



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

2020 Spring Edition



Volunteering Provides Many Benefits ボランティア活動には多くの利点がある

The 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 a.m.-5 p.m.

South Bay Office
310-819-8659
M-Th/ 月~木
9 a.m.-12:30 p.m.

When we talk about volunteering, we tend to focus on helping others. That is true and it is a wonderful act, however, it also helps ourselves in many ways: Volunteering increases socializing, improves our physical and mental health, builds self-confidence, provides a sense of purpose, reduces risk of Alzheimer's, leads to graceful aging, and more. Little Tokyo Service Center (LTSC) gratefully receives supports from 78 volunteers who help our day-to-day services. To celebrate National Volunteer Month in April, we would like to introduce one of our volunteers, Kacey.



ボランティア活動と言うと、多くが「人助け」を思いますが、確かにその通りで素晴らしいことなのですが、実はボランティアをすることで自分自身にも多くのメリットがあることが分かっています：ボランティア活動は社会性を高め、心身の健康状態を向上させ、自信がつくだけでなく、一種の目的意識ができ、アルツハイマー病に罹るリスクを減少させ、さらに優雅に年を重ねることがができます。リトル東京サービスセンターは、素晴らしい78人のボランティアに日々の業務のサポートをいただいています。4月のボランティア感謝月間を祝い、その一人、ケーシーさんにお話を伺いました。

I understand that volunteer work is foreign to some Japanese people, but to me, it was very natural. About 20 years ago, I actually founded a Japanese gay support group. For about five years, we had a monthly meeting at my house. With 35 members at most, it was a lot of work, but worth the effort. So when I retired and didn't know what to do with my free time, I immediately thought about finding volunteer work.

I knew of LTSC in Little Tokyo, but only recently I learned about its South Bay office,

☐ 本人にとってボランティア活動はまだあまり浸透していない面がありますが、自分にとっては自然なことでした。約20年前になりますが、実はボランティアでゲイ支援グループを立ち上げて、5年ほど活動していました。最大で35人ほどの会員を抱え、毎月自宅でミーティングを開いていました。グループをまとめるのは大変でしたが、とても価値ある経験だったと思います。その経験があったため、2018年末にリタイアし、時間を持って余し始めた際にはすぐに、ボランティア活動を始めようと思い立ちました。

リトル東京にあるLTSCのことは知っていました



which was more convenient for me. I now take phone calls at the South Bay office once a week. I really enjoy working here. It's a small office, so has a very welcoming, friendly, family-like atmosphere.

Through my volunteer work at LTSC, I have surprisingly realized that so many people in our community need help. I

admire that LTSC staff take time to listen to each person's concerns and problems. It is not an easy job. It takes a lot of patience, dedication, respect, and compassion. Having said that, I think community members like us are very lucky to have a place like LTSC where we can turn to when we have some issues.

My weekly volunteer work at LTSC has definitely enriched my retirement life. It gives me structure in my daily life, an opportunity to socialize with people, and a feeling of being a responsible community member. Otherwise, I might have just stayed home watching TV most of the day. I am very grateful to be a part of LTSC as a volunteer.

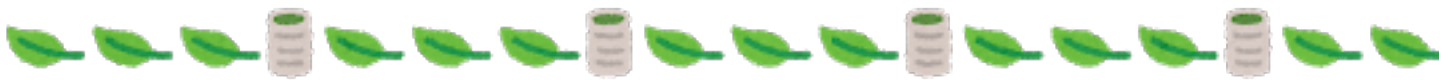
が、サウスベイに事務所があることは最近知りました。そちらの方が地理的に便利だったので、現在はサウスベイ事務所毎週一度、電話対応のボランティアをしています。とても楽しいです。小さなオフィスなのでスタッフもみな優しく、まるで家族のような暖かい雰囲気の中働いています。

LTSCでのボランティア活動を通じ、日系コミュニティには困っている人が驚くほどたくさんいらっしゃることを学びました。その一人ひとりの悩みや問題に耳を傾け、真摯に対応しているLTSCのスタッフには頭が下がる思いです。簡単なことではないと思います。そのお仕事には忍耐や熱心さ、敬意、そして思いやりの気持ちがなければできませんから。そう言う意味で、われわれ日系社会のメンバーは、LTSCのような悩みを相談できる場所があり恵まれているなど改めて思いました。

LTSCでの週一回のボランティアは私の引退生活を豊かにしてくれています。日々の生活に規則正しさが生まれ、社会性を育むことができ、日系社会の一員としての責任感が生まれます。もしボランティアをしていなければ、ほぼ一日家でテレビを見ているだけの生活になっていたかもしれません。ボランティアとしてLTSCの一員になれたのはとても光栄に思っています。

If you would like to join our volunteer team at LTSC, please contact the volunteer coordinator, Ikuko, at 213-473-3035.

LTSCでのボランティアに興味のある方は、213-473-3035のボランティアコーディネーターの育子までご連絡ください。



AT&T Offers Affordable High-speed Internet AT&T低価格のハイスピードインターネットを提供

AT&T offers affordable high-speed internet for residents in California for as low as 10.00 a month without any additional cost.

Here is the qualification.

- **Receives either SNAP (Food Stamp) or SSI**
- **Living in AT&T service area.**

If you qualified both and would like to apply, please contact Yasue at LTSC. You can reach her at 213-473-1649.

AT&Tは低所得者向けのハイスピードインターネットを月々10ドルで提供しています。

申請の条件は下記です。

- **SNAP(フードスタンプ)もしくはSSIを受け取っている**
- **AT&Tのサービルエリアに住んでいる**

上記の2点に当てはまり、サービスに申し込みたい方は、LTSCの桂木までお電話ください。213-473-1649です。

 **access**
from AT&T

As we age, many of us begin to feel nervous about various aspects of our lives. We might feel anxious about our own cognitive, mental and/or physical health as well as the well-being of our loved ones. After retirement, we might encounter financial constraints that cause us to worry. We may lose our spouse, family members, or friends, and go through grieving periods as the people around us get sick or pass on. Getting things accomplished might take more time, and we may experience that we are unable to do the things “the way we used to,” which often cause feelings of frustration and concern.

In fact, anxiety affects about 10 – 20 percent of the older adult population. It is more common in women than in men.

Often, older adults suffer in silence and their symptoms go untreated since individuals may not recognize that this is a condition that can be treated. They may have always been a “nervous” person all of their lives and think that their symptoms are “normal.” Symptoms may also be caused by a medical condition or medication side effects and can even be overlooked as a physical issue. Furthermore, as we age, these symptoms may intensify and begin to affect our daily lives, including negatively impacting our relationships with our friends and family. Many older adults are reluctant to share their symptoms with their loved ones as well as with their doctors due to feelings of shame, and the stigma associated with mental illness.

Aging causes life changes including losses, health decline, and memory problems. These changes frequently cause feelings of uncertainty which lead to anxiety. If symptoms of anxiety begin to affect our daily lives, it is important to seek professional help to determine if medication, therapy, or something as simple as improving coping skills can help alleviate the symptoms.

If you know of anyone suffering from anxiety, please encourage them to call Little Tokyo Service Center at 213-473-3035 to speak with a mental health staff.

Anxiety and Aging

不安と年を重ねること

年を重ねるにつれ、われわれの多くは今後の人生に不安を感じます。大切にしている人の健康や自分自身の認識、記憶力、精神的また身体的な健康に関して不安になります。リタイア後、財政的な面に不安を抱える人もいるでしょう。また、配偶者、家族、友人、周りの人が病気になったり、亡くなった時には大きな不安を感じる時期を経験し、落ち着くまでには時間がかかります。さらに、「今までやれたことができない」体験をした時、苛立ちや不安の感情が起こります。

実際、不安は10–20%の高齢者に影響を及ぼします。男性よりも女性によく起こるといわれています。

高齢者の多くはこういった不安を感じる症状に治療があると知らず、黙って苦痛に耐えてしまいがちなため、多くが治療されず放置されてしまいます。こういった症状は単に「神経質な人」と勘違いしてしまい、病気とみなされず「普通のこと」と思われてしまうこともあります。実は、こういった症状が薬の副作用からきていることもあるのです。また年を重ねるにつれ、これらの症状は度を増し、友人や家族との関係にマイナスな影響を与えることもあります。多くの高齢者は、恥ずかしさやメンタルヘルスを「精神病＝不名誉」と感じてしまうことから、医者や家族にその症状を語ろうとせず、適切な治療を受けないことも多々あります。



年を重ねることは、死や健康減退、記憶の問題

を含めた生活の変化を起こします。これらの変化は先が見えない不安な気持ちの原因となります。もし不安の症状が日常生活に影響し始めれば、専門家を訪ねて、薬の処方をしてもらったり、セラピーを通じて不安な気持ちを緩和してもらうことが大切です。

もし不安を患っている方をご存知でしたら、リトル東京サービスセンターに電話して、メンタルヘルスのスタッフと話すよう励まして下さい。電話番号は、213-473-3035です。

What are some symptoms of anxiety? 不安からくる体調不良とは？

Excessive worry and fear 過度な心配や不安
Fatigue 倦怠感
Poor sleep 寝不足
Depression 気分の落ち込み
Irritability イライラ

Chest pains, headaches, stomach pains
胸の痛み、頭痛、腹痛
Increased heart rate 動悸
Dizziness, numbness めまいやしびれ



Please Welcome Moto, the FEL Coordinator!



Mototsugu Sekiya, the new FEL coordinator. FELの新コーディネーター、関谷基嗣

Hi, everyone! My name is Mototsugu Sekiya, and I am the new Far East Lounge (FEL) coordinator. Some of you may have already seen me before during my internship in the summer of 2018. I graduated from Southern Adventist University in Tennessee with a degree

in international development and came back to Los Angeles last Summer. Before I came to the U.S., I worked as a Rickshaw driver and caregiver at a senior home in Japan. Because of these experiences, I had thought about working in the hospitality industry or senior service as my future career.

Living in a melting pot of cultures like Los Angeles, I have learned and discovered new things. One day, I received a call from my non-English speaking Japanese neighbor asking for help. She got hurt when she fell down earlier that day, however, since she was very old and had no family members to take her to the hospital, she asked me if I could take her to the hospital. This event made me realize how difficult it is for older monolingual speakers to access hospitals or social services during an emergency. And it made me realize how

many vulnerable people are living in the U.S.

Through this experience, I started thinking about how I can get involved in the community to help people who struggle to access the community and social services due to their linguistic and cultural barriers. It made me interested in the community development and human rights, which is why I decided to study international development at my university. Since my major required me to intern at a community development organization, that led me to interning at Little Tokyo Service Center.

During my internship at FEL, I have seen many smiles from the participants through its activities. Many participants enjoyed the activities and interact with other community members, overcoming the language and culture barriers.

This is important because if everyone somehow connects with the community, it will reduce people's feelings of isolation. I feel FEL plays an important role as a community platform in which people can reduce feelings of loneliness and isolation through socializing, cultural interactions, and exchanging meaningful conversations. All participants at FEL are irreplaceable community members which is why I think it is important that they access many of our fun activities, such as Mahjong class, yoga, or Tai Chi, to help build a stronger community and sense of belonging.



Celebrating Girl's Day with participants. 桜餅と甘酒を堪能する参加者



新FELコーディネーターをご紹介します!

初めまして!この度、新しくファーイースト・ラウンジ(FEL)のコーディネーターになりました関谷基嗣です。2018年の夏にFELでインターンをしていたので、見かけたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが。私はテネシー州にあるサザンアドベンチスト大学で国際開発を学び、去年の夏に大学を卒業してカリフォルニア州に戻ってきました。もともと渡米前は、日本で人力車の車夫として、また老人ホームで介護士として働いていました。その頃から将来はシニア向けの分野で働きたいと思っていました。

多様な人種や文化が混合するここロサンゼルスでの生活は全てが新鮮で、毎日が新たな発見の連続です。そんな中、近所に住んでいる日本人の高齢者から怪我をしたので助けてほしいと連絡がありました。日本語しか話せないその方にとっては、バスやタクシーを使って病院に行くこと、また病院にたどり着いても英語で医者とコミュニケーションを取ることとはとても

難しいことでした。結局、その日と通院も含め何度かその方を私が病院に連れていくことになったのですが、日本語しか話せない高齢者にとって、アメリカでの医療機関や福祉施設に自分でアクセスすることがいかに困難な事か、その時に痛感しました。

その経験を通してたくさんのロサンゼルスに住む日本人のシニアの方々が似たような境遇にあるということも知りました。その経験がきっかけで言葉や文化の壁を超えて人の役に立ちたいと思い、国際支援や人権問題が学べる国際開発学科を大学で学びました。その専攻課程で、国際開発や地域開発に関係する団体での実習が必須で、日系のシニアをサポートしている団体を探している中でリトル東京サービスセンターの事を知り、その夏にインターンをさせてもらったのがFELでした。

FELでのアクティビティーを通して利用者の皆さまの生き生きとした笑顔を見て、これこそが自分がやりたかった事だと感じました。言葉や文化の壁を超えて利用者の一人ひとりが大切なコミュニティーの一員であると実感できる、そんな場所でインターンが出来たことは自



FEL hosted a Hinamatsuri (Girl's Day) event. ひな祭りのイベントに集まったFEL参加者

分にとって大きな財産となりました。そして今年の2月から正式にFELのコーディネーターとして戻ってきました。

言葉や文化の壁は、時に家族が近くにいないシニアにとって孤独や不安を煽る要因の一つになります。シニアの方々の社会的孤立を防ぎ、また全ての方がコミュニティーの大切な一員であるということ実感できるようにと、FELではたくさんのクラスやアクティビティーを提供しています。エクササイズやヨガ、麻雀のクラスをはじめ、皆さんで集まってお茶やお菓子を楽しむ会などもあります。また、何か問題を抱えていて困っていても誰にも相談していい分からない方、是非FELに足を運んでみてください。



Far East
Lounge

A Project of
Little Tokyo
Service Center

COUNT US IN
2020

There's Power In
Being Counted



COUNTUSIN2020.ORG

How the 2020 Census Affects Your Community

Questions? Call our census hotline at 844-2020-API (274) for support in English and other languages. Visit www.CountUsIn2020.org/hotline for more information.

Protect the Present, Invest in the Future

Census data help ensure that your family and community can thrive by affecting how more than \$1.5 trillion in federal funds are allocated yearly to communities.

How does this benefit your community?



Medicaid and
Medicare



Highway Funding



Section 8 Housing
Vouchers



Supplemental
Nutrition Assistance
Program (SNAP)



Head Start



Special Education
Grants



Child Care and
Development Block
Grants



Libraries and
Hospitals



And much more!

Get Resources for Your Community

Each person counted in your community means additional federal dollars that end up there. On the other hand, each person who doesn't participate in the census costs your community thousands of dollars each year. Since the census happens only once every 10 years, this loss will happen every year through 2030, adding up to a lot of lost resources.

Participating in the census means you are claiming your community's fair share of federal funding. Don't lose out on money your community deserves.

Make Sure Your Community is Visible

Census data are not only used to determine federal funding, but also to inform decision-makers about where to invest resources. Population data have a strong impact on your community because the data affect planning and investment.

When there is an accurate count,

- Local school districts will know where to build new schools or expand existing ones,
- Local governments will know how to plan for housing needs,

COUNT US IN
2020

There's Power In
Being Counted



COUNTUSIN2020.ORG

- Healthcare providers will know what type of care they need to prioritize for the populations around them,
- Businesses will know where to open new stores and services, and
- Advocates will have data to draft and push for policies to help improve the lives of community members.

Be Counted for Political Representation

Census data are critical to ensuring your voice is heard in government.

The data are used to:

- Determine how many seats in the U.S. House of Representatives each state gets, which translates to political power for your community.
- Redraw political district maps at all levels of government.
- Protect voters against discrimination based on race.
- Make sure jurisdictions provide language assistance to voters.

Every Response Matters to Your Community

Some communities are especially “hard to count”---this means that in these communities, it is likely that many people will not respond to the census. This can lead to a disproportionate undercount in the census---where the number of people the census records is less than the actual number of people living in a community. Communities that are historically hard-to-count include racial and ethnic minorities, renters, people with limited English proficiency, immigrants, and young children and babies.

AANHPI Communities at Risk of Being Undercounted in the 2020 Census



Asian Americans live in hard-to-count census areas



Native Hawaiians and Pacific Islanders live in hard-to-count census areas

Lots of Asian Americans, Native Hawaiians, and Pacific Islanders live in hard-to-count neighborhoods where there are higher rates of poverty and unemployment, greater challenges in finding stable and affordable housing, lower educational attainment, and greater language barriers. An undercount will result in lost federal funding that could go toward addressing needs of Asian Americans, Native Hawaiians, and Pacific Islanders. Each person's participation in the census is vital to make sure our communities are fully counted in 2020 and receive their fair share for the decade to come.

You can find more information about the census at www.CountUsIn2020.org/resources

COUNT US IN
2020

There's Power In
Being Counted

ASIAN AMERICANS
ADVANCING
JUSTICE

COUNTUSIN2020.ORG

2020 年国勢調査がコミュニティに及ぼす影響

現在を守り、未来に投資すること

年間8,000億ドルを超える連邦資金がコミュニティに割り当てられ、国勢調査のデータがその配分方法に影響を及ぼすことにより、あなたの家族やコミュニティの繁栄に役立てることができます。

国勢調査は、コミュニティにどのようなメリットをもたらしますか？



メディケイド及び
メディケア



道路資金



セクション8 住宅
バウチャー制度



補助的栄養支援プロ
グラム (SNAP)



ヘッドスタート



特別教育補助金



保育及び幼児発達包括
補助金



図書館及び病院



その他たくさん

コミュニティのための資金を獲得する

コミュニティにおいて数えられた人の数は、そのコミュニティに配分される連邦資金の追加を意味するものです。つまり、国勢調査に参加しない人の数が、コミュニティにとり、毎年数千ドルの収入減を意味します。国勢調査は10年に一度しか行われないため、この損失は2030年まで毎年発生することになり、合計すると多額の資金が失われることを意味します。国勢調査に参加することは、コミュニティとしての連邦資金の公正な分配を主張していることとなります。あなたのコミュニティが当然受け取る資格のある資金を失わないようにしなければなりません。

コミュニティの存在を明白にします

国勢調査データは、連邦政府の資金の配分を決定するだけでなく、どこに資金を投入すべきか意思決定者に認識させる目的で使用されます。人口データは、計画策定及び投資に影響を及ぼし、結果としてコミュニティに大きな影響を与えるものと言えます。正確に人口がもれなく数えられている場合、

- ・ 地元の学区として、何処に新しい学校を建設するか、また既存の学校を拡張すべきかを知ることができます。
- ・ 地方自治体は、住宅の需要に対してどのように計画すべきかを知ることができます。
- ・ 医療事業関係者は、その周囲の人口に対してどのような医療の提供を優先すべきかという点について知ることができます。
- ・ 企業は、新しい店舗やサービスが何処に必要かを知ることができます。
- ・ コミュニティの擁護団体は、そのコミュニティ・メンバーの生活の改善を支援するための政策原案を策定するとともに、強く訴えるためのデータを有することができます。

COUNT US IN
2020

There's Power In
Being Counted



COUNTUSIN2020.ORG

政治的代表権のために数の把握

国勢調査データは、あなたの声が政府に届くために重要なものです。データは、次のように使用されます：

- ・ 各々の州が米国連邦下院の議席を幾つ確保できるかを決定するために使用されるものであり、これは、あなたのコミュニティの政治的な力となります。
- ・ 政府のあらゆるレベルにおける選挙区の地図を書き換えるものです。
- ・ 人種差別から有権者を保護します。
- ・ 各々の管轄区が有権者に対し言語のサポートを提供できます。

すべての回答があなたのコミュニティにとり重要です

一部のコミュニティは特に「数えることが困難」です。---この言葉はこれらのコミュニティでは、多くの人が国勢調査に回答しない可能性が高いことを意味するものです。このような事態は、国勢調査における不釣り合いな過少計数に繋がる可能性があります---つまり、国勢調査に記録される人の数が実際に対象となるコミュニティに居住する人の数よりも少ないこととなります。このように数を数えることが困難なコミュニティは、歴史的に、人種的且つ民族的な少数派であり、借家人、低い英語力の人々、移民、幼児が含まれます。

アジア系アメリカ人、ハワイ先住民系、太平洋諸島系は、2020年国勢調査の中で過少計数となる可能性があります。



アジア系アメリカ人の5名に1名は、数を数えることが困難なコミュニティに居住しています。



ハワイ先住民系及び太平洋諸島系は、3人に1人が数を数えることが困難なコミュニティに居住しています。

アジア系アメリカ人、ハワイ先住民系、及び太平洋諸島系の多くは、貧困率及び失業率が高く、安定した手頃な価格の住宅を見つけることが極めて困難であり、教育レベルが低く、また大きな言語の障壁が存在するため、数えることが困難なコミュニティに居住しています。過少計数の結果は、アジア系アメリカ人、ハワイ先住民系、及び太平洋諸島系のニーズに対処するために必要な連邦資金の喪失につながります。

あらゆる人が国勢調査へ参加することは、2020年に私たちのコミュニティに属する人の数が数え上げられるとともに、来る10年間公正な配分を受けるために大変重要なものです。

国勢調査に関するより詳細な情報については、www.countusin2020.org/resources をご覧ください。

Mushroom and Tofu Vermicelli

By Linda Yung

リンダさんの きのこ豆腐のバーミセリ



ASIAN PACIFIC ISLANDER
**FORWARD
MOVEMENT**



Linda Yung

I'm a Registered Dietitian Nutritionist and a lover of all things delicious and healthy.

In my free time, I practice tai chi and yoga. I love waking up to my cats, morning meditation, brunching, and adventuring. I also enjoy exploring farmers markets, reading fantasy, and experimenting in the kitchen.

リンダ・ヤン

私は栄養士です。美味しく、ヘルシーなもの全てを愛するものです。余暇にタイチーとヨガをしています。私の楽しみは、猫とともに目を覚ますこと、朝の瞑想、ランチ、冒険です。また、ファーマーズマーケットの散策やファンタジー小説を読むこと、そしてキッチンでの時間を楽しんでいます。

Ingredients serves 4:

6oz dried vermicelli
1 package fried soy bean curd
12oz oyster mushroom
6oz beech mushroom
2 stalks of green onion
3 cloves of garlic
4 tablespoons of soy sauce
1 teaspoon of sugar
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon of sesame oil

Optional garnish: **1 tablespoon** of sesame seeds, best served with chili sauce

材料 4人前:

6オンス 乾燥したバーミセリ
1個 厚揚げ
12オンス ヒラタケ
6オンス ブナシメジ
2本 青ネギ
3かけ ニンニク
大さじ4 醤油
小さじ1 砂糖
大さじ2 植物油
大さじ1 ごま油

好みの飾り: **大さじ1** のゴマ、チリソースを添えればベスト

Instructions

1. Soak the vermicelli in water for at least thirty minutes. In the meantime, slice the garlic, green onion, mushrooms, and tofu.
2. Put a pan over high heat and add vegetable oil. When the oil is heated, add the garlic and green onions. Mix gently until browned.
3. Then add the mushrooms and stir fry until water is released, which takes less than 5 minutes. Add in the soy sauce and sugar, and then mix in the sliced bean curd.
4. Drain the vermicelli, and fold into the mushroom and tofu. Cook for about 3 minutes.
5. And finally, drizzle on the sesame oil and sesame seeds.
6. There you have it, a simple stir-fry that will make for a quick meal made of ingredients that are easily accessible from Chinatown. What are you waiting for? Make your next grocery trip in Chinatown, and spice up your cookbook with some new flavors and ingredients!

作り方

1. バーミセリを少なくとも30分は水に浸しておく。その間、ニンニク、青ネギ、ヒラタケ、ブナシメジ、豆腐を切っておく。
2. フライパンを熱くして植物油を入れる。油に熱が通ったらニンニクと青ネギを加える。茶色になるまでゆっくり混ぜる。
3. ヒラタケとブナシメジを入れ5分ほど水気がなくなるまで炒める。醤油と砂糖を加え、それから切った厚揚げを加えて混ぜる。
4. バーミセリの水気を切り、ヒラタケ、ブナシメジと豆腐に加える。3分煮る。
5. 最後にごま油とゴマを入れる。
6. チャイナタウンで簡単に手に入る材料で簡単な炒め物ができました。新しいレシピをぜひ試して見て下さい。



Sprinkler Repairs

スプリンクラーの修理

As gardeners, we often encounter broken lawn sprinklers in our work. Some are accidentally broken by being kicked or by lawn mowers running over them, while others are due to more natural causes such as the growth of tree roots over time. In the former, the sprinkler heads are too high due to incorrect installation. The latter is mostly from tree roots putting too much pressure on the pipe or squeezing the sprinkler bodies, preventing its head from popping up or retracting. If the problem is caused by entangled roots, the best tool I found to remove them is a big wood chisel along with some small ones. You use the chisels to shave the roots away, hitting the head with a hammer. It is not that difficult to remove even relatively big roots. The impact of this procedure should not affect other parts of the piping.

On other occasion, we have to connect two pipes which are not aligned properly. At times, this is difficult when the gap or space is limited between the two ends. In this case, a piece of flexible PVC pipe becomes very handy. Also, this flexible PVC pipe can be used when you have to bend the pipe at an odd angle. The normal bend coupling is 45 or 90 degrees.

The other problem we see is sprinkler heads that are too low with short risers. This type of sprinkler head is often seen with Bermuda grass lawn. It is difficult to install new plastic pop-up heads for more effective sprinkling capacity because they are going to be taller than the brass heads. To convert the short heads to high pop-ups, flexible tubes are very convenient. The tube is usually blue in color and comes with threaded end pieces at both ends and they turn freely. You connect the one end to the existing fitting and locate the head anywhere you want and at any height. You will find the blue tubes at any home centers.

Another problem we see often is the clogged head, partially or completely shutting the irrigation. Usually, three main causes are possible. One is that the head is set lower than the surrounding areas. In this situation, the dirt or debris get sucked back into the sprinkler head openings. Next one is the PVC glue coming off the internal pipe walls. The third one is the debris and dead bugs, like earwigs, which enter through the gap on the anti-siphon valves. And when the irrigation water starts to flow, those bugs get washed away in the pipe to the end where they can clog the sprinkler heads. It can be controlled by enclosing the valves with a fine net.

These are a few of my methods. I am sure some of you out there have other great ideas to do our work cleanly and efficiently.

庭 園業者は工作中、よくスプリンクラーを壊してしまいます。多くは、飛び出ているスプリンクラーの頭を草刈機や足などで誤って蹴ってしまうことで壊してしまうのですが、もう一つの原因は、木の根などによる圧迫でパイプが曲がってしまい、ポップアップが動かなくなることです。大きな木の根などが巻きついた場合、パイプを壊さず根を取り去るには大工用の大きなノミを使いながら根を少しずつ削り取っていきます。ピックなどでやろうとすると、細かい作業ができないため下のパイプを傷つけてしまう可能性があります。



他にもよくある問題が、壊れたパイプをつなぎ合わせることです。ホームセンターなどに行くと売っていますが、曲げられるフレキシブルPVCパイプを使います。ある程度の長さで切り、両端にパイプのサイズにあったカップリングスを使うとうまくはまります。普通の硬いパイプを使ってしまうと曲がる部分に圧力がかかり、将来そこから水が漏れる可能性があります。

もう一つの問題が、昔に設置されたスプリンクラーで、その頭が非常に短いものです。これを取り替えるのに散水能力のいいものを使うとどうしても高くなりすぎて、芝生の中では草刈りの時に邪魔になってしまいます。この状態を直すにはスプリンクラーとパイプの間に自由自在に曲げられる市販のチューブを使うことです。青いこのチューブにはすでに必要な部品が両端に取り付けられているので、取り付け作業は簡単です。スプリンクラーの頭を地面と同じ高さに調整するのも容易です。

その他、スプリンクラーの水の出る穴を塞いでしまっている問題もあります。これには大体3つの原因が考えられます。1つはスプリンクラーの頭が地面より低く、土やゴミなど水が逆流した際に一緒に流れ込んでしまうことです。この場合、先ほど述べたチューブを使うと簡単に修理できます。2つ目は、パイプの中のグルーが取れて穴を塞いでしまうこと、3つ目は、アンタイ・サイフォンバルブの空気用の隙間から水気を求めてやってくる虫やゴミが入り、スプリンクラーの水が流れ出すとそれに乗ってパイプの先まで流れ、穴を塞いでしまうことです。この問題は案外と見逃されているので気を付けましょう。これらの際には、隙間を目の細かいネットで囲うと防げるでしょう。

これらはあくまで私のやり方の一部ですが、みなさまの中にはもっといいアイデアを持っている方もいらっしゃると思います。

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



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 90247

310-819-8659

Upcoming Events / イベント・スケジュール

For details, 詳細は213-473-3035

❖ LAFLA Free Legal Clinic in SB

Every first Thursday of the month
from 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
Location: LTSC Southbay (1964 W. 162nd St., Gardena)
Fee: Free (Appointments Only)

LTSC and the Legal Aid Foundation of Los Angeles are offering free 30-minute sessions with an attorney. Appointments required. Please call 310-819-8659.

❖ LAFLA Free Legal Clinic in LA

Every third Friday of the month
from 10:00 a.m. - 12:00 p.m.
Location: LTSC Downtown (231 E. 3rd St., LA)
Fee: Free (Appointments Only)

LTSC and the Legal Aid Foundation of Los Angeles are offering free 30-minute sessions with an attorney. Appointments required. Please call 213-473-3035.

❖ LAFLAによる無料法律相談(サウスベイ)

毎月第1木曜日
午前10時から午後12時
場所: LTSCサウスベイ(1964 W. 162nd St., Gardena)
費用: 無料(予約制)

Legal Aid Foundation of Los Angeles協力のもと、弁護士と30分間の無料相談ができます。予約は、310-819-8659までお電話ください。

❖ LAFLAによる無料法律相談(ダウントウン)

毎月第3金曜日
午前10時から午後12時
場所: LTSCダウントウン(231 E. 3rd St., LA)
費用: 無料(予約制)

Legal Aid Foundation of Los Angeles協力のもと、弁護士と30分間の無料相談ができます。予約は、213-473-3035までお電話ください。