



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

2018 Summer Edition



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



From left, Dean Matsubayashi, Hiroko Higuchi, Kaori Iida, Yayoi Sato, Yoichi Komiyama, Mitsuyasu Shigeta, Takuya Hirano, Hiroki Matsuo Deputy Consul General of Japan in LA and Margaret Shimada. 左から、松林所長、樋口、飯田支局長、佐藤マネジャー、込山会長、重田社長、平野社長、松尾浩樹・在ロサンゼルス日本国総領事館首席領事、シマダ部長

LTSC Social Services Highlights Community Building 「日系企業がいかにコミュニティーに貢献できるか」

On April 30, Little Tokyo Service Center held a seminar entitled "Community Building: Nikkei Businesses and Corporate Social Responsibility" at the Toyota Meeting Hall in Torrance. The event, which drew over 250 attendees, focused on Japanese and Japanese American business perspectives on corporate social responsibility and local community building.

"Corporate social responsibility" describes efforts on the part of companies to drive social change and give back to their communities. "This is the first time ever that Nikkei businesses have gotten together to talk about their role in bridging the community. We were fortunate to have a wide range of speakers from global to local Shin-Issei businesses," said LTSC South Bay Commu-

リトル東京サービスセンターは4月30日、トーランスのトヨタミーティングホールにおいて「コミュニティーへの橋渡し：日系ビジネスと社会貢献」と題したセミナーを開催しました。250人以上の参加者を迎えた同イベントでは、日本および日系アメリカ企業の見解に焦点を置き、企業の社会貢献が地域社会の発展へ如何に協力できるか論じました。

このセミナーは、南カリフォルニアの多種多様な日系社会において、コミュニティーとしてのつながりを強化するLTSCの業務活動の一環で催されました。LTSCのディーン松林所長は、「LTSCが多様性を活かしたコミュニティーづくり、企業の社会貢献などについてイベントを主催できることは喜ばしいことです」と述べ、「コミュニケーションと相互理解を通じコミュニティーの橋渡しをすることは、企業に限らず、個人、そして、我々がサービスを提供している家族など



nity Engagement Coordinator, Dr. Hiroko Higuchi.

This seminar was part of LTSC's ongoing efforts to strengthen connections within the diverse Southern California Nikkei community. "We know that

building bridges through communication and understanding is better for business and better for individuals and the families we serve" stated LTSC Executive Director Dean Matsubayashi.

Margaret Shimada, LTSC's Director of Social Services, added, "The connection between a seminar of this nature and a social services program is that health, mental health, aging and other issues affect all of us, regardless of language or cultural identity. The more we can communicate and reach out to each other, the stronger our individual and community support systems become. Corporate social responsibility and meeting the needs of a community should go hand in hand."

The event featured an onstage interview of Takuya Hirano, president of Microsoft Japan, moderated by Kaori Iida, Nippon Hoso Kyokai (NHK) Los Angeles bureau chief. The interview was followed by a discussion with panelists Hirano; Yayoi Sato, manager, International Partnerships and Client Services, Los Angeles Dodgers; Mitsuyasu Shigeta, founder and owner of the Shin-Sen-Gumi Group; and Yoichi Komiyama, CEO and chairman of Lighthouse and Iida serving as moderator.

Microsoft was one of the top 2 companies in corporate social responsibility in 2017. Hirano shared, "You can try to do your best, try to accomplish what you're asked to do. But you have to take a step back and look around you and say 'have I contributed to [other people's] success?' To be successful you need to have the capability to bring others together in your journey. Unless you bring others together you will not make it; you will not be big, you will not be successful."

During the panel discussion, speakers shared their views related to corporate responsibility and community building. Sato described how she has worked to expand the audience for the Dodgers' Japan Night promotion from primarily prewar Nikkei immigrants and their families to include newer Nikkei immigrants and guests from Japan. Shigeta stressed the importance of showing "kokoro" (heart in Japanese) as a way to connect a diverse community. This motivates him to treasure Japanese culture, emphasize personal development for his employees and hire local staff. Komiyama spoke about the relationship between prewar Nikkei immigrants and postwar Nikkei immigrants. He encouraged postwar immigrants to learn about prewar Nikkei experiences and hardships, claiming more recent immigrants have benefited from the struggles of prewar Japanese American Issei, Nisei and Sansei.

にとってもよい効果をもたらすと思います」と話しました。

社会福祉部のマーガレット・シマダ部長は、「人々の幸福や健康、住居、精神衛生(メンタルヘルス)そして高齢化などといった問題は、企業の重役、大学生、社会人、専業主婦などといった立場や、言語・文化的アイデンティティの違いに関わらず、全ての人に深く関わっています。それぞれの差異を超え、皆が互いをより理解し合い、歩み寄ることで、コミュニティの相互扶助といったサポートシステムはより強固になるのです」と述べました。

同イベントを企画したLTSCコミュニティ・エンゲージメント・コーディネーターの樋口博子は、「日系企業の視点からコミュニティづくりについて考えたのは、これが初めの試みで、グローバル企業から地元新1世企業まで様々な視点から講演者が語り合い、日系社会として大切な一歩を踏み出しました」と振り返りました。

イベントは、日本放送協会(NHK)の飯田佳織口サンゼルス支局長による日本マイクロソフト社の平野拓也社長の壇上インタビューで始まり、続いて、平野社長、口サンゼルスドジャーズの佐藤弥生・国際法人営業・サービス担当マネジャー、新撰組レストラングループの重田光康社長、ライトハウスの込山洋一会長をパネリストに迎えたパネルディスカッションを、飯田氏の進行で行いました。

平野氏は、「発展的な思考は、健全な職場環境を作り出すだけでなく、コミュニティの構築にも大切です。人は皆、仕事を懸命にこなし、求められていることを達成します。しかし、一旦立ち止まり、周りを見て、自分はいまの役に立てているのだろうか?と振り返ってみることも大切です」と締めくくっています。

コミュニティにおける企業の社会貢献について考えるパネルディスカッションでは、込山会長が、戦後新しく渡米した日本人がアメリカでの生活を謳歌できるのは先人のお陰であり、戦前に日系人が体験した苦労を学ぶことの大切さを意識した情報提供を行ってきたこと、また、近年は日系社会の「橋渡し役」としての二世の教育機会の情報提供にも力を入れている旨、発言がありました。重田社長からも、先人への感謝の気持ちを還元していくシステムとして企業利益を越え、同社の夏祭りが始まったこと、また、社会が多様になればなるほど通じ得るのは「こころ」であり、日本文化や気遣いを意識した現地従業員の人間形成に力を入れていることが強調されました。佐藤マネジャーからは、同社の「ジャパン・ナイト」について、従来の日系ヘリテージに焦点を当てたものから、新しい移民や日本を繋げるものに範囲を広げより包括的な「日系の日」に変化させてきたこと、また、他人種コミュニティと比較し、日系社会は情報伝達一つとっても、コミュニティ全体に流れるシステムがなく、伝達や動員が課題であると述べました。

September is

National Suicide Prevention Awareness Month

9月は 全米自殺防止認識月間です

If a friend or family member told you they wanted to die, you would probably feel shocked and scared, and you may not know initially what to say to them. However, as strange as it may sound, it is kind of a positive thing that they told you they want to die before taking action, because they are giving you the opportunity to help.

Applied Suicide Intervention Skills Training (ASIST) teaches family, friends and other community members about suicide first-aid, to help a person at risk of suicide to stay safe and seek further help as needed. We know referrals and ongoing support are important, but we also may want to know how to respond to a suicidal person immediately and effectively.

The ASIST Suicide Intervention Model (SIM) recognizes that simply providing referrals may not be the best solution for the person at risk. Therefore, the SIM focuses on the quality of the interaction between the gatekeeper, the first person who responds and the person at risk. You, as the gatekeeper, could identify the risks by exploring signs that the person at risk is sending to you, such as disposing of his or her belongings, loss of interest, withdrawn behaviors, alcohol or drug use, sudden change in behavior, appetite or weight change, self-harmful behaviors, sleeping difficulties, or statements about death.

If you identify some of these signs, it is recommended to ask the individual about their feelings or intent about suicide in a direct manner. If an at-risk individual is ready to take an action, the individual would talk. Many people might be reluctant to ask about suicide directly, but it is helpful to listen to the reasons the at-risk individual may have for wanting to die and to live. When people are prepared to commit suicide, they are likely to feel “stuck” only in the reasons for dying and their thoughts and mood make them feel as if dying is the only solution. Once they find even one reason to continue living, they may want to give life another chance, and a life may have been saved!

もし、友達や家族が「死にたい」と打ち明けてきたら、おそらくショックで何を言っているのかわからなくなるかもしれません。奇妙に聞こえるかもしれませんが、彼らが実際に行動を起こす前に「死にたい」と口にしたことは、実はいいことなのです。というのは、まだ、彼らに手を差し伸べるチャンスがあるからです。

Applied Suicide Intervention Skills Training (ASIST)は、自殺願望のある人に対する初期対応やヘルプの求め方などを一般向けに教えています。カウンセリングなど長期的なサポートも必要ですが、自殺願望のある人を前にした際、どのように早急に効果的に対応すべきかを知っておくのも大切です。

ASIST Suicide Intervention Model (SIM)によると、自殺願望が強い人に対しては、専門家を紹介することが最善の解決ではないとしています。「死にたい」と打ち明けられた人、つまりゲートキーパー（門番）は、自殺願望の危険のある人が発する初期サイン：突然所持品を始末し始める、さまざまなことに対する興味を失う、引きこもる、アルコールや薬物の摂取、睡

眠障害、食欲や体重の急激な変化、自傷行為、気持ちの浮き沈みが激しい—などを見逃さないことが大切です。

これらのサインに気づいたら、どのような気分なのか、またはっきりと自殺の願望があるのか聞きましょう。すでに自殺の準備をしている場合は打ち明けてくるでしょう。多くの人は自殺についてオープンに話すことを避けますが、死にたい願望と生きたい願望の理由を聞くことは、実は助けになるのです。

自殺の準備をしている人は死ぬ願望から離れられず、死だけが唯一の解決策であるかのように感じてしまうのです。一つでも生きる理由を見つけることができれば、もう一度やり直してみようと思うかもしれません。それにより、命は守られるかもしれないのです！



National Suicide Prevention Lifeline
自殺予防ホットライン

1-800-273-8255

Deciding Your End-of-life Care Before Death

生前に終末期ケアを考える



Everybody inevitably reaches the end of life. It is hard to know when or how it will happen, but we can choose our preferred medical practice 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 these decisions. The health care directive specifies who can make health care decisions on your behalf, life-support preferences, and more. It will help your surviving family members to honor your wishes after your passing.

Amy Liu, who recently lost her uncle, was grateful to find out that LTSC's social worker helped him complete his health care directive while he was alive. "When my brother and I received a call to learn that our uncle was found unconscious in his locked apartment, we were throttled. Luckily, when we rushed to take him to the emergency room, we remembered to grab his health care directive."

Amy and her brother, Mel, gave the form to the doctors at the ER and they were recognized as the legal representatives as it was stated in the form. "We reviewed his health care directive with the hospital staff, and based on our uncle's written request, the doctors informed us that they would honor his do not resuscitate request. They injected morphine to ease his pain, and he was able to remain conscious and pain-free in his last days and say goodbye to us with a smile. We were able to honor his wishes and found a resting place for him."

Mel said the form was useful for his uncle's cremation as well. "Otherwise, we would have had to find all his siblings and have them approve as well. We cannot imagine what those weeks would have been like, if we didn't have the signed form in our hands. Thank you LTSC for asking our uncle all those questions and getting his signature for us."

In order to create this document, one can utilize an attorney or simply get signatures from two witnesses. LTSC offers a health care directive known as "Five Wishes." It covers your preferred choice of medical practice, messages to your family, desired care and any individual requests including overall feelings. It is available in a total of 28 languages, such as English, Japanese, Korean, and Chinese. LTSC also has workshops available to help explain Five Wishes. If you are interested, please contact us at 213-473-3035.

人は誰でも、必ず最期を迎えます。それが「いつ」そして「どのように」やってくるかを予想することは難しいですが、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。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であり、推奨されています。これは「医療行為の事前指示書 (Health Care Directive)」と呼ばれ、「誰に決断を委ねるのか」「延命治療をどうするか」などを自身で事前に決定できます。家族らはこれを元に、個人の意志を尊重できます。

最近叔父を亡くしたエイミー・リュウさんは、叔父がLTSCの支援を受けて生前に、「医療行為の事前指示書」を用意していたことを知り、とてもありがたかったと話しました。「兄と私は、叔父が部屋で意識を失って倒れていると連絡を受けた時、胸が締め付けられる思いでしたが、幸運にも叔父が事前指示書を用意していたことを思い出し、指示書を握りしめ緊急病院へ急ぎました」

エイミーさんと兄のメルさんは、医師にその医療行為の事前指示書を手渡しました。叔父がその指示書で二人を法定代理人に指名していたため、意識を失い会話のできない彼に代わり、二人は医師と叔父の容体や今後の治療について話げられました。「医師は『蘇生措置はしない』と指示書に書かれた叔父の意志を尊重すると話してくれ、痛みを和らげるためにモルヒネを打ってくれました。亡くなる前の数日は意識が戻り、痛みから解放され、笑顔で私たちに別れを告げました。叔父の意志を尊重し、安らかな最期を迎えさせてあげることができました」

メルさんはまた、葬儀の際にも指示書が役立ったと話してくれました。「指示書には、葬儀についても明記されていたため、兄弟姉妹全員の了解を得る必要なく、叔父の意思を尊重し計画できました。もし指示書がなければ、この数週間がどんなに大変だったか見当が付きません。叔父にこれらの大切な質問をしてくれ、指示書を書く手伝いをしてくれたLTSCには、感謝の気持ちでいっぱいです」

事前指示書を合法とするには、弁護士に依頼する、公証人、あるいは二人の証人の署名で完成できるものなど様々あります。LTSCでは、「5つの願い」という事前指示書を推奨しています。日本語をはじめ28言語に翻訳されており、医療行為の選択の他、家族へのメッセージ、どのよう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です。ワークショップも行っています。213-473-3035までお問い合わせください。

Marsha, Thank you and Congratulations!

ありがとう!

Marsha Watanabe was presented an Older American Recognition Day award at the 53rd Older American Recognition Day on Thursday, May 17 at the Dorothy Chandler Pavilion Music Center Grand Hall.

She has been a dedicated volunteer, helping at Kosumosu, LTSC's domestic violence transitional shelter for over 15 years. As one of our most humble volunteers, she helps to prepare gifts for the Kosumosu residents every Mother's Day, Thanksgiving and Christmas to make the residents feel they are special and honored. She spearheads different fundraising events for and recruits other family members and colleagues to join the volunteer team.

After the ceremony, Marsha told us, "It was a wonderful feeling being in a room with so many senior honorees, who also believe in volunteerism. The number of community hours and array of volunteer duties were tremendous! I was proud to be included with each and every one of them."

Marsha's passion for volunteering at Kosumosu started when her son left for college. She said, "I remember reading a magazine article that stated "everyone should be involved in a charity"... So I called LTSC, and my volunteering begun. I feel very honored and fortunate working with the Kosumosu team-staff, interns, volunteers and the families. The mothers, in particular, are especially rewarding to talk to. They are very brave and show true spirit to improve their families' lives. They work so hard and are great role models for their children. The children are also very special and have such enthusiasm. I have learned from every resident, both young and old, that I have come across. I am so proud and filled with such gratitude being affiliated with the Kosumosu and LTSC team. It is to them that I owe so much too."

LTSC's Social Services Department wants to thank Marsha for her dedication and passion. Thank you Marsha and congratulations!

マーシャ・ワタナベさんが5月17日、Dorothy Chandler Pavilion Music Center Grand Hallで行なわれた第53回 Older American Recognition Dayで、長年にわたるボランティア活動に対し表彰を受けました。

マーシャさんは15年間にわたり、LTSCが運営するドメスティック・バイオレンス(DV)サバイバーの支援シェルター(コスモス)でボランティア活動に努めてきました。日頃から謙虚で、常にコスモスの居住者を思い、毎年母の日やサンクスギビング、クリスマスに居住者のためのプレゼントを用意してくれました。また、コスモスのために運営資金集めのイベントを先頭に立って企画し、家族や同僚に呼びかけコスモスを支えてきました。

表彰後マーシャさんは、「ボランティアイズムを信じる多くのシニア受賞者に囲まれてとても特別な気分です。彼らのコミュニティーに対する献身力はとても素晴らしいと思います。彼らと一緒に受賞でき、誇りに思います」と話しました。

マーシャさんのボランティアに対する情熱が芽生えたのは、息子さんが大学へ進学してからでした。

「『チャリティー活動に貢献すべき』

と書いてある雑誌を読んだのをきっかけ

に、LTSCに電話をし、私のボランティア活動が始まりました。コスモスチームのスタッフ、インターン、ボランティア、そして施設に住む家族と一緒に活動できて大変誇りに思うと同時に、幸運に思います。特に(DV環境から飛び出して来た)母親たちとは実りのある会話を交わしています。コスモスに住む家族は皆、自分の人生を変えようと必死に生きる勇気のある方達です。彼らは一生懸命働き、子供達にとって素晴らしい見本になっていると思います。子供たちもとても特別で、素晴らしい熱意を持っています。私はコスモスを通じ出会った多くの方からたくさんの事を学びました。コスモス、そしてLTSCの一員として誇りに思います。私がお礼を言うべきと思っています」

LTSCの社会福祉部は、マーシャさんの献身的なボランティア活動と情熱に心から感謝しています。ありがとうございます!



Photo, 写真 : From left, Yo Wakita, LTSC volunteer coordinator; Marsha Watanabe, the award recipient, and Vivian Lee, Kosumosu program coordinator. (左から) LTSCボランティア・コーディネーターの脇田洋、受賞者のマーシャ・ワタナベさん、コスモスプログラム・コーディネーターのビビアン・リー

Changing Tides

AN OPEN CONVERSATION ON
COMPASSION AND WELL-BEING

The Social Services Department hosted a special fundraising event, Changing Tides, on May 19 to increase awareness and reduce stigma about mental health. The event was held at the lovely seaside estate of Carolyn and Julian Elliott. All proceeds from Changing Tides will support outreach to Asian American youth and young adults, as well as mental health services for individuals in need of counseling and support.

Changing Tides was an intergenerational collaboration between youth, adults and older adults, which offered different perspectives and featured eloquent speeches. Despite age, gender and life circumstances, one of the common issues they shared, and what LTSC sees, is the stigma attached to seeking help. Highlighting the program were personal stories from older adult, Mariko Koda, and youth speaker, Ty Tanioka.

Mariko recounted difficult times she experienced five years ago, when her life seemed hopeless and empty. "At that time, I was taking care of my husband who was terminally ill... I was so busy taking

社 会福祉部は5月19日、精神衛生(メンタルヘルス)の認識を高め、メンタルヘルスにまつわる偏見をなくすための資金集めのイベント「Changing Tides」を、エリオット夫妻の邸宅で催しました。同イベントの純益は、カウンセリングなどのサポートが必要な個人へのメンタルヘルスサービスに充てられる他、アジア系青少年へのアウトリーチ活動に活用されます。

Changing Tidesは、若者から高齢者まで世代を超えて協力し合い、構成されました。年齢や性別、生活環境にかかわらず、共通の問題として上がったのは、メンタルヘルスにまつわる偏見により、助けを求めにくい状況があることです。この問題を打破するため、プログラムでは実際に助けを求め、メンタルヘルスの問題を乗り越えた行田真利子さんと日系4世のタイ・タニオカさんに感動的なパーソナルストーリーを共有してもらい、参加者同士メンタルヘルスの理解を深めました。

行田さんは、生きる希望を失っていた5年前の出来事を振り返り、「あの頃、私は末期症状の主人を介護しておりました。主人の世話でとても忙しく、自分のことを考える時間が一切ありませんでした。今だから分かるのですが、当時私も大きな病に犯されていました。周りに気軽に話ができる友人がいなく感じようになり、(自殺をするため)薬を飲むと決心をしました」。LTSCからソーシャルワーカーを紹介され、カウンセリングを受け



Mariko Koda, right, with Margaret Shimada, LTSC's director of social services. Mariko shared her story to pay it forward. LTSCのシマダ社会福祉部部長と行田真利子さん(右)。行田さんは自身の経験を共有することで、恩返しをしたいと話しました。



care of my husband, I couldn't take care of myself even though I now realize, I was sick too. I did not feel I had anyone to talk to about how I was feeling so I decided to take pills [to commit suicide]." After being introduced to bilingual social workers at LTSC, Mariko's outlook gradually changed. At 82-years-young, Mariko's life is now vibrant and full. She participates in senior activities and gets together daily with friends. She also finds time to share her story with others. "I want to pay it forward. I can never repay LTSC for giving me new hope. If telling my story helps someone, I need to share it. I am not embarrassed or ashamed, because it is my story."

Ty's story was also a call to address mental health issues among our youth. "Over half of the youth in America struggling with mental illness are not getting the help they need and deserve. Growing up in the JA community, there are all sorts of pressures present—pressure to do well in school, to be great at sports, to represent your family well. We are a very special community, but we are not an exception. Mental illness is very present in our community and is not something we should be embarrassed about. It is something that we should be active about. Start the conversation. Eliminate the stigma." To change the tide on mental illness, Tanioka and other members of the youth committee will host events in the community to raise awareness and reduce stigma.

If you are interested in learning more about these events, please contact Margaret Shimada at mshimada@ltsc.org or call 213-473-1638.



Dennis Murata, service area 8 chief, LA County Department of Mental Health. ロサンゼルス郡精神衛生局サービスエリア8のデニス・ムラタチーフ



Youth Planning Committee Members. From left, Teryn Hara, Max Kaito, Ty Tanioka, and Courtlyn Shimada. コース委員のメンバー。左から、テリン・ハラさん、マックス・カイトさん、タイ・タニオカさん、コートリン・シマダさん

始めた後、行田さんの表情は次第に変わってきました。82歳になる行田さんの今の生活は、活気に満ちています。シニアのアクティビティーに積極的に参加し、友達と有意義な時間を過ごすまでになり、また自身のストーリーを周りの人と共有できるようになりました。「私は、LTSCから受けた親切を親切でつないでいくことで、お礼をしたいと思っています。私に大きな新しい希望を与えてくれたLTSCには、感謝してもきれません。もし、私のストーリーが誰かの助けになるのであれば、分かち合いたいです。恥ずかしいとは思いません。なぜなら、これが私のストーリーだからです」

タイさんのストーリーもまた、若者間で蔓延するメンタルヘルス問題を取り上げるものでした。タイさんは、「精神的な病を患っている若者の半数以上が、必要な支援を受けていません。日系社会で育つ中で、いろいろなプレッシャーを経験してきました。学校では優秀に、スポーツも万能に、そして家族には恥をかかせないように、などといった数々のプレッシャーです。日系社会は素晴らしいコミュニティですが、決して例外ではなく、われわれ日系社会にも精神病は存在します。そして、それは恥ずべきことでも何でもないので。メンタルヘルスについてもっと積極的にとらえ、会話を始めましょう。偏見を消し去りましょう」と、力強く呼びかけました。

同イベントの詳細を知りたい方は、マーガレット・シマダ社会福祉部部長まで電話213-473-1638または、mshimada@ltsc.orgにご連絡ください。



Dr. Michelle Furuta spoke about mental health stigma. 精神科医のミシェル・フルタ氏は、メンタルヘルスにまつわる偏見について話しました。



What's Happening at Far East Lounge?

ファーイースト・ラウンジからこんにちは!

Returning Instructor

Along with the warm sunlight and refreshing breeze, Far East Lounge welcomes the arrival of summer. At the same time, we also welcome the return of Ande Kim, our previous Pilates instructor. After being on hiatus for the earlier part of 2018, his Pilates class is back with a whole new name and curriculum! ANDES' GEMNESTICS is a holistic health and fitness class that encompasses ballet-based yoga and pilates. The change in the name of the class was inspired by his newly acquired pilates instructor certification and his passion for ballet. The class is back in session on Fridays, 9-9:50 a.m. Feel free to join us for the energizing lessons!

Recent Developments in Arts & Eats

The second project for the newly named Arts & Eats class was centered on making *nuno-zouri*, Japanese style cloth sandals. In this two-month project, we attempted to use old cloth to weave *zouri*, which are traditionally weaved out of straw. Midori, who led the *nuno-zouri* class, was no expert of the craft. Because of this, the whole endeavor was a learning process for everybody. Nonetheless, we all came out on top with beautiful looking cloth sandals that are comfortable on the feet while also keeping our floors shiny!

メンバーの復帰

こちらファーイースト・ラウンジでは、暖かい日差しと爽やかな風とともに、夏の訪れを感じています。それと時を同じくして、FELのピラティス講師であったアンディ・キム先生も復帰を果たしました。健康上の事情でしばらくお休みしていた彼は、以前よりも活発になって帰ってこられました。クラスの名前も「ANDES' GEMNESTICS」と新しくなって再開です！バレエを基点としたヨガとピラティスを含むクラスです。このクラスの名前と内容の変更は新たに取得したピラティス講師認定と昔からのバレエに対する情熱に触発されたものだとの事です。「ANDES' GEMNESTICS」は以前通り、毎週金曜日の午前9:00 から9:50に行われています。どうぞお気軽にお立ち寄りください!

アーツ&イーツの最新情報

今年に入ってから改名されたアーツ&イーツのプロジェクト第二弾は、布草履を中心としたものでした。本来わらを編んで作る草履ですが、クラスでは再利用された古着で作ってみました。クラスのインストラクターを務めたFELコーディネーターのみどりさんは、覚えてたの草履の作り方やノウハウを一所懸命に皆さんにお伝えしました。最終的に参加者全員が足に優しく、床をピカピカに保つ素敵な布草履を完成させました!



質問はFELへお電話ください
Questions? Call FEL at

213-621-4158

Protect Your Skin from the Sun!

強い日差しから肌を守ろう!



Summer is an exciting season but sunburn can be worrisome. A sunburn is a type of skin burn that occurs when your skin is exposed to excessive ultraviolet (UV) rays. Usually the skin becomes hot, red, swollen, sore and itchy, but sometimes blisters may appear and may leave scars after they heal. Sunburns usually cause temporary skin damage, while repeated sun exposure to intense UV rays increases the risks of skin aging or wrinkling and cancer.

Sensitivity to UV rays varies among individuals. Children, people with lighter skin, freckles or moles, or skin problems need to be careful. Ask your pharmacist about your medications because several drugs may increase your skin's sensitivity to sunlight.

Take care of your skin as soon as you get a sunburn because skin damage continues even after being away from UV rays. Avoid sunlight and cool your skin by cold water or chilled towels. Taking cool showers is effective if the affected area is large. Then apply a moisturizer to protect your skin from dryness. Drink plenty of fluids to prevent dehydration, as burned skin draws away body fluid. If blisters form, you should not pop them. Keep the blistering area clean to avoid infection. Seek medical advice in case of large areas of sunburn, formation of big blisters, extreme swelling or pain, infections, or if you experience a fever and chills.

You can prevent sunburns by protecting your skin from sunlight by wearing clothes to cover your skin, hats and sunscreen. Sunscreen will be more effective if you use high Sun Protection Factor (SPF) broad-spectrum products frequently. Let's enjoy the summer while protecting your skin from sunburns!

夏 到来。日焼けが気になる季節です。日焼けは、皮膚が過度な紫外線にさらされた時に起きる熱傷の一種です。通常は皮膚が熱を帯び、赤く腫れて痛みやかゆみを感じる程度ですが、水泡ができた場合は治っても跡が残ることがあります。日焼けによる皮膚傷害は多くの場合一時的ですが、強い紫外線を繰り返し浴びると皮膚加齢や皮膚癌などのリスクを高めます。

紫外線に対する感受性には個人差があり、お子さんや色白の方、ホクロやそばかすの多い方、皮膚病をお持ちの方は要注意です。また薬の中には日光への感受性を高めるものがあるので、薬を常用している方は薬剤師に確認してみてください。

日焼けによる皮膚傷害は紫外線を避けた後も続くので、早めの対応が必要です。まず、日光を避け、冷水や冷たいタオルなどで皮膚を冷やしましょう。日焼けの範囲が広い場合は冷たいシャワーを浴びるのも効果的です。次にスキンクリームやローションを塗って皮膚の乾燥を防ぎましょう。日焼けした皮膚は体内の水分を引き込むので、水分を沢山摂取して下さい。もし水泡ができたなら、潰さずに清潔に保つことが感染の予防のために大切です。広い範囲の日焼けになってしまった場合や大きな水泡が多数できた場合、皮膚の腫れや痛みが強い場合、感染が疑われる場合、発熱や寒気のある場合は医療機関に行くことを検討して下さい。

日焼けは、服や帽子で皮膚を覆い、できるだけ日陰に身を置くことで予防できます。日焼け止めを塗るのも効果的ですが、広範囲にわたってSPFの高いものを繰り返し使用するのが効果的です。紫外線から皮膚を守ってこの夏を満喫しましょう。



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 LA 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): 消化器内科専門。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。03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。

Grilled Eggplant Salad with Creamy Coconut Vinaigrette

焼きナスサラダ

クリーミーなココナツビネグレット付き

Grilled Eggplant Salad:

- 2 large Chinese eggplants, roasted peeled and diced
- 2 Roma tomatoes, diced (set some aside for garnish)
- 1/2 medium onion, fine diced
- 1/4 teaspoon salt (optional)
- 1/8 teaspoon ground black pepper

焼きナスサラダ:

- 2個 大きな中国ナス。焼いて皮をむき、さいの目に切る
- 2個 ローマトマト。さいの目に切る(飾り用として別にしておく)
- 1/2個 中ぐらいの玉ねぎ。細かく切っておく
- 小さじ1/4 塩(好み)
- 小さじ1/8 挽いた黒コショウ

Coconut Vinaigrette:

- 1 cup coconut milk
- 1-2 tablespoon coconut vinegar
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- Salt and pepper to taste

ココナツビネグレット:

- 1カップ ココナツミルク
- 大さじ1-2 ココナツビネガー
- 大さじ2 エクストラ・バージン・オリブ油
- 好み 塩とコショウ

Instructions (2-4 servings)

1. Use a fork or knife to pierce eggplants on all sides, and then place on a baking sheet (I prefer to line my baking sheet with aluminum foil for easy cleanup).
2. Set your oven to broil setting and roast eggplants uncovered for 20-25 minutes until skin has wrinkled and darkened. Remove from oven and immediately place into plastic wrap. Make sure to seal the eggplant in the plastic wrap, to ensure moisture gets trapped, set aside to cool.
3. Dice tomatoes and chop onions and place in a bowl.
4. Once eggplants have cooled, peel them carefully, removing as much skin as possible. Don't worry if you're unable to remove all of it, they won't affect the taste of the salad.
5. After you peeled the skin off, cut the stem off then cut eggplant into 3-inch lengths.
6. Place eggplants in the bowl together with tomatoes and onions, set aside.
7. Make vinaigrette by mixing all ingredients in a separate bowl. You may add more or less coconut vinegar to taste.
8. Toss roasted eggplant mixture with vinaigrette, garnish with extra diced tomato.



作り方(2~4人分)

1. ナスのまわりにフォークかナイフで切り込みをいれておく。ベーキングシートに乗せる。
2. オーブンをブロイルにセットし、皮がしわになり黒くなるまでカバーしないで20~25分ローストする。オーブンから出し、湿気を逃さないためナスをラップでしっかりと包み、冷ましておく。
3. トマトをさいの目に切り、玉ねぎは荒く切り、ボールに入れておく。
4. ナスが冷めたら、注意しながらできるだけ多くの皮をはがす。全部取れなくても、サラダの味には影響しません。
5. 皮をむき終わったらへたを切り、3インチの長さ切っておく。
6. ナスをトマトと玉ねぎのボールに入れる。
7. 別のボールでビネグレットを作る。ココナツビネガーの量を好みで調整する。
8. 材料とビネグレットを混ぜ、さいの目のトマトを飾りつけをする。



ASIAN PACIFIC ISLANDER
**FORWARD
MOVEMENT**

This recipe was developed by Chef Charles Daulo who is a Health Education Coordinator for API Forward Movement's Healthy Eating Active Living (HEAL) team as well as a Sales Representative for the Food Roots program.

このレシピは、API Forward Movement Healthy Eating Active Living (HEAL)チームのヘルス教育コーディネーター、および、Food Rootsプログラムのセールス代表であるチャールズ・ダウロさんにより作成されました。

Charles Daulo is a chef who is passionate about cooking and community.



チャールズ・ダウロさんは、料理と地元地域をこよなく愛するシェフです。

Harvesting Summer Vegetables

コツを伝授：夏野菜の収穫



We are now in the harvest season for many garden vegetables. Today, I would like to highlight a few growing practices which might enhance your harvest.

Rakkyo (Chinese Scallion): Its best harvest timing is when the leaves turn yellow and die. By waiting until the end of the growing season, lots of nutrients in the leaves would turn to its underground bulbs, making them fat. If flowers appear before the harvest, these should be cut off to conserve energy.



Myoga (Japanese Ginger): It is very important to remember that phosphorus is a key fertilizer element to produce flowers on plants. Therefore, start feeding Myoga with high phosphorus fertilizer roughly two months before the harvest season. Also, the strong sunlight will burn the leaves, so make sure to grow them in a half-shaded area.



Tomato: Tomatoes' taste will be determined by the amount of sun light and water content. If we give more water, the tomatoes will grow big, but the taste will suffer. The key is to keep them in good balance. We may sacrifice the size of a tomato, but it would be better to give less water once they grow to a decent size.

Eggplant: The eggplant plant tends to deteriorate after bearing many eggplants and too much heat. In these conditions, it is good to cut the old stems or branches about five to six inches away from the trunk, leaving only a few well-spaced stems or branches. Do not lift the plant or dig out the roots. Simply slice them down with a shovel from the ground and feed with a balanced fertilizer.



Each plant has its own specific habits. Finding those secrets will ensure the joy of plant growing.

夏 この時期、いろいろな野菜が収穫期に入っています。今日は、その収穫する少し前の野菜栽培にスポットを当ててみましょう。

らっきょう: らっきょうを大きくするには、それらの葉が自然に黄色くなって枯れる時まで待つことです。それは、ユリやチューリップなどの園芸植物もそうですが、葉が枯れる時まで待つと、葉に残っていた養分が来季の生長に備えてらっきょうに戻っていき、大きくなるということです。もし収穫前に花が咲き始めたら、栄養分を保護するため花を切って下さい。

みょうが: みょうがを大きくする、あるいは多く作り出すには収穫する夏までにその茎のサイズを大きく育て、収穫の2か月くらい前から肥料をリン酸分の多い追肥に変えて下さい。みょうがは花の分化なので、花を咲かせるには肥料の中のリン酸分の割合が高い肥料が必要になります。逆に、窒素の割合が高い肥料にするとみょうがの分化が遅れ、収穫が落ちます。また、みょうがの葉は強い日光に弱いので、半分日陰で育てましょう。

トマト: トマトの甘さは日光の量と水分の量で決まりますから、ある程度大きくなったら実の大きさは犠牲になりますが、水を以前より控えて下さい。与えられた栄養分が実を大きくするために使われるからです。



ナス: 暑さや実の成りすぎでナスの木そのものが疲れてくるので、そういう状態になった時は、2、3本の枝を地上から10~15センチほど切り戻し、枝の更新をして秋茄子の収穫を待ちます。この作業はナスを休養させ、新しく元気なナスの木を作ることになります。周りの小さな根をスコップなどで切り(スコップを土に突き刺すだけで、掘り起こさないこと)、肥料をあげ、普通に水をあげてください。

野菜もそれぞれに特徴があるので、それらに対する作戦を練って育ててください。野菜づくりがもっと面白くなるはずですよ。

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



Donate Your Old or Unwanted Car to Little Tokyo Service Center!

- Running or Not
- Free Towing
- Tax Deduction

リトル東京サービスセンターに
古い、または不要な車をご寄付ください

- 故障していてもOK
- けん引無料
- 税控除

Questions? ご質問は

213-473-3030
cars@ltsc.org



Little Tokyo Office

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

213-473-3035 / www.ltsc.org

South Bay Office

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

310-819-8659