



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

2022 Spring Edition



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.

Celebrating Older Americans Month 高齢者認識月間 Age My Way 私らしく

Every year in May, the federal Administration for Community Living (ACL) leads the national observance of Older Americans Month, which recognizes the contributions of older adults across the country. The 2022 theme is "Age My Way." In this issue, we would like to introduce three community members who teach us how older adults can be involved with their communities.

Today is the Youngest Day of the Rest of Your Life Hahm, Soonyong (76)

I was a newspaper reporter in South Korea. In 1996, I immigrated to Hawaii and owned a bookstore and a restaurant called Well-Being Porridge. Then, I came to Los Angeles in 2009 where I still reside.

I have been volunteering for about 35 years now and I have a great passion for helping others. For example, I have two hands that I can help serve food as a volunteer and deliver food bank boxes to the homeless population. Sometimes, I collect recyclables and leave them near the trash can so someone who collects those can trade them for cash. The yearning to help others and to volunteer is the greatest quality and gift that I have. I feel

連 邦地域生活行政課(ACL)は、毎年5月を高齢者認識月間に定めています。長年にわたり、さまざまな形で社会に貢献してきた高齢者に感謝の気持ちを表す期間であり、2022年のテーマは「私らしく」。社会やコミュニティとの関わりを持ち続け、前向きに生活する高齢者の様子をお知らせします。

今日という1日は、残りの人生の中で一番若い日 ハーム・スーンヨングさん (76才)

私はかつて韓国で新聞記者として働いており、その後1996年にハワイに移住し、本屋と「健康なおかゆ」という名前のレストランを経営していました。2009年に現在住んでいるロサンゼルスにやってきました。

私は35年ほどボランティアを続けていて、困っている方のお手伝いをしたいという大きな情熱を持って生活しています。例えば、私には2つの手があり、ホームレスの人々にフードバンクの箱を届けることができます。時々、リサイクルできるものを集めて缶くず入れの脇に置いておきます。そうすれば、必要としている人がそれを回収して現金化することができるからです。人を助けたい、ボランティアした

extreme joy when I help others and I want to continue until I am physically incapable of doing so.

I believe volunteering is good for one's mental health. Being thankful all the time can be a great benefit to one's well-being. In order to help others in need, I stay active and keep on learning to have the skills to volunteer, such as learning computer skills, another language, and striving for self-development. Even though I was always the oldest person in the class, including swimming, age didn't matter.

I hear a lot of seniors saying, "I'm too old to start anything." But, NO, today is the youngest day of the rest of your life! I greatly encourage seniors to continue learning, volunteering, and striving for self-development!

Never Too Late to Learn Hideko Ibaraki (84)

When I first moved to the United States to live with my husband, who was working in Los Angeles, I was already 57 years old. My English skills were close to zero. I took several ESL classes, but they were very challenging. The classes were very diverse. Most of my classmates already had basic knowledge even though the classes were labeled as beginner. I had a hard time catching up with them.

I have survived living in the U.S. without speaking English by living in a Japanese-speaking community. I worked at LAX duty-free shops for five years, but as I was assigned to help Japanese tourists, I didn't need to speak much English. After that, I worked at Asahi Gakuen for another five years where I mainly communicated in Japanese. However, there were so many occasions where I wished I could have spoken English. I knew I was missing something.

During the pandemic, all of us were stuck at home and had nothing to do. I was thinking about doing something new once everything opened up. Then LTSC's Far East Lounge coordinator, Moto, approached me last summer saying an English class would start at Budokan. I wanted to give it a try.

I felt so different in this class in a very positive way. The instructor, Hiroshi Moriyasu, seemed to understand my English level and where I was coming from. He took time to make sure that I was keeping

いという思いは、私の最大の資質であり才能です。誰かのお役に立てた時、この上ない喜びを感じます。この活動は、私が身体的に動けなくなるまで続けたいと思っています。

ボランティアをすることはメンタルヘルスに良いと思っています。いつも感謝の気持を持つことは健康にもいいことです。助けを必要としている人のお役に立てるように、コンピューターや他の言語を習ってボランティアのスキルを高めるようにするなど、積極的に自己啓発のために努力しています。水泳のクラスで私はいつも最年長参加者ですが、年齢は関係ありません。

「何かを始めるには年取り過ぎている」と多くの高齢者が話しているのを耳にします。それは、違います。今日という日は、あなたの残りの人生の中で一番若い日なのです！私は高齢者の皆さんに、学び、ボランティアし、そして自己啓発のために努力を続けてほしいと思っています。

80の手習い

茨城英子さん (84才)

ロサンゼルスで働いていた夫の呼び寄せで渡米したのは、私が57歳の時でした。私の英語レベルはほぼゼロだったので、ESLのクラスをいくつか受講しましたが、とても難しかったのを覚えています。さまざまな文化的背景を持つ生徒さんがいて、「初心者向けクラス」であるにもかかわらず、ほとんどの方は英語の基礎ができており、彼らについていくのは至難の業でした。

そのため、日本語を話すコミュニティ内で生活することで、私は何とかアメリカ生活をここまで生き延びてきています。渡米翌年から約5年間、空港の免税店で働きましたが、日本人観光客を相手にしていたので、英語はそこまで必要ではありませんでした。その後、あさひ学園でも5年ほどお仕事をしましたが、ここでもまた日本語を主に使っていました。30年近いアメリカ生活の中で、やはり「英語ができたならよかったのに」と思うことも多々ありました。

パンデミック中に自宅待機となり、何もすることがなく、社会が回復したら何か新しいことを始めようと思っていました。そんな中、昨年夏に、LTSCのファーイースト・ラウンジのコーディネーター、もとさんから、武道館で英語のクラスが始まることを教わり、久しぶりに挑戦してみようと思いました。

このクラスは、今まで受けたそれとは全く違い、とても素晴らしいものでした。先生の森安博さんは、私の英語力や苦悩を理解してくださっていて、常に私がきちんと理解しているか確認してくれます。彼の優しい人柄をはじめ、彼は高齢者が直面するさまざまな苦勞に深い理解があるた



up. He had a genuine personality and understood the struggles that many seniors face as we age. His understanding made the experience fun and encouraging. This reminded me that it is never too late to learn.

Due to the wide spread of the new variant, the class once again shut down temporarily. I am very much looking forward to coming back to this class once it reopens.

Live Life to the Fullest **Hee Soo Lee (85)**

Because my husband passed away at a relatively early age, I worked as a cooking instructor in South Korea to raise my children as a single mother. After all of my children and grandchildren grew up, I didn't have much to do at home. I tried looking for a job in Korea, but there wasn't much available for senior citizens like me. When I contacted my friend in the United States, I was told that there were more work opportunities for elder people, so to challenge myself, I immigrated to the United States when I was 64 years old.

I started working at an accessory retail store in Downtown, Los Angeles. Due to my limited English, I was not able to work directly with customers, but coming from a design major in Korea, I was fortunately able to use my skills to display the accessories at the store. I really enjoyed the work there, but I realized my lack of English proficiency had caused many barriers from accessing other resources, such as transportation.

A friend of mine then introduced me to Los Angeles City College. I was 79 years old then, but I always wanted to learn English. There were so many occasions where I wanted to just give up, but I started noticing that my English was improving. I met a passionate and fun teacher last winter semester who taught us a lot of interesting stories. That helped me keep going. I'm currently taking three English classes for the spring semester. Some are offered via zoom. I really enjoy learning and building my vocabulary.

I started at the age of 79. I believe anybody can learn English. It's never too late. I tell people around me if they ever feel bored or lonely, they can always attend school and learn! If you have the heart and willpower to start something, there is nothing you can't do. As long as your health permits, live your life to the fullest.



め、クラスはとても楽しく、継続したいと思わせてくれるものになりました。日本のことわざで「80の手習い」といいますが、物事を習うのに何事も遅すぎることはないのだと思います。

人生をめいっぱい楽しみましょう **ヒー・スー・リーさん (85才)**

早くに夫が亡くなったので、韓国で調理師をしながらシングルマザーとして子供と孫を育てました。全員が育った後、家ですることがなくなり、韓国で仕事を探しましたが、高齢者には仕事がほとんどありませんでした。アメリカにいる友人と話をした際、アメリカでは高齢者にも多くの仕事があると言われ、自身に挑戦する意味でも64才の時にアメリカに移民しました。

渡米後、ロサンゼルス・ダウントウンにあるアクセサリー小売店で働き始めました。英語が不自由だったためお客さんと接することはできませんでしたが、韓国でデザイン専攻だったので、アクセサリーの展示に私のスキルを使うことができました。そこでの仕事はとても楽しかったのですが、英語の知識不足により、交通機関をはじめとするさまざまな情報を得るのに大変な思いをしました。

そんな頃、友人がロサンゼルス・シティ・カレッジを紹介してくれました。その時、私は79才でしたが、常に英語を学びたいと思っていました。学校は大変で、何度もやめたいと思う事がありましたが、自分の英語が上達していることに気づき始めました。冬学期には情熱的な先生と出会い、続けることができました。春学期の現在、3つの英語のクラスを受けています。そのいくつかはズームで行っています。楽しみながら英語の語彙を増やしています。

私は79才で英語の勉強を始めました。よって、誰でも英語を学ぶことができると信じています。遅いことはありません。周りの人に、退屈で、独りぼっちだと感じるのなら、いつでも学校で勉強できますよと伝えています。何か新しいことを始める気持ちと意志があるのなら、できないことはありません。健康が許す限り、人生をめいっぱい楽しみましょう。

During Uncertain Times

The Importance of Maintaining our Mental Health

不確かな時:メンタルヘルス維持の大切さ

Uncertainty is a feeling that most of us have felt during the past two years while facing the Covid-19 pandemic. People generally do not do well with feelings of uncertainty, since it robs us of our sense of control over our lives. We tend to feel unsafe or helpless, which then leads to stress. When we are unable to handle our stress levels, we may start feeling overwhelmed, anxious or depressed.

As May is Mental Health Awareness Month, we would like to remind everyone the importance of being aware of one's mental wellness. What might be stressful to you may not necessarily be stressful to others. Nonetheless, this does not diminish your feelings. It is crucial that first, you take the time to understand your mental health status, and second, you take steps to address it.

The following are some ways that you can take care of your own mental wellness:

1. Find things that you enjoy to take your focus off of negative feelings, such as a hobby, talking to friends, or spending time with your pets.
2. Enjoy the outdoors and sunshine by taking daily walks.
3. Try not to dwell on things you cannot control – instead focus on what you can control in your life. Likewise, try to stay in the present and minimize worry about what **might** happen in the future.
4. Do not feel pressured to do what makes you feel uncomfortable, such as attending large social gatherings. If you do not feel comfortable, it is perfectly fine to decline an invitation.
5. Reach out to friends or family when you need support. You may find that you are not alone with your worries.
6. Finally, if you continue to struggle with anxious or depressive feelings, it is important that you reach out to a mental health professional for help where you can feel supported. You do not need to feel alone. Please contact LTSC at 213-473-3035 and inquire about our services.

この2年続く新型コロナウイルスのパンデミックで、私たちの多くは「不確か」という感情を経験してきました。一般的に人は、自分の人生を自分でコントロールできなくなるこの不確かな感情が得意ではあ

りません。この期間中、われわれは安全でない、無力だと感じる傾向があり、結果としてストレスを感じるようになります。そのストレスを自身で対処できなくなった時、人は困惑し、不安を感じ、気分が落ち込むのです。

メンタルヘルス認識月間である5月に、皆さんにメンタルヘルスの大切さをお伝えしたいと思います。ストレスを感じる要因は、人それぞれです。自分にとってストレスなことが、必ずしも他人にとってもストレスに感じるものではありません。よって、まず自身のメンタルヘルスの状態を理解する時間をとることが大切です。そして、それに取り組んでいくことです。

精神的な健康を保つ方法をいくつかご紹介します:

1. ネガティブな感情から焦点をずらし、自身が楽しめる何かを見つけましょう。例えば、趣味であったり、友人とのおしゃべり、またはペットと過ごす時間など。
2. 散歩に出かけるなど日々太陽の光を浴びましょう。
3. 自分がコントロールできないことを考え込まずーその代わりに、自分でコントロールできることに焦点をあてましょう。その状態を保ち続け、将来起こる**か分からない**心配事に関する悩みは最小限にとどめましょう。
4. 社交的な集まりに参加するといったことにプレッシャーを感じないでください。乗り気でないのであれば、招待をお断りするのはいくらも問題ありません。
5. サポートが必要な時には、友達や家族に連絡をとりましょう。ひとりではないということが分かるでしょう。
6. もし心配や落ち込みが続くのであれば、メンタルヘルスの専門家に連絡することが大切です。ひとりだと感じる必要はありません。LTSCの213-473-3035に連絡してください。



Accessing Free COVID-19 Tests

無料Covid-19テストの入手方法



A viral test checks for **current** infection with the Covid-19 virus. There are 2 types of viral tests that check for the active virus, **rapid tests** and **PCR tests**.

- **Rapid tests** provide results in 15-30min but are less sensitive than a PCR test. The rapid test works by checking for presence of proteins that are found on the virus surface and are ideal when you want to confirm that you no longer have COVID and want to end the isolation period.
- A **PCR test** is more sensitive and can detect presence of the virus even if you have a low viral load at the time of testing. It is the best testing method if you have had a known or suspected exposure to someone with Covid-19 and/or are experiencing symptoms, and you want to find out if you have a coronavirus infection. Test results are available within 24-48 hours.

At-Home Test Kits Available by Mail

All US households can now [request four free tests](http://www.COVIDTests.gov) online at www.COVIDTests.gov or by calling 800-232-0233. The US Postal Service is typically shipping within seven to 12 days of receiving an order.

Free At-Home Test Kits Through Insurance

Most people with a health plan can go online or to a pharmacy or store to purchase an at-home over-the-counter COVID-19 diagnostic test authorized by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) at no cost. The test will be free either directly at the point of sale or by reimbursement if you are initially charged for your test. Be sure to keep your receipt to submit a claim to your insurance.

Pick-Up Testing Kit in Los Angeles County

The Pick-Up Testing Kit program allows residents to pick up a PCR test kit, perform the test and return the completed test to designated sites for processing. Residents will be notified of their test results within 24-48 hours. It is a **PCR test** that requires individuals to register online. <https://covid19.lacounty.gov/la-county-pick-up-testing-kit-program>

ウイルステストはCovid-19ウイルスに現時点で感染しているかをチェックするもので、Rapid TestとPCR Testの2つがあります。

- **Rapid test**は、15-30分で結果が分かりますが、PCR testよりも繊細ではありません。同テストはウイルスの表面に見られるタンパク質の存在をチェックすることで判明します。コロナウイルスを持っていないことを確認したい時、また隔離の期間を終了する目安として使用するのが理想的です。
- **PCR test**は、もっと繊細にウイルスの存在を検出できます。既にコロナにかかっている、またはコロナにかかっている人と濃厚に接触して症状が出ている際に、感染の有無を判断する方法として最適のテスト方法です。テスト結果は24-48時間以内に出ます。

郵便局を通して郵送される自宅テストキット

米国内在住の家庭は、無料でテストキット4つを受け取ることができます。www.COVIDTests.govにアクセスするか、800-232-0233に電話することで申し込みができます。注文を受けて7日-12日以内に発送されます。

保険を通して利用できる無料自宅テストキット

1月15日から、健康保険を持っている人はオンライン、または薬局などでU.S.食品医薬品局(FDA)により認定された処方箋なしのテストキットを注文できます。テストは無料、または支払い後に保険会社に返金を申請できます。保険会社に返金請求する場合は、レシートを取っておいて下さい。詳細は<https://www.cms.gov/how-to-get-your-at-home-OTC-COVID-19-test-for-free>を検索して下さい。

ロサンゼルス郡でテストキットを受け取る

ピックアップ・テストキット・プログラムは、PCRテストキットを指定の場所で受け取り自分でテストをした後、指定場所にテストを提出します。結果は24-48時間以内に知らされます。オンラインで登録が必要です。<https://covid19.lacounty.gov/la-county-pick-up-testing-kit-program>

Book a COVID-19 Test at a County Site, 新型コロナウィルスの検査予約は、こちらのアドレスから

<https://covid19.lacounty.gov/testing/>

LTSC Volunteer Appreciation Month

Holiday Meals Delivered to Seniors by Ares Management

During the last holiday season, while the pandemic continued, the LTSC's Social Service Department, with the assistance of Ares Management (an alternative asset management firm) delivered special holiday meals to seniors living in the Little Tokyo apartment buildings owned by LTSC.

This holiday meal delivery was made possible through the cooperation of LTSC's Small Business counselors. Ares's AAPI employees from their New York and LA offices delivered meals to grateful seniors. The seniors very much enjoyed the special holiday meals, and they were quick to express their appreciation many times over in their native languages.

Volunteers from Ares have shown interest in

working with LTSC's social services department in the future.



If your group would like to volunteer with the LTSC's Social Service Department, please contact Ikuko at 213-473-3035.

社会福祉部と協力してグループでボランティアをしたいという方は、213-473-3035のイクコまでご連絡ください。

LTSCボランティア感謝月間

高齢者にホリデーメニューを配達

エリーズマネジメント社

コロナ禍が続く昨年のホリデーシーズンの最中、LTSCの社会福祉部はオルタナティブ運用会社として知られる「エリーズマネジメント社」の協力により、リトル東京にあるLTSCの建物にお住いの高齢者の方々に、特別なホリデーメニューのお弁当を配りました。

この、エリーズマネジメント提供によるお弁当を配達するというプログラムは、LTSCのsmallビジネスとの協力により可能になったもので、配達にはエリーズ社のニューヨークとロサンゼルス支社に務めるアジア環太平洋系アメリカ人のコーポレートボランティアにより行われました。高齢者の方々は、このプログラムのために特別に作られたメニューのお弁当を心待ちにし、手にするや否やとても喜ばれ、それぞれの方の言語で何度も感謝の気持ちを表していました。

またエリーズ社のコーポレートボランティアは、今後もLTSCの社会福祉部と協力してボランティア活動をしていきたいと意欲を示していました。



Ares employees in AAPI group and LTSC staff. エリーズ社のアジア環太平洋系アメリカ人グループとLTSCスタッフ

April is Alcohol Awareness Month

Understanding Alcohol Use Disorder

Since 1987, April has been designated as Alcohol Awareness Month in the United States to raise awareness for communities, help understand the causes and treatments, and reduce the social stigma of alcohol use disorder. Over 14.5 million people aged 12 and over struggle with an alcohol use disorder in the United States, of which less than 10% receive treatment. According to the National Survey on Drug Use and Health, in 2019, over 60% of Americans admitted to having consumed alcohol in the past year, though most would not say they had an alcohol problem. Teen alcohol use kills 4,700 people each year, which is more than all illegal drugs combined.

Alcohol use disorder (AUD) is a medical condition and considered a brain disorder characterized by an impaired ability to stop or control alcohol use. It encompasses the conditions that some people refer to as alcohol abuse, alcohol dependence, alcohol addiction, and the colloquial term, alcoholism. The good news is that no matter how severe the problem may seem, treatments are available and can help people with AUD achieve and maintain recovery.

What Increases the Risk for AUD?

- Drinking at an early age
- Genetics and family history of alcohol problems
- Mental health conditions and a history of trauma

Some of the symptoms of AUD are:

- Experiencing times when you ended up drinking more or longer than you intended
- Wanting to cut down or stop drinking or tried to, but couldn't
- Spent a lot of time drinking or being sick or getting over other aftereffects of drinking

- Wanting a drink so badly you cannot think of anything else
- Finding that drinking or being sick from drinking often interfered with taking care of your home or family or caused job/school troubles
- Continuing to drink even though it causes trouble with your family or friends
- Giving up or cut back on activities that were important or interesting to you in order to drink
- More than once gotten into situations while or after drinking that increased your chances of getting hurt
- Continuing to drink even though it was making you feel depressed or anxious or adding to another health problem or after having a memory blackout
- Having to drink much more than you once did to get the effect you want or found that your usual number of drinks had much less effect than before
- Finding that when the effects of alcohol were wearing off, you had withdrawal symptoms, such as trouble sleeping, shakiness, restlessness, nausea, sweating, a racing heart, or seizure

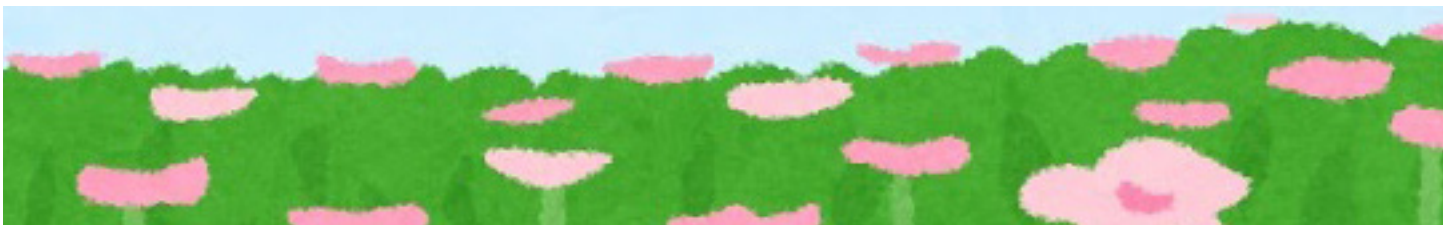
Available Treatments are:

- Medications
- Behavioral Treatments
- Mutual-Support Groups

Need Help?

Visit the Rethinking Drinking Website (<https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/>)

Resource: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-alcohol-use-disorder>



4月はアルコール認識月間

アルコール使用障害について

1987年以来、アメリカで4月はアルコール認識月間に認定されており、その原因や治療法、また社会的不名誉を克服する目的で設立されました。米国内では、12歳以上の1450万人以上がアルコール使用障害で苦しんでおり、うち治療を受けているのは10%以下とされています。2019年の薬物使用と健康調査によると、60%以上のアメリカ人が過去1年間にアルコールを摂取したと答え、そのほとんどが自身にアルコールの問題はないと答えています。10代によるアルコールの使用に関しては、毎年4700人が命を落としており、これは全ての違法薬物による死亡者を上回る数字になっています。

アルコール使用障害(AUD)は、アルコール摂取を止める、または管理する能力に障害があることを特徴とする病状です。アルコール乱用、アルコール依存症、アルコール中毒症、および俗称である「アル中」と呼ばれる病状を含みます。朗報は、病状の重症度にかかわらず、AUD患者の回復を達成、見込める治療法があるということです。

AUDのリスクを高めるものとは？

- ・ 若年齢からの飲酒
- ・ 遺伝、およびアルコールに関連する問題の家族歴
- ・ 精神疾患、および心的外傷歴

AUDの症状について:

- ・ 意図したよりも飲酒量が増えたり、飲酒時間が長くなることもある。
- ・ 飲酒量を減らしたい、飲酒をやめたいと思った、またはその試みを2回以上行ったができなかった。
- ・ 飲酒に多くの時間を費やしたり、飲酒による病気や後遺症になったことがある。
- ・ 飲酒したいがために、他に何も考えることができなくなった。
- ・ 飲酒、または飲酒による体調不良によって家庭や家族

の世話がおろそかになったり、仕事や学校で問題を起こした事がある。

- ・ 飲酒により家族や友達との間に問題が生じているにもかかわらず、飲酒を続けたことがある。
- ・ 飲酒のために、重要なことや趣味を諦めた事がある。
- ・ 飲酒により、怪我をする事が2回以上あった。
- ・ 飲酒により気分が落ち込んだり、不安になったり、健康上の問題が生じたりしたにもかかわらず、飲酒を続けたことがある。
- ・ 望む効果を得るために、以前よりも多く飲酒しなければならなくなった。または、効果が以前よりも少ないことに気づいた。
- ・ アルコールの影響が薄れた時、睡眠障害や震え、落ち着きのなさ、吐き気、発汗、激しい心臓の鼓動、発作などの離脱症状を経験したことがある。

治療の種類:

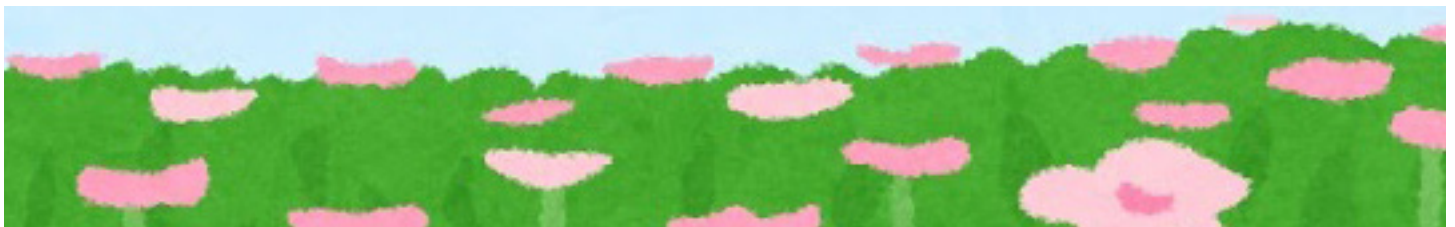
- ・ 投薬
- ・ 行動治療
- ・ 相互支援グループ

支援が必要な場合

ウェブサイト「もう一度飲酒について考えてみよう」(Rethinking Drinking: <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/>)を読んでみてください。

資料提供:

<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-alcohol-use-disorder>



All of Us RESEARCH PROGRAM

The
Future of
Health Begins
With You

LTSC is a proud partner of the All of Us Research program, which strives to connect with 1 million diverse people to help move our healthcare system from a one size fits all model to individualized care. By joining All of Us, you can help ensure your community is included in health studies. These studies could help researchers understand health conditions that are more common in communities of color.

LTSCは、「All of Us 調査プログラム」のパートナーであることを誇りに思います。同プログラムは、ワンパターン化された医療システムを100万人いると言われる多文化の人々の個々のニーズに合わせたケアへと移行させることを目指すものです。皆さんがAll of Usに参加することによって、皆さんのコミュニティがこの医療研究に含まれ、研究者が多文化のコミュニティ内で見られる健康問題を理解するのに役立ちます。

As a National Community Engagement Partner in the All of Us Research Program, Asian Health Coalition established the Asian Engagement and Recruitment Core (ARC) with 18 community-based organizations from across the US and 2 national AANHPI-serving partner organizations. Together, ARC helps to shape and implement the All of Us strategy and roadmap to create culturally appropriate, cost-effective, and scalable education and outreach for Asian Americans, Native Hawaiians, and Pacific Islanders (AANHPIs). If you're interested in diversifying healthcare research, visit www.joinallofus.org

All of Us調査プログラムのナショナル・コミュニティ・エンゲージメントパートナーとして、Asian Health Coalitionは、アジアン・エンゲージメント・アンド・リクルトメントコア (ARC) とアメリカ全土からの18のコミュニティを土台にしたグループ、そして2つの国内AANHPIのためのパートナーグループを設立しました。これらの団体と共にARCは、文化的に適切で低コストのAll of Usの戦略と指針の形成と実行、柔軟性のある教育やアジア系アメリカ人、ネイティブハワイアン、そして太平洋諸島の人たちへのアウトリーチを手助けいたします。多様化医療リサーチにご興味のある方は www.joinallofus.org をご覧ください。



**Little Tokyo
Service Center**

Strawberry Crumble

By Linda Yung

リンダさんの ストロベリー・クランブル



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ます。

Ingredients: serves 6

2 cups strawberries, sliced
1 cup brown sugar
1 cup rolled oats
1 cup all-purpose flour (or try using half whole-wheat flour)
6 tablespoons butter, a little warmer than room temp (I microwaved the stick for 20 seconds)
2 teaspoons ground cinnamon
1 tablespoon vanilla extract
1 tablespoon honey

材料: 6人分

2カップ 薄く切ったいちご
1カップ ブラウンシュガー
1カップ オート麦
1カップ 小麦粉(または半分を全粒小麦粉にしてみる)
大さじ6 バター、室温よりちょっと暖かめ(私はスティックを20秒、電子レンジで加熱)
小さじ2 シナモン
大さじ1 バニラエキス
大さじ1 はちみつ

Instructions

1. Preheat the oven to 350 °F.
2. Toss the strawberries with the cinnamon, vanilla extract, and honey.
3. In a mixing bowl, mix the butter, brown sugar, flour, and oats until crumbly. (Easier if you get down and dirty with your hands)
4. In a square baking dish (I used an 8x8in), line the bottom with a thin layer of the crumble.
5. Spread a layer of the sliced and spiced strawberries on top.
6. Place the rest of the crumble mixture over the strawberries.
7. Bake for 40-45 minutes or until golden brown.
8. Serve fresh with Greek yogurt, or refrigerate then reheat at 300 °F for 15-20 minutes.



作り方

1. 350°Fにオーブンを予熱。
2. いちごをシナモン、バニラエキスとはちみつを軽く混ぜ合わせておく。
3. バター、ブラウンシュガー、小麦粉とオート麦をボールに軽く混ぜ合わせておく。(手で混ぜるのが簡単かもしれません)
4. 四角い器(私は8x8インチを使用)にクランブルを薄く器に敷き詰める。
5. 薄く切った、スパイスのついたいちごをその上に乗せる。
6. ストロベリーの上に残りのクランブルのをせる。
7. 40-45分、きつね色になるまで焼く。
8. 熱いうちにギリシャヨーグルトと一緒に、または冷蔵庫に入れて保管した場合は、食べる前に300°Fで15-20分熱していただいでください。





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

Helping Families Get Connected to Broadband ブロードバンドサービス支援プログラム

The Federal Communications Commission's Emergency Broadband Benefit Program for low-cost high-speed internet, a temporary program implemented in response to COVID-19 issues, ended on March 1, 2022. It has been replaced by **the AFFORDABLE CONNECTIVITY PROGRAM**.

If you had enrolled in the emergency broadband benefit program, you do not need to do anything, but there are changes:

- The maximum monthly benefit will change from \$50 per month to \$30 per month.
- Households have new ways to qualify for the Affordable Connectivity Program such as: receiving WIC benefits or having an income at or below 200% of the Federal Poverty Guidelines.

For more information, please visit <https://acpbenefit.org/> or contact Yasue Katsuragi at ykatsuragi@ltsc.org or 213-473-1649.

連邦通信委員会の一時的コロナ救済処置制度として始まった、緊急ブロードバンドベネフィットプログラムが2022年3月1日付けで終了し、代わりにアフォードダブルコネクティビティープログラムとなりました。

現在、緊急ブロードバンドベネフィットプログラムを利用している方は変更手続きは必要ありませんが、下記の点に変更となります:

- 月々の支給額が現行50ドルから30ドルに
- WICベネフィットの受給者または連邦貧困率200%以下の家庭が追加

詳細は<https://acpbenefit.org/>、または加入手続きのお手伝いが必要な方は桂木: ykatsuragi@ltsc.org または213-473-1649までご連絡ください。