the community as soon as possible."

「まさか、こんなことが自分の身に起こるとは思ってもいませんでした。とにかくショックで、裏切られた感があり、人様に言えないほど恥ずかしく、どうしていいのか分からず悲しかったのを覚えています。でも、あの時に勇気を振り絞ってリトル東京サービスセンターに電話してよかったです。彼らのヘルプ、励まし、そしてサポートがなければ、今こうして再出発することはできなかったと思います」

川崎康徳さんは昨年3月、LTSCの社会福祉部に助けを求めて連絡してきました。経営していた会社を失い、ホームレス生活を強いられていた際、体調を崩してしまいました。病院へ向かう途中、白昼路上で銃を突きつけられ、残されたわずかな私物すらも盗まれてしまいました。

退院後、行くあてなく途方に暮れた川崎さんは、日本語の無料誌に掲載されていたLTSCの番号に電話しました。連絡を受けたLTSCのスタッフは、川崎さんのいる周辺にあるホームレスシェルターに空きがあるか調べましたが、どこも満室。やっと見つけたのはダウンタウンでした。スタッフは交通の手配をし、シェルターで川崎さんと落ち合いました。

川崎さんは体力を失ってはいたものの、日本語で支援を得られることに安堵の表情を見せていました。LTSCのスタッフはシェルターの係員と協力して川崎さんのベッドを確保し、カウンセリングの手配をしました。最初の数ヶ月間は、アメリカに残り再起を図りたいと望んでいた川崎さんでしたが、長年疎遠になっていた年老いた母親から連絡があったことを機に、日本帰国を決意しました。

その時の気持ちを川崎さんは、「母とは折り合いがとても悪かったのですが、久しぶりに連絡があって、『私が死んだ時は骨を拾ってほしい』と頼まれ、断り切れませんでした。だって、それでもやっぱり唯一の母親ですからね」と、話しました。

LTSCは、日系旅行会社「アメリカトラベルファクトリー」の協力を得て川崎さんの旅行の手配を手伝い、在ロサンゼルス日本国総領事館へ帰国のための渡航書の発行をお願いしました。また帰国後の施設の手配など日本の市役所と区役所へ連絡し、敬老のクライアント支援プログラムを通じて出発前に必要な緊急費用の一部を負担してもらい、川崎さんは昨年10月、日本へ帰国しました。

区役所の係員から後日連絡があり、川崎さんは無事に施設へ入所し、現在は仕事復帰のための準備を進めているとのことでした。川崎さんは一連の出来事を振り返り、「LTSCからサービスを受けられてとてもありがたかったです。先が分からずシェルターで落ち込むたび、LTSCのスタッフが親身に話を聞いてくれ、社会復帰のために軌道修正してくれました。1日も早く自立し、コミュニティーに恩返しがしたいです」と話しました。

Parenting by Praising
ほめる子育て

Research shows that praising and encouraging is more effective in shaping the behavior of children than criticizing and scolding. Here are some points:

- Teach children to see and experience the joys of life. Even though low times, with positive thinking, we can help kids appreciate the wondrousness of our world and the people in it.
- When a child shows signs of feeling down, don't just let it go. When they say "I cannot do it," "I am not good at that," or "I am too fat," acknowledge their feelings, and then redirect them with positive words of encouragement.
- Encourage your child to try doing things themselves.
- When correction is needed, address the child's actions, but be careful not to equate unacceptable behavior with who they are as a person—specific actions are bad, not the whole child.
- Reassure your child that "you are just fine as you are." This will strengthen your child's spirit and confidence.

ある調査結果によると、褒めることや、励ますことは、批判や叱責するよりも子供の成長や行動に効果があることが分かっています。下記にあるほめ方を参考にしてみてください。

- ❖ 人生の楽しみを経験させてあげましょう。落ち込むことはあっても、前向きな考え方をして、世の中、人間は素晴らしいものであると教えてあげましょう。
- ❖ 子供のがっかりした態度を受け流さないこと。「僕そんな事できない」「それ得意じゃない」「私はデブ」など、子供がネガティブな発言した場合、子供の気持ちを受け入れ、理解してあげてから、前向きな言葉で答えてあげましょう。
- ❖ 子供の自立を後押ししてあげましょう。
- ❖ 子供が悪いことをした場合、叱るべきは子供の行動であり、子供自身ではないことを覚えておきましょう。
- ❖ 子供がありのままでいられるように「大丈夫だよ」と言ってあげましょう。そうすることで、子供は元気を取り戻すことができ、多大な自信が得られるでしょう。

The Gift of Hope!

Please remember that the most meaningful gift you can give is the one that has the power to change someone's life: the gift of hope. Your tax-deductible contribution will help improve the lives of children, families and seniors in critical need of bilingual mental health counseling, care management, caregiver support and other services. A self-addressed remit envelope is enclosed for your convenience. Thank you, in advance, for your generous support.

Little Tokyo Service Center
Social Services Department

希望へのギフト

数多くあるギフトの中でもっとも意義のあるものといえば、受け取る人の人生を変える力のある「希望のギフト」です。皆さまからいただく税控除の寄付は、日英両語によるカウンセリング、ケアマネジメント、ケアギバー支援などといったサービス提供に使われ、われわれコミュニティーで生活する子供から高齢者の生活の質を向上するお手伝いにつながります。ニュースレターに同封された指定の封筒をぜひ、お使いください。皆さまからの支援に、心から感謝申し上げます。

リトル東京サービスセンター
社会福祉部

Intestinal Bacteria

Did you know that there are 1.5 times more bacterial cells in our gastrointestinal tract than our own body cells? This community of bacteria in our digestive systems is composed of more than 1,000 species that are passed onto babies from mothers, and modified by food and environment.

Intestinal bacteria are deeply involved in our health. Some types of intestinal bacteria help us digest food and break things down into vitamins and fatty acids our bodies can absorb. The fatty acids generated by intestinal bacteria can regulate our appetite and metabolism to protect intestinal mucosal cells.

Recently, it has become apparent that intestinal bacteria are involved in the development of many diseases and health problems. Such conditions include diabetes, autoimmune diseases, Alzheimer's disease, autism and possibly more. For example, there appears to be a relationship between intestinal bacterial composition and obesity. Some forms of intestinal bacteria can extract more nutrients from food than others. Having such highly efficient intestinal bacteria means that some people may get more nutrients from less food, which could lead to obesity. High fat diets are known to promote growth of such high-energy efficient bacteria that are associated with obesity.

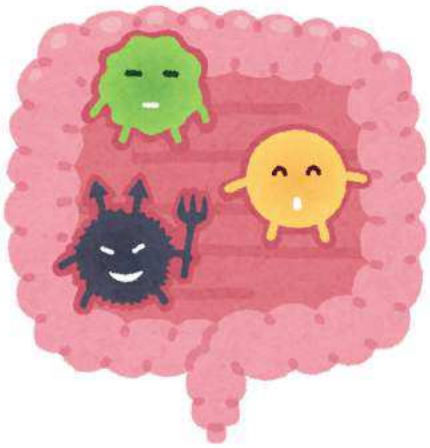
Human beings have coexisted with intestinal bacteria throughout history. There is an obvious difference in bacterial DNA composition in excavated feces of people in the 14th century compared to that in modern humans. Food and environmental changes will further involve human health through changes and coexisting with intestinal bacteria.

腸内環境について

私たち人間の腸には、体細胞の1.5倍の細菌が宿っているのをご存知ですか？これら腸内細菌は1,000種以上の菌から成り立ち、母から子へ受け継がれ、食べ物や環境によって変化して成り立っています。今回は、最近注目されている腸内細菌についてのお話です。

腸内細菌は、私たちの健康に深く関わっています。あるグループの腸内細菌は、食物を分解して、腸から吸収できるビタミンや脂肪酸などの物質を産生してくれます。腸内細菌から作られた脂肪酸には、我々の体の代謝や食欲を調節する働き、粘膜の保護作用があり、健康上で私たちと腸内細菌を結ぶ重要な架け橋となっています。

近年、腸内細菌が様々な病気の発症に関わっていることが解ってきました。腸内細菌が関与する疾患には、消化管疾患だけでなく、糖尿病や自己免疫疾患、アルツハイマー病や自閉症なども含まれ、これからもっと多くの病気と腸内細菌との関わりが解明されると期待されています。例えば、肥満と腸内細菌との関係が示されました。肥満の方の腸内細菌は、痩せ型の人の腸内細菌と比して、人が吸収できる栄養素を作る能力が高く、少ない食事からより多くの栄養素を生み出すのです。また、高脂肪食がその様なエネルギー産生効率の良い腸内細菌の割合を増やすことが分かっています。



腸内細菌と人類は、これまで長い歴史の中で共存してきました。発見された14世紀の人の糞から採取したDNA検査では、現代人と異なる腸内細菌の分布が見られます。食べ物や生活環境の変化は、今後も腸内細菌の変化を通じて、我々の健康に深く関わってゆくことでしょう。

Masayuki Fukata (MD, PhD) *specializes in gastroenterology and immunology. He graduated from Jikei University School of Medicine in Tokyo, Japan, where he practiced medicine before coming to the U.S. in 2003 as a post-doctoral fellow. He began his research career at Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles, then went to Mount Sinai Medical Center in New York and the University of Miami before returning to L.A. in 2013. Until 2017, he was a researcher at Cedars-Sinai and an Assistant Professor of Medicine at UCLA. Currently, he sees patients at Chibiki Hospital in Aomori, Japan.*

深田雅之医師（ふかた・まさゆき）：*消化器内科を専門に慈恵医大第三病院勤務。井上冬彦講師から癒しの医療を学ぶ。日本内科学会認定医。日本消化器病学会専門医。2003年、医学博士号取得後に渡米。Cedars-Sinai Medical Center Los Angeles, exchange scholar, 04年、Mount Sinai Medical Center New York, post-doctoral fellowを経て、07年にUniversity of Miamiで、Assistant Professor of Medicineとなる。13年、Cedars-Sinai Medical Center Los Angelesに戻り、14年から17年までUCLAでAssistant Professor of Medicineとして勤務。現在は、青森県のちびき病院で診察をしています。*

March is

National Professional Social Work Month

Did you know that there are 640,000 licensed social workers in the US? There are many different types of social workers who work with children, families, immigrant communities, domestic violence victims and so many others. Meet one of LTSC's social services counselors and learn about her unique story.

My very first encounter with counseling was when I came to Georgia from Japan at the age of 17 as an exchange student at a local high school. My counselor told me in her office, "You can spend as much time as you need here. You aren't in trouble." I spent everyday of the first three months there crying since I could not understand anything. Four months in, I slowly started to understand the language, school system and culture. I was finally able to open up to the counselor by sharing why I was crying because I was unable to communicate before.

My second encounter was in psychology class. I had no clue what the class was discussing. However, the teacher always made me feel comfortable by telling jokes and praising my efforts to be there even though I couldn't share as much as my classmates. After four months, I was able to share what was going on in my head to the class. Many classmates cried during my presentation. I used myself as an example for "Adjustment Disorder" and "Depression" by using the symptoms we learned and how that affected my mental state and sense of identity. I was able to move forward because of my supportive classmates, teachers and counselor.

After high school, I received my BA in Anthropology and Behavioral Sciences. I experimented by trying various jobs – an archaeological dig site, working in jail and more – to find out what types of psychology-related work I wanted to pursue. I realized I enjoyed communicating with living people much more than dead people! It was fulfilling to help individuals reach their potential by facing issues together. That is when I decided to become a "voice for the voiceless," especially minorities who have never had an opportunity to speak out.

I am grateful to be a part of many individuals' journeys for improvement and strive to provide a safe space to anyone who wishes to share their struggle. I guess it's like paying it forward – hoping these individuals can assist others in their lives to help them improve and reach their highest potential.

Yoshie Sejima
M.A., AMFT

Our Staff Speaks

What does social work mean to you?

- To provide quality services to those in need
- Justice with compassion
- To connect with the world around us to improve the lives of individuals, families and communities
- To build a support system within a community

What motivates you to work in this field?

- Having the fortunate opportunity to help and learn from people
- Being able to be a part of community
- Making a difference in people's lives
- The challenges we face

What have you learned about the most through your job?

- Myself
- The power of teamwork
- Tools to work with people and community through the process of change
- Human behavior
- Human connection
- Lifelong learning
- The importance of asking for help

3月は 全米ソーシャルワーク認識月間です

アメリカには、ライセンスを持つソーシャルワーカーが64万人いるのをご存知でしたか？ ソーシャルワーカーとひとことで言っても、子供や家族、移民、家庭内暴力の被害者など、異なった多くの人のために働いています。社会福祉月間であるこの度、LTSCの社会福祉部でカウンセラーとして働くスタッフに、その経緯や心意気など、話を聞きました。

私が初めてカウンセリングに出会ったのは、高校の交換留学生として17歳の時に日本からジョージア州に来た時でした。カウンセラーは私に、「必要なだけ、ここで過ごしていいんですよ。何の問題もありません」と言ってくれました。私は初めの3か月間、毎日泣きながらそこで過ごしました。英語も文化も分からず、自分の身の回りで起こっている何一つ、理解することができませんでした。4か月目に入ったころにやっと、言葉や学校のシステム、また文化を理解することができ、そこで初めて、「自分が泣いていたのは英語で気持ちを伝えることができなかったからだ」と、カウンセラーに話すことができたのです。

2回目の出会いは、履修した心理学のクラスでのことでした。当時、クラスで討論されている内容が全く掴めませんでした。クラスメートと意見を分かち合うことができなかったにもかかわらず、先生はジョークを言ったり、それでもクラスに出席している努力を認めてくれるなどし、私を支えてくれました。4ケ月が過ぎたころ、ようやく自分の気持ちや意見を分かち合うことができるようになりました。プレゼンテーションをした際、私は「適応障害」や「うつ」について自分自身の経験をもとに説明し、それらが実際どのように人の精神状態やアイデンティティーに影響を及ぼすかについて話しました。クラスメートの多くは私の体験談を聞いて涙してくれました。クラスメートをはじめ、先生やカウンセラーなど周りの人のサポートのお陰で、私は前に進むことができたのです。

高校を卒業後、私は人類学と行動科学の学位を取りました。自分がやりたい仕事はどのタイプの心理学かを見つけるため、考古学の発掘用地や留置所など、さまざまな仕事を体験しました。その中で私は、亡くなっている人よりも生きている人との意思疎通に生きがいを感じました！クライアントさんと問題に向き合い、それぞれの可能性に行きつく手助けができることに喜びを感じました。この時に、声を上げる機会を与えられなかったマイノリティー（少数民族）のために、「声なき人のための声になる」と決心しました。

クライアントさんの成長過程の一部に携われることを嬉しく思っています。そしてこれからも、各自が持つ困難を分かち合い、乗り越えたいと思う人に対し、安心して話ができる場を提供するために努力していきます。私が今していることはまさに、「恩送り」です。困難を乗り越えた人たちが今後、困っている人に手を差し伸べ、支援の和が広がることを願っています。

瀬島由恵
M.A., AMFT

スタッフに聞きました

社会福祉とは、あなたにとって何を意味しますか？

- 困難に直面している人に対し、思いやりの気持ちを持って必要なサービスを提供すること
- 個人、家族、そしてコミュニティーの人々の生活の質を高めるお手伝いをし、社会と繋げる役割を果たすこと
- 地域社会の中に、サポート制度を作るお手伝いをすること

なぜ、社会福祉の分野で働いているのですか？

- 困った人のお手伝いができ、さまざまな人の生き様から多くを学ぶことができるから
- コミュニティーの一員として働くことができるから
- 多くの人の人生に前向きな変化をもたらすことができるから
- 直面する困難に立ち向かうため

この仕事を通じ、一番学んだことは何ですか？

- 自分自身について
- チームワークの力強さ
- 変化の過程を通じ、コミュニティーの人と共に働くことができること
- 心理学的な人間行動について
- 人との繋がり
- 生涯にわたる学びの機会
- 助けを求める大切さ

Creativity Boosts Your Mood and Prevents Dementia
創造力は気分を高め、認知症の予防にも

If you have ever wanted to try doing arts and crafts, it might be good for your mental health, especially to elevate your mood. This kind of activity can also help prevent dementia.

One study showed that people who engaged in artistic activities were 73% less likely to develop cognitive impairments compared to those who did not. Also the study demonstrated that people who engaged in craft activities were 45% less likely to develop cognitive impairments than those who did not. The researcher said, “It is likely that these activities help maintain the functions of neurons.” Arts and crafts have many additional benefits to improve your mental health including:

- Stimulating your brain by learning new skills
- Demonstrating hidden creativity, skills and abilities
- Elevating your mood through the completion of each work
- Having opportunities to socialize with others through the activities

Arts and crafts activities include: painting, drawing, solving puzzles, coloring, calligraphy, origami, pottery, clay work, knitting and more. They do not typically require previous experience. LTSC provides community arts and craft classes at the Far East Lounge. Facilitators introduce and provide instruction for each art or craft activity. Please contact Hiromi or Midori at 213-621-4158 for more information.

For those who would initially like to try crafts at home first, our suggestion is an activity called *chigiri-e* (torn paper collage).

Supplies needed: different colored papers, glue

1. Create an original sketch by drawing or painting. Or work off of someone else’s design (e.g. Van Gogh)
2. Make small pieces of papers (any paper, even from pages of a magazine) by hand-ripping the colored paper into small pieces.
3. Glue the small pieces of paper on the work utilizing the colors on the work to guide you.

何か美術工芸や図画工作を試してみたいと思ったことはありませんか。実は、アートやクラフトには気分を高め、精神衛生にいい働きをし、認知症を防ぐ作用があることが分かっています。

ある研究結果によると、アートに関わるアクティビティーを試した人はしなかった人に比べ認知障害の発症が73%も少なく、またクラフトをした人はしなかった人に比べると認知障害の発症が45%少ないことが分かっています 。「アクティビティーがニューロン（神経単位）機能の維持を助けているようだ」と研究者は見ています。これ以外にも、アートやクラフトには精神衛生を改善する多くの利点があります。

- 新しいスキルを学ぶことによって脳を刺激する
- 自身の隠された創造力やスキル、能力を発揮する
- 作品の完成を通じ気分を高める
- アクティビティーを通じ、人との交流機会を持つ

アートやクラフトとは：絵を描く、スケッチ、パズル、塗り絵、書道、折り紙、陶芸、粘土細工、編み物などのことです。通常、経験がなくても始めることができます。LTSCでは、ファーイースト・ラウンジ（FEL）で一般の方向けにアートやクラフトのクラスを提供しています。詳細は、213-621-4158のひろみ、またはみどりまでご連絡ください。

またクラスに参加する前に何か自宅で試したいという方には、「ちぎり絵」（ちぎった紙の作品）がお薦めです。

用意するもの：異なった色の紙、糊

1. 作品をデザインする（下図を書く、色付けする）。または、誰かの作品を使う（例：ゴッホ）
2. 紙を手でちぎって小さなピースにする（どんな紙でも、雑誌のページからでもよい）。
3. 小さくちぎった紙に糊をつけ、下書きした作品の上に貼り付けていく。

1

2

3

Happy 2018, Happy Cranes!

長寿と幸運のシンボル

鶴の展覧会「ハッピークレイン」

Jakucho Ito　伊藤若冲「動植綵絵 梅花群鶴図」

There is an old Japanese saying, *Tsuru wa sennen, kame wa mannen*—"A crane lives a 1,000 years, a turtle 10,000 years." This expresses the common belief in these animals as symbols of longevity and lucky omens. The Crane is also a symbol of a happy marriage because every crane has only one partner and they stay happily together throughout their long lives. They are called *meotozuru* or "couple cranes" and appear in Japanese classic literature and songs.

A resident in Little Tokyo has been making paper cranes for over ten years. She said, "I like to give a set of 'couple cranes' when someone gets married because cranes will never separate."

Her paper cranes are different from *orizuru* or "folded paper cranes." They require more than 150 pieces and steps to construct one.

All over Los Angeles, there are some seniors in the community who enjoy making similar types of cranes. Far East Lounge (FEL) collected these types of creations from people in Little Tokyo, Gardena, Lancaster, the San Fernando area, San Gabriel Valley and other parts of Los Angeles county. Each crane has a different story, colors and features.

When FEL decided to hold an exhibition of these cranes, the previously mentioned Little Tokyo resident generously offered to create additional cranes along with other residents, LTSC volunteers and interns.

Please come and enjoy the hundreds of cranes at Far East Lounge, at the "Happy Crane" exhibition, starting on January 12 and on display through March 23.

Displays will be shown in the window as well as inside FEL. Viewing time will be set by appointment for the inside exhibition. Please contact FEL 213-621-4158 or LTSC 213-473-3035 for details.

日本には、「鶴は千年、亀は万年」という古い言い習わしがあります。これは、これらの動物が長寿と幸運のシンボルと一般的に信じられていることからきています。また、鶴は生涯一羽のパートナーを持ち続け、長い寿命を一緒に幸せに暮らすことから、幸福な結婚のシンボルでもあり、「夫婦鶴」と呼ばれ日本の古典文学や歌に見られます。

リトル東京のある居住者は、「鶴は別れないので、誰かが結婚する時に『夫婦鶴』のセットを送ってあげたい」と、ここ10年以上も折り鶴を作ってきました。彼女の作る折り鶴は一般的なものとは違い、1つ作るのに150以上ものパーツと工程を必要とします。

コミュニティーを見渡すと、ロサンゼルスの至る所でシニアの方が似たような折り鶴を作っているのに気づきました。ファーイースト・ラウンジではこれらの鶴をリトル東京、ガーデナ、ランキャスター、バレー地区など、様々な地域から集め、展覧会を催すことにしました。それらの鶴にはそれぞれ異なったストーリー、色や形があります。先ほどのリトル東京の居住者も新しく鶴を作ってくれた上に、LTSCのボランティアやFELのインターンに作り方を教えてくれました。

ファーイースト・ラウンジでは1月12日から3月23日までの間、「ハッピークレイン」と題した展覧会を行いますので、ぜひ、百羽を超える鶴を見にいらして下さい。

展覧会はFEL内と、1街に面したウィンドウでも見られます。室内見学は事前にご連絡ください。連絡先は、FELの213-621-4158またはLTSCの213-473-3035までお電話下さい。

FAR EAST LOUNGE

353 E First St.
Los Angeles, CA 90012

Eggplant, Yu Choy, Tomato Coconut Soup
ナス、油菜、トマトのココナッツスープ

Ingredients	材料
1 eggplant, sliced	**1個**　なす、切っておく
1 bunch yu choy, chopped in 1" pieces	**1束**　油菜、1インチに切っておく
1-2 tomatoes, sliced	**1-2個**　トマト、切っておく
2 shallots, sliced	**2個**　エシャロット、切っておく
1 can coconut milk	**1缶**　ココナッツミルク
1 package precooked Korean fish cake balls (optional)	**1パック**　調理済みのボール型さつま揚げ（好みで）
to taste fresh ginger, sliced	**好みの量**　生姜、切っておく
to taste fish sauce	**好みの量**　フィッシュソース
to taste red chili paste	**好みの量**　レッドチリペースト
*If you want a thinner soup base, add vegetable broth.	＊薄いスープが好みの人は、野菜のブロスを加える。

Instructions

1. Sauté ginger, garlic, shallots and eggplant slices (in oil of your choice, e.g., coconut or olive) for a few minutes on medium-high heat or until aromatic/translucent

2. Add coconut milk, tomatoes, yu choy and fish cake balls. Bring soup to a boil, then lower the heat and simmer for 5-10 minutes.

3. Add fish sauce and red chili paste to taste. Stir and simmer for a few minutes and serve with your choice or grains like brown rice.

For more delicious recipes or to attend a free nutrition/healthy cooking workshop in Little Tokyo please visit: www.apifm.org

作り方

1. ココナッツオイルまたはオリーブオイルなど、好みの油で生姜、ニンニク、エシャロットを中温で、2分ほど、または香りがたって透き通るようになるまで炒める。

2. ココナッツミルク、トマト、油菜、ボール型のさつま揚げを加える。スープが沸騰したら、温度を下げ、5分から10分ほどとろ火で煮る。

3. 好みでフィッシュソースとレッドチリペーストを加える。かき混ぜてとろ火で2分ほど煮て、ブラウンライスなど自分の好みのものと一緒に召し上がれ。

美味しいレシピまたはリトル東京の無料栄養・健康クッキングに興味のある方は www.apifm.orgを検索して下さい。

Diyana Mendoza-Price *collaborates with community to deliver programs that facilitate healthy change at home, in our neighborhoods and beyond. She has spent almost a decade coordinating nonprofit programs, communications and advocacy. Diyana is a proud alumna of UCLA's Asian American Studies master's degree program and Barnard College, Columbia University. She lives in LA's Koreatown, and her favorite self-care rituals include reading sci-fi/fantasy, drawing, hiking and cathartic karaoke.*

ダイアナ・メンドーザ・プライスさん*は、家庭や地域をはじめ、広い範囲で健康的な生活変化をもたらすため、さまざまなチームやコミュニティーと協力して活動し、ここ10年間にわたり、非営利的なプログラムやコミュニケーション、アドボカシーに力を入れています。彼女は、UCLAのアジア・アメリカ研究の修士、バーナード大学、コロンビア大学の卒業生です。コリアタウンに住んでおり、サイエンスフィクション・ファンタジー小説を読むこと、絵を描くこと、ハイキングへ行くことや、カラオケを楽しんでストレス発散をしています。*

Pruning in the Winter

It is important to prune deciduous fruit trees in the winter after their leaves fall. The reason we have to prune is to improve the shape of the tree, and the quality of the fruits in size and color. If we don't prune, trees can develop undesirable branches, produce poor quality fruits or have too many fruit on one branch.

The straight branches inside usually are called suckers and syphon off lots of energy from other branches. They become big and strong very quickly while weakening other branches. These types of branches should be cut off completely. If you leave parts of it uncut, a new shoot will develop from the area and you will end up with the same results.

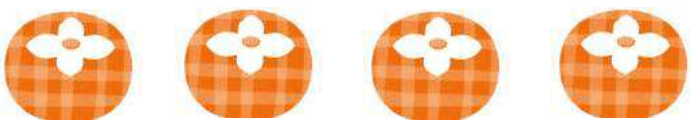
Other branches that also congest the tree should be pruned away to let the sunshine and the air through. This practice helps reduce the chance of disease or insect problems. After cleaning the branches, we proceed to selective pruning.

Before pruning, you have to familiarize ourselves with your fruit tree. First, make sure that the fruit tree you have is climatically suitable for your area. If you have a fruit tree that requires low, long winter temperatures and you live in a warm area, the tree would physically grow nicely, but may not bloom and produce fruit. Those who live along the mild winter areas of Southern California may not get much fruit on apricot trees, which need cold winters to set fruit.

Some fruit trees need a pollination tree to pollinate the flowers and produce fruits. The pollination tree is a different variety of the same species. Cherry trees need such trees to have good crops. Persimmons produce fruits without a pollinating tree, but the taste is better with one nearby.

When pruning, you have to know where the flowers and fruits are set: some trees, like persimmons, produce on a new growth from the current year. On the other hand, peaches are produced on last year's growth. If prune without knowing this, you could have very few fruit.

Lastly, when a branch has too many fruit on it, thin them out. If you leave them on, some of the fruit may drop off by themselves or the fruit will be small and not taste as good. Also, feed the tree with complete fertilizer and heavily mulch the ground around the tree early in the spring.



落葉果樹の剪定について

木々は1年の生長を遂げると形が悪くなったり、枝が混んだりしてくるので、冬の剪定の時に修正してやります。これを直し、新しい年の生長を正しく導くのが冬の剪定です。これをすることで、翌年にできる実や花の質が良くなると言われています。

込み入っている部分の枝を取り除くと、木の中まで日光と風が通り、病害虫の住みどころを減らし、果物の色や、味が増進されます。これらの枝でも幹や太い枝から真っ直ぐ上に伸びる枝があり、これは栄養分を多く吸収してしまうので必ずその元のところから出ている幹なり枝に沿って切り取ってください。これを放置するとどんどん大きくなっていき、周りの枝に栄養分が行きわたらなくなってしまいます。

果樹の場合は、花が咲き、実になる枝はその種類によって違うので、自分のうちにある果樹をよく観察すれば、どのように剪定すべきかわかります。柿などは新しく出てくる枝になるし、桃などは去年出た小さな枝になります。このような違いを知らないで剪定してしまうと実がほとんどつかない結果にもなりかねません。

落葉果樹の場合は、冬の寒さの程度とその長さも違うので、もし不明でしたら苗木屋さんに聞いてください。寒いところでよくできる杏などを暖かい海岸沿いに植えても、木そのものは大きくなりますが、果実は多くなりません。リンゴなどは種類によっても違うので、種類で選ぶべきです。

木の種類によっては、授粉樹が必要な時もあります。さくらんぼの木はそういう木がないと実が多くなりません。柿などはそれがなくても良くなりますが、あった方が味は良いとされています。

剪定の時期としては、葉が落ちて来春の芽が動き始めるまでにします。また落葉果樹で大切な事は、それらが生長を始める前に化学肥料を施すことです。その後でもう一回ぐらい施肥したら、栄養分の補給は問題ないでしょう。ただし、夏の暑い時には土の深くまで行く潅水を忘れない様にしましょう。

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

Upcoming Events / イベント・スケジュール — For details, 詳細は213-473-3035

❖Free 30-minute One-on-One Session with a Financial Planner

Saturday, February 10 from 9:30am
LTSC (231 E. 3rd St. #G-106 Los Angeles)
Fee: Free (donations appreciated), RSVP required

LTSC and the Financial Planning Association of Los Angeles are offering free one-on-one sessions with a financial planner. Bring your financial questions.

❖Everything You Wanted to Know About Estate Planning But Were Afraid to Ask

Friday, March 2 from 9:30am - 12:30pm
Gardena Valley JCI (1964 W. 162nd St.)
Fee: Free (lunch will be provided), RSVP required

Akemi Kondo Dalvi from Kondo Wealth Advisors will help explain how Estate Plans not only direct what will happen to your assets, but ensure that your final wishes are met and maximize the value of your estate.

❖Financial Planning for Younger Families

Saturday, March 24 from 9:30am - 12:30pm
Gardena Valley JCI (1964 W. 162nd St.)
Fee: Free (lunch will be provided), RSVP required

Ryan Onishi, CFS, CRPC and Jason Murai, Esq. help clarify the complicated world of Wills and Trusts, Guardianship, and beyond.

❖LTSC Caregiver Registry Training

Sunday, March 4 from 8:30am - 1:00pm
Gardena Valley JCI (1964 W. 162nd St.)
Fee: Free (limited to 20 people), RSVP required

LTSC will provide basic caregiving skills training to those who are interested in becoming a care provider for LTSC's Care Provider Registry. Please contact Jun or Kiyoko at 213-473-3035.

❖Normal "Senior Moments" or Early Stage Alzheimer's?

Sunday, March 18 from 2:00pm - 4:00pm
Gardena Valley JCI (1964 W. 162nd St.)
Fee: Free, RSVP required

"Normal 'senior moments' or early stage of Alzheimer's?" Do you ever find yourself asking this question and want to know what you can do? Come to our workshop and learn the difference. Please call LTSC at 213-473-3035.

❖ファイナンシャルプランナーとの無料個人相談（30分）

2月10日（土）午前9時半から
LTSC (231 E. 3rd St. #G-106 Los Angeles)
費用：無料（寄付を受け付けています）。予約制

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。

❖エステートプラニングの全て

3月2日（金）午前9時半から正午まで
ガーデナ平原日本文化会館（1964 W. 162nd St.）
費用：無料。ランチ付き

Kondo Wealth Advisorsからアケミ・コンドウ・ダルビさんを招き、自身が亡くなった後に所有する不動産などはどうなるのかなど、エステートプランニングの全てを説明してくれます。

❖家族のためのファイナンシャルプラニング

3月24日（土）午前9時半から午後12時半まで
ガーデナ平原日本文化会館（1964 W. 162nd St.）
費用：無料。ランチ付き

ライアン・オオニシ氏とジェイソン・ムライ氏を招き、残された家族を考えた遺言やトラスト、後見人について、分かりやすく説明してくれます。

❖LTSCのケアギバーレジトリー・トレーニング

3月4日（日）午前8時半から午後1時まで
ガーデナ平原日本文化会館（1964 W. 162nd St.）
費用：無料。先着20人

ご自宅で介護をしている方やLTSCのケアギバー登録簿への登録に興味のある方を対象に、基本的なトレーニングを無料で提供します（要予約）。詳細は、213-473-3035のジュンまたはキヨコまで。

❖加齢による物忘れか、それともアルツハイマー病の初期症状なのか？

3月18日（日）午後2時から午後4時まで
ガーデナ平原日本文化会館（1964 W. 162nd St.）
費用：無料。予約制

「加齢による物忘れか、それともアルツハイマー病の初期症状なのか？」 こんなことを考えたことがありますか？ ワークショップでこれらの違いを学びませんか。ご予約はLTSCまでお電話ください。番号は、213-473-3035です。

Little Tokyo Office

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

(213) 473-3035 / www.ltsc.org

LITTLE TOKYO SERVICE CENTER

South Bay Office

1964 W. 162nd St., 2nd Floor
Gardena, CA 90274

(310) 819-8659