



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 Summer Edition



LTSC

Stays Socially Connected During COVID-19 コロナ禍: LTSC、社会とのつながり保つ

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.

In the midst of the coronavirus COVID-19 crisis, Little Tokyo Service Center has been fortunate to see our community come together in remarkable ways to support our most vulnerable populations and ensure their wellbeing and safety. Throughout the months of March, April and May, social workers averaged over 120 wellness calls each day to clients and provided daily on-call services to those in need. LTSC also responded quickly with an array of services including telehealth counseling sessions for children, families and seniors, wellness webinars, live streaming of mental health discussions, virtual parenting workshops, hot meals for seniors, senior activity groups and food pantry and LA Food Bank deliveries.

As part of a larger community effort, LTSC, Keiro and Little Tokyo Community Council work together to provide meals from local restaurants to seniors who continue to follow the stay-at-home orders. As of June 1st, staff and volunteers delivered 2,466 meals to over 844 seniors through our 'LT Eats' program. Many restaurants, struggling to survive the economic impact of this pandemic, are assisted by meal subsidies provided by Keiro for this program. LTSC organized meal deliveries with a dedicated crew of volunteers and staff to six senior housing complexes in Little Tokyo. For many seniors, the friendly knock on the door and the cheerful smiles of the volunteers was just as nourishing as the meals.

In the South Bay, LTSC has partnered

新型コロナウィルス(COVID-19)危機の真っ只中、リトル東京サービスセンター(LTSC)はコミュニティと一丸となり、社会的弱者の健康と安全を守るため、支援を提供しています。4月、5月、6月の間にLTSCのソーシャルワーカーはクライアントを対象に毎日約120件の電話をかけ、可能なサービスを提供してきました。また子供と家族、シニアのための電話カウンセリング、健康に関するウェブセミナー、メンタルヘルスに関する話し合いの配信、バーチャル子育て教室、シニアへ温かい食事配達、シニアを対象としたアクティビティやLAフードバンクの配達を含んだサービスの支援などに対応してきました。

コミュニティの大きな成果のひとつとして、LTSCとKeiro、リトル東京評議会、そして地元のレストランが一丸となり、外出を制限されているシニアに食事を届けるプログラムを開始したことがあげられます。

「LT Eats」と名付けられたこのプログラムを通じ、6月1日までにスタッフとボランティアは844人以上のシニアに計2,466の温かい食事を届けました。大流行による経済的影響で運営困難を強いられているレストランは、このプロジェクトを通じKeiroの助成金に助けられました。LTSCは情熱のあるボランティアとスタッフをまとめ、リトル東京にある6つのシニア住宅に食事を届けています。多くのシニ



with Shin-Sen-Gumi restaurant and Meals on Wheels to provide over 250 drive-through meals to individuals in need. We were also able to offer subsidized meals to South Bay clients and seniors residing at JCI Gardens.

In addition to the community-wide food programs, driven by concerns about the devastating impact of social isolation, particularly on seniors, LTSC launched senior activity classes in Little Tokyo and at JCI Gardens in Gardena. Social isolation has been linked to a 50 percent increased risk of dementia, a 29 percent increased risk of heart disease and a 32 percent increased risk of stroke. The psychological impact of being isolated is just as troubling - higher incidence rates of depression, anxiety and suicidal thoughts.

To encourage social connectedness, fourteen bilingual (Japanese, Korean) senior activities are now held at five different locations in Little Tokyo and Gardena. Each class is taught by volunteer instructors with strict public health mandates of physical distancing, gloves, masks, disinfecting procedures and temperature scans in place. Classes include arts and crafts (including coloring, letter-writing and creating ribbon leis), chair exercises, Zumba and fumanet. For many seniors, the activities offer their only opportunity to stay connected and physically active. As one participant stated, "It's nice to be with people, have fun and learn new things. Otherwise, I would be suffocating at home."

LTSC has an incredibly dedicated staff, but we could not do this alone. We are so grateful for our talented and compassionate volunteers who have contributed over 1,000 hours of service to deliver meals, replenish our food pantries and lead the senior activity groups. We are also grateful to our funders and community donors who have generously supported these COVID-19 programs.

We are Better Together – let's stay connected!
Margaret Shimada

アにとって、ボランティアの訪問と笑顔は食事ほどの栄養となったことでしょう。

サウスベイでは、日系レストラン新選組とMeals on Wheelsと提携し、食料に困っている個人に250以上の食事をドライブスルー方式で配達しました。サウスベイのクライアントとJCIガーデンズに住むシニアにも助成金による食事を届けることができました。

LT Eatsに加えLTSCは、自宅待機により社会から孤立するシニアを防ぐため、リトル東京とガーデナのJCIガーデンズでシニアのアクティビティを始めました。社会からの孤立は認知症のリスクを50%増やし、心臓病の危険を29%増やし、ストロークの危険を32%増やします。孤立することの心理的な衝撃は問題で、うつ、不安、自殺願望が高くなります。

社会とのつながりを保つために、14のバイリンガル(日本語、韓国語)アクティビティがリトル東京とガーデナの5か所で始まっています。各クラスとも互いの距離を取り、手袋をはめ、マスクをつけ、



消毒や体温測定をし、ボランティアのインストラクターから学んでいます。クラスは、アートとクラフト(色塗り、手紙の書き方、リボンでレイ作り)、椅子体操、ズンバとフマネットがあります。外出が制限された多くのシニアにとって、これらアクティビティは唯一の「誰かと繋がっている」「身体的に活発でいる」機会かもしれません。ある参加者は「人と一緒にいて楽しく過ごし、新しい事を学ぶことは本当に素晴らしいです。そうでなかったら、私は家で息を詰まらせていたでしょう」と語っていました。

LTSCにはとても献身的なスタッフがありますが、これらは我々だけではできませんでした。食事の配達、フードパントリーの補充やシニアアクティビティの指導に1000時間以上も貢献している才能のある、思いやりあるボランティアの方々に深く感謝します。COVID-19プログラムを支援して下さった基金提供者とコミュニティの寄贈者にも深く感謝申し上げます。

共に協力しあい、つながっていきましょう!
マーガレット・シマダ



September is Fall Prevention Awareness Month

9月(Fall) は、転倒防止強化期間です

Making Your Home Safer: How you decorate, your home reflects your personality and sense of style. Things in your home can make you feel comfortable and safe, but how you arrange your home could lead to an unwanted fall. September is fall prevention awareness season. Let's make changes to your home to make activities easier, improve your health and wellness, and reduce your chances of falling.

1. Keep pathways clear

Keep stairs and walkways clear by removing objects that you could trip over. Add storage for things that are usually on the floor, such as shoes or papers.

2. Be aware of uneven surfaces

Look out for changes in the level of flooring, such as in doorways or in between carpeting and tile. Remove throw rugs or use a rug gripper underneath to secure them to the floor. If you can move a rug easily with your foot, you could slip on it.

3. Keep frequently used items close by

Reaching up high or bending down low can cause you to lose balance. For example – in the kitchen, make sure that cooking supplies and other items that you use often are easy to reach.

4. Light your way

Install bright lights, have switches at both ends of stairways, and use night-lights to light the path from your bedroom to the bathroom. Light switches that glow are easier to see in the dark.

5. Add supports in the bathroom

Bathrooms can be dangerous, especially when things are wet. Put grab bars near the toilet and in the shower. Non-skid strips in the bathtub can keep you from slipping.

6. Stay safe on the stairs

Consider installing handrails on both sides of the stairs. Your home should provide you and your loved ones with the support you need to do your daily activities and the things that you enjoy.

自宅を安全な場所にしましょう:自宅のデザインや装飾は自分の個性やスタイルを反映し居心地をよくしてくれますが、状況によっては安全性を高めることも、また逆に転倒の危険性を高め

てしまうこともあります。9月は、転倒防止強化月間です。これを機に自宅の状況を改善し、日々の活動をより簡単にし、健康を向上させ、転倒の恐れを減らしましょう。



1. 通路を片付ける

つまずいたり、転ぶ可能性のある物を階段や通路に置かない。収納場所(靴箱)などを増やし、靴や紙などを保管・収納する。

2. 平らでない場所に気をつける

ドア付近のカーペットとタイルの間や床の段差の変化に注意しましょう。もし、敷物を足で簡単に動かせる場合は、それによって滑って転ぶ可能性が高くなります。床の敷物を取り除くか、敷物の下に滑り防止のテープなどを使用して敷物を固定しましょう。

3. 頻繁に使用する物は手元に置く

高い所や低い所にある物に対して無理に手を伸ばすとバランスを失う可能性があります。例えば、キッチンで頻繁に使用する調理器具などは手の届く場所へ移動させましょう。

4. 足元を点灯

足元に明るいライトを取り付け、スイッチは階段の上と下に取り付けましょう。寝室からバスルームへの通路にも夜間点灯するライトを使用してください。ナイトライトは暗闇の中でも見やすい光です。

5. バスルームに補助具を設置

バスルームは物が濡れている場合が多く転倒の危険性が特に高いので、トイレの近くやシャワー室内につかまり棒を設置しましょう。バスタブ内には滑り止めストリップを使用しましょう。



6. 階段を安全に

階段の両側に手すりを設置しましょう。日々の生活を送る中で、自宅は安心して、安全な場所である必要があります。

YOUR RESPONSE MATTERS

Census 2020

The census is a count of everyone living in the USA (regardless of citizenship status). Your response is **confidential**. Responding to the census is **important** for you, your family, and your community. The census informs funding decisions for the next 10 years, impacting education, health care, senior centers, recreational facilities and public transportation.

The response deadline has been extended to **October 31, 2020**, but don't wait! If you haven't responded, Census workers may begin coming to your home to seek your response.

RESPOND NOW:

Mail: Complete the questionnaire sent to your mailing address

Online: Visit: my2020census.gov

Phone: Call (844) 330-2020

If you have questions or need assistance, contact **LTSC** at **(213) 473-3035**.



**Little Tokyo
Service Center**

一人一人の回答が大切です

国勢調査2020

国勢調査は市民権の有無に関わらずアメリカ住んでいる全て人の数を数えます。回答内容は安全に保護されています。また、国勢調査に回答することはあなた自身、家族、そして地域社会にとって重要なものとなります。国勢調査は、教育やヘルスケア、シニアセンター、レクリエーション施設、公共機関など、向こう10年間に割り当てられる助成金給付額のもとになります。

回答期限は**2020年10月31日**まで延長されましたが、回答しなかった場合は国勢調査員が自宅まで出向き回答を求められることとなりますので、期日までに回答を済ますようにしてください。

今すぐ回答を:

郵便: 自宅住所まで郵送された質問表に記入し、返送してください。

オンライン: my2020census.gov にて

電話: 日本語ライン (844) 460-2020

質問、及び手助けが必要な方は **LTSC**
213-473-3035までご連絡ください。



Are You Prepared for Disasters and Emergencies?

災害や緊急時への準備はできていますか？



September is National Preparedness Month. Let's use this time to help one other understand preparing for disasters as well as reducing risks to health. Here is an emergency supply checklist that the City of Los Angeles is recommending.

IMPORTANT FAMILY DOCUMENTS: Have a copy of identification cards, driver licenses, social security cards, emergency contact lists, and medical information in your kit.

FIRST AID KIT: Familiarize yourself with your kit and know how to use the items in an emergency.

CASH: Have small quantities in both bills and coins. At least \$100-\$200 per person.

MEDICATIONS: Know the doses and have an emergency prescription handy. Include your pets' medications, if any.

TOILETRIES: Pack feminine products, deodorant, hand sanitizer, toothbrush, toothpaste, soap, etc.

CLOTHING & SHOES: Pack extra clothing and sturdy shoes.

FLASHLIGHT: Pack a crank or battery-operated flashlight.

RADIO: Pack a battery, solar powered or hand crank AM/FM radio to tune into AM 1070 for emergency alerts.



TOOLS: A wrench to turn off utilities, a crowbar for opening doors, etc.

WATER AND FOOD: Add non-perishable foods for seven days, consider any allergies when packing food and include food for your pets. You should have one gallon of water per person, per day, for up to seven days.

OTHER ITEMS: Phone chargers, toys for children or a favorite book), adaptive or supportive equipment (extra batteries), instructions on how to operate any special equipment, pet supplies including identification tags and carrier, can-opener for canned foods.

9月は災害や緊急事態に対する準備月間です。これを機に、準備の大切さを認識し、多くの人が災害の備えと健康に対するリスクを減らすのを理解できるよう協力しましょう。ロサンゼルス市が勧めている緊急事の備蓄チェックリストをご覧ください。

大切な家族の書類: IDカード、免許証、ソーシャルセキュリティカード、緊急時の連絡先リスト、医療の情報が書かれたコピーをまとめておく。

救急箱: 道具に慣れ、緊急時にどのように使うか知っておく。

現金: 細かい紙幣と、硬貨の両方でまとめておく。少なくとも一人につき\$100-\$200程度。

薬: 服用量を知っておき、緊急の処方箋がすぐ出るように用意しておく。ペットの薬も必要であれば入れておく。

化粧品類: 生理用品、防臭剤、手の消毒液、歯ブラシ、練り歯磨き、石鹸など。

洋服と靴: 余分の服と丈夫な靴を用意する。

懐中電灯: 手回しで充電する懐中電灯、またはバッテリーで動く懐中電灯を用意する。

ラジオ: バッテリーを用意し、緊急警報のためにAM1070に合わせておく、ソーラーパワーまたは手回しで充電する。AM/FMラジオを用意する。

道具: ガス・水道の開け閉めのためのレンチ、ドアなどを開けるためのバールを用意。

水と食料: 7日間分の腐らない食料を用意。ペットを含め、荷造りする際にアレルギーがあるかを確認しておく。水は7日間分、1人につき1日1ガロン分用意するのが望ましい。

他の品目: 電話の充電器、それぞれ家族の好みの品物(子供のためのおもちゃや本)、その他電気機器(余分のバッテリー)と、同危機の使用説明書、ペットのIDタグ、キャリアー、缶詰のペット用餌、缶切り。

For more information, その他詳細は

[emergency.lacity.org](https://www.emergency.lacity.org)

を検索して下さい。

Crispy Cornflake Crusted Chicken Parmigiana

By Linda Yung

リンダさんの

カリカリコーンフレーク衣チキンパルメジャーナ

Ingredients serves 8-10:

2 lb skinless chicken breast, cut into strips
1 cup cornflakes, grinded into crumbs
1/2 cup parmesan
1 cup low fat milk
4 oz (1/2 bag) shredded mozzarella
1 large can (28 oz) crushed tomatoes, no salt
6 tablespoon olive oil
1/4 teaspoon salt, papper, garlic powder, dried Italian spices (oregano, basil, etc.)

材料 8-10人前:

2ポンド 皮なしチキン胸肉、細長く切る
1カップ コーンフレーク、砕く
1/2カップ パルメザンチーズ
1カップ 低脂肪牛乳
4オンス(1/2袋) 細かく切ったあるモツアレチーズ
大1缶(28オンス) トマト缶、塩なし
大さじ6 オリーブオイル
小さじ1/4 塩、胡椒、ガーリックパウダー、乾燥したイタリアンスパイス(オレガノ、バジルなど)

Instructions

1. Preheat the oven to 350 degrees.
2. In a shallow bowl, combine cornflakes, parmesan and 1/4 teaspoon each salt, pepper garlic powder, and oregano.
3. Place milk in another shallow bowl. Coat each chicken breast with the cornflake mixture, then the milk, then again with the cornflake mixture.
4. Transfer the coated chicken to an aluminum foil-lined baking sheet.
5. Bake the chicken until cooked through, about 25-30 minutes. In the meantime, prepare the sauce by heating the olive oil with the can of crushed tomatoes.
6. Once the tomato sauce is bubbling, add salt, pepper, and spices to taste. Turn heat to low and set aside.
7. At the 20-minute mark, remove chicken from the oven and ladle on a spoonful of tomato sauce and sprinkle on Mozzarella cheese. Bake for another 5-10 minutes.
8. While waiting for the cheese to melt and the chicken to finish, scoop the pasta into the remaining tomato sauce and mix well.

作り方

1. オーブンを350度に予熱する。
2. 浅いボールに、コーンフレーク、パルメザンチーズ、小さじ1/4の塩、胡椒、ガーリックパウダーとオレガノを混ぜておく。
3. 別の浅いボールにミルクを入れておく。チキン胸肉にコーンフレークをまぶし、ミルクにつけ、またコーンフレークをまぶして衣をつけておく。
4. アルミホイルを敷いたベーキングシートに衣のついたチキンを移す。
5. 25-30分、火が通るまでチキンを焼く。この間に、トマトとオリーブオイルを温めてソースを作る。
6. トマトソースが泡立ってきたら、塩、胡椒、味をみてスパイスを加える。火を弱めて脇においておく。
7. 20分たったら、オーブンからチキンを取り出してトマトソースをかけ、モツアレチーズを振りかける。5-10分ほどさらに焼く。
8. チーズが溶け、チキンが出来上がる間、パスタを残っているトマトソースに入れてよく混ぜる。



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。



**Little Tokyo
Service Center**

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

❖CT Cafe

Saturdays from 10:00 a.m. - 11:30 a.m.
(6/8 - 8/29, depending on Safer at Home guidelines)
Location: Google Meet
Fee: Free

Changing Tides is excited to announce that we are moving more of our programming online! During this Safer at Home period, we are starting up 'CT Cafe,' which is a space for youth aged folks to connect, sip on some beverages (#supportsmallbusiness), and discuss a topic related to mental health. The Cafes will consist of 6 participants and a moderator and will cover a variety of topics, ranging from supporting your friends, to self-care, to building resiliency amidst challenges.

To be added to our email list and hear updates on future cafes, please fill out this Google Form:
<https://forms.gle/JY8Smtf8PGteb87t9>

If you have any questions, please email Reine Nakamura renakamura@ltsc.org.

❖CTカフェ

毎週土曜日午前10時から午前11時半まで
(6/8~8/29まで。自宅待機命令期間による)
場所: Google Meet
費用: 無料

Changing Tidesは、オンラインによるプログラムを提供しています。自宅待機命令期間中、若者がメンタルヘルスに関する議題についてオンラインで気楽に話し合える場「CTカフェ」を開設しました。同カフェでは、6人の参加者とモデレーターが友達の支援の仕方やセルフケアについて、また困難な出来事への対処の仕方など、メンタルヘルスに関するさまざまなトピックについて英語で話し合います。

参加するには、次のリンクをクリックして申し込みをしてください。
<https://forms.gle/JY8Smtf8PGteb87t9>

その他同プログラムに関する詳細は、Changing Tidesのレイン・中村までメールでご連絡ください。アドレスは、renakamura@ltsc.orgです。