



Little Tokyo
Service Center

SOCIAL SERVICES NEWSLETTER



2023 | NEWSLETTER WINTER ISSUE | 冬号

Happy New Year! 新年あけましておめでとうございます!

Meet the Artist Setsuko Hayashi-san

Every year, the Social Services Department works with local artists to design a Nengajyo (New Year's card). This year, we worked with Setsuko Hayashi-san who is a long-term Casa Heiwa resident in Little Tokyo. She used two traditional textile techniques to design the card: (1) bees-wax-dyeing, in which wax from bees is melted and used, and (2) Katazome, in which patterns are dyed using stencils made from Japanese paper and glue made from glutinous rice. Please enjoy her art piece and meet Hayashi-san!



アーティストを紹介 林節子さん

社会福祉部では毎年、地元で活躍するアーティストにお願いし、年賀状のデザインを作成してもらっています。今年の卯年のデザインは、リトル東京にあるカサ平和に長年在住する林節子さんの作品です。林さんは、2つの伝統的な染色技法を用いてデザインを完成させました：(1) 蜂から採ったろうを溶かして使う「ろうけつ染め」と、(2) 日本の伝統的な染色技法の一つで、和紙に模様を掘り抜いた型紙ともち米から作られる糊を使い文様を染め出す「型染め」です。林さんの作品をお楽しみください。

Little Tokyo Office

213-473-3035 (M-F/ 月~金) 9 am-4 pm

South Bay Office

310-819-8659 (M-Th/ 月~木) 9 am-12:30 pm



Art is the Driving Force for My Life

Setsuko Hayashi

Art has been a part of my life ever since I can remember. It isn't to show anyone, but to calm down the feelings of wanting to draw and wanting to express emotions that well up in me from the deepest parts of my heart. I naturally found myself running a pen through the air and sketching the scene in front of my eyes.

After entering art college, I studied Yuzen dyeing, a technique handed down for over 400 years. After graduation, as a professor at a textile school, I traveled around the world for international exchanges and exhibitions through art. And I also lived in Indonesia for five years, where I learned Batik on silk, a traditional Indonesian dyeing technique. I have also worked extensively, as my designs have been used for movie posters, restaurant goodwill, and many other things. I have been able to see the world thanks to art.



The two techniques used in the design of this New Year's card are beeswax dyeing and Katazome. Beeswax dyeing uses melted wax from bees and Katazome is a traditional Japanese dyeing technique

in which patterns are dyed using stencils made from Japanese paper and glue made from glutinous rice. The main parts of this artwork, the rabbit and the full moon, are done with beeswax dye, and the flower part uses Katazome.

I came up with the design for the Year of the Rabbit as soon as I received the request from

LTSC, and I was able to finish it in about three days. I was excited from the design composition to the finishing touches, and although I am 86 years old, I never felt tired or in pain throughout the process. When I am involved in art, I have a lot of energy, and I just have a lot of fun!



For me, art is truly a driving force for life. When I wake up in the morning and look out the window, my senses take in various colors, smells, and sights. All of this is the inspiration for my daily artwork. Even when I am walking around town, ideas for the next piece come to me. I think it is no exaggeration to say that I am being kept alive by art.



アートは私の生きる原動力

林節子さん

物心ついた頃からアートは身近な存在でした。誰に見せるというわけではなく、心から湧き上がる「描きたい」「表現したい」という気持ちを落ち着かせるため、気がつくと自然とペンを走らせ、目の前の光景をスケッチしていました。

美術大学に進学後、400年前から伝わる技法である友禅染めを学びました。卒業後は、染織り専門学校の教授として、アートを通じた国際

交流や展示会で世界中を旅して周り、またインドネシアで5年ほど生活し、インドネシアの伝統染色技法であるバティックを習得することもできました。また映画のポスターやレストランののれんな

どに自分のデザインが採用されるなど、アートのおかげで幅広くお仕事をすることができ、アートのおかげで世界を見ることができました。



出す型染めの2種類です。メインであるウサギと満月の部分がろうけつ染めで、お花の部分は型染めです。

年賀状の依頼をいただいですぐに卯年のデザインが浮かんだので、3日ほど

で仕上げることができました。デザイン構成から仕上げまでワクワクしているので、今年で86歳になりますが、疲れることや、辛いと思ったことは一度もありません。アートに関わっている時はエネルギーが湧いてきて、とにかく楽しくて仕方がないんです。



私にとってアートとは、まさに生きる原動力。朝起きて、窓から外を眺めると、さまざまな色、匂い、景色が全身に入ってきます。それが全て、日々の作品に生かされているのです。街中を歩いても、次に使える作品のアイデアがどんどん浮かんでいきます。アートに生かされていると言っても過言ではないと思います。



今回、年賀状のデザインに使った技法は、蜂から採ったろうを溶かして使うろうけつ染めと、日本の伝統的な染色技法の一つで、和紙に模様を掘り抜いた型紙ともち米から作られる糊を使い文様を染め



Dementia and Depression

How to lower our risks?

What is the biggest fear of seniors as society gets older? According to the Alzheimer's Disease Facts and Figures, 62% of seniors feared memory loss, whereas 29% of seniors feared losing their physical abilities. Surprisingly, for those 65 years and older, 1 in 10 have some type of dementia. After age 85, that occurrence increases to 1 in 3. Alzheimer's Disease, the most common form of dementia, is the 6th leading cause of death in the U.S. and the 3rd leading cause of death in California.

Although clinical trials and research are being conducted to find a cure, there is currently no cure for Alzheimer's Disease, which progresses to become fatal. Many people asked me what the benefit of being diagnosed is when there is currently no prevention or cure for Alzheimer's Disease. My response is we can learn how to respond to each stage and prepare for difficult situations before a traumatic event occurs. For example, if they have difficulty in recalling

their phone number or address, we can prepare for that by applying for the Safe Return Program for ID bracelets or necklaces. With memory decline, there is an increased need for assistance in the form of caregivers and possibly a medical decision-maker or power of attorney.

While we cannot say we can prevent de-

mentia from happening, there are things we can do to lower our risks for Alzheimer's Disease. According to a recent study, 35% of dementia risk is modifiable. For example, smoking in later life (above 65-year-old) (5%), depression (4%), physical inactivity (3%), and social isolation (2%), all contribute to the onset of dementia.

During the COVID-19 pandemic, social workers noticed an increased number of seniors living in social isolation with depression and cognitive decline. Lack of socialization can lead to memory loss which can lead to depression. Some seniors complain about depressive feelings but refuse to be diagnosed with depression due to stigma. As seniors age, they tend to have increased feelings of loneliness, emptiness, and decreased motivation.

Early signs of depression can be temporary. However, untreated depressive feelings will get worse. Depression does not have to be part of the aging process. While struggling with multiple diseases, loss of social roles, loss of independence, and loss of family and friends, seniors can develop depression, which can increase the risk of dementia. Talk to each other, your neighbors, and your parents, and encourage them to be socially and physically active. In the long run, there are ways to reduce the risk of developing both Alzheimer's Disease and depression.

If you or someone you know is struggling with dementia or depression, LTSC may be able to help provide resources. Please call 213-473-3035.



認知症とうつの関係

リスクを低減するには？

高 齢化社会の中で、シニアにとって一番の恐怖は何でしょうか？とあるアルツハイマー病の調査結果によると、62%のシニアが記憶の低下を一番に恐れていることが分かっています。一方、29%のシニアが身体的な能力低下と回答しています。驚くことに、65才以上になると、10人に1人が何らかの認知症の症状を発症することが分かっています。85才以上では、それが3人に1人になると言われています。もっとアルツハイマー病はその一つで、最も多くみられる認知症の一つ、アルツハイマー病は、米国内の死因の6番目に位置しており、カリフォルニア州では死因の3番目となっています。

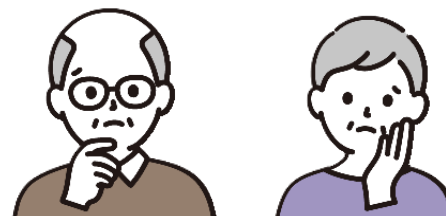
治療法を求め、多くの臨床試験や調査がなされていますが、現在のところアルツハイマー病の治療法はなく、症状は進行の一途を辿っています。そのため多くの人は、「診断される意味は何か」と疑問を抱きます。しかし診断をもらうことで、今後徐々にやってくるであろう困難な状況に対応すべく準備を始めることができます。例えば、自身の電話番号や住所を思い出せない時期が来たら、IDブレスレットやネックレスを装着することで安全に自宅に戻るプログラムの申請ができます。また記憶の低下が始まったら、家族で法的、財政的な計画を始め、ケアギバーを雇う準備や、自身で意思表示が出来なくなる前に、医療の面などで自身に代わって決断してもらう人を任命する委任状の準備などを始めることができます。

残念ながらアルツハイマー病を予防することは出来ませんが、リスクを低くする方法はあります。最近の研究によると、認知症のリスクの35%は修正可能だと言われています。例えば、人生後期での喫煙(65才以上)(5%)、うつ(4%)、運動不足(3%)、社会からの孤立(2%)など、これらすべてが発病につながる分かっています。

新型コロナウイルスのパンデミック中、ソーシャルワーカー



のわれわれは、社会からの孤立によりうつになるシニアや、記憶の低下が著しくなるシニアが増えたこ



とに気付きました。社会からの孤立は記憶の低下につながり、記憶の低下はうつにつながっていくことが分かっています。気持ちの落ち込みについて不平を言うシニアは多くいますが、うつと診断されることは不名誉だとして拒否するシニアが多いのも事実です。年を重ねるにつれて、シニアは孤独、空虚、目的意識の低下を感じる傾向にあります。

うつ病の初期症状は一時的なものかもしれませんが、しかし、治療をしないで放置していると悪化します。うつは加齢の一部ではありません。さまざまな病気、社会的役目や自立の喪失、家族や友人を失うなどといった要因でうつを発症し、それがのちに認知症の危険につながってきます。周りの人や両親、お友達とお互いによく話をし、少しでも長く社会的で身体的にも活発でいることが大切であると伝えてください。これら続けることにより、長い目でみると、アルツハイマー病を発症するリスクを軽減することができるのです。

認知症やうつを患っている方をご存じでしたら、LTSCで有益な情報を紹介できます。213-473-3035にご連絡下さい。

Senior Activities are Back!

From FEL to Budokan

In response to the high demand for a multi-purpose gathering space for seniors to combat social isolation, LTSC started the Far East Lounge (FEL) in Little Tokyo in 2014. Through this program, seniors have been able to participate in a variety of classes, make friends, socialize with others, and stay motivated to prioritize their wellness.

Early in the pandemic, FEL could not provide in-person activities due to covid-19 safety protocols and restrictions. Although the lounge was temporarily closed, our program continued to provide some classes for seniors online. However, most of our seniors had little to no internet access and limited computer awareness/skills. Therefore, the pandemic fractured the sense of community among the participants and deepened the social isolation issue among seniors. Aware of the growing isolation among our senior community, FEL was eager to restart our program and in-person services. But at the same time, we needed a new space that allowed for our seniors to gather safely in large groups.

In 2021, LTSC's community gym, Terasaki Budokan, opened. With the generous support of Budokan's staff, our program resumed in-person activities at Budokan in June 2021. Senior par-



Field trip to Huntington Library. ハンティントンライブラリーへのフィールドトリップ

ticipants enjoy playing ping pong at the gym, sipping coffee, and socializing with their friends in the community room, which reminds us of the days before the pandemic. Also, because the facility is spacious, our program can host events with a large number of participants, such as ping-pong tournaments, karaoke, and educational workshops, among other things.

Additionally, as of November 2022, our mahjong class, which was on pause since the beginning of the pandemic, will resume at Budokan. This class has consistently had high demand from the seniors for a long time. With the return of the mahjong class, our senior activity program classes are now fully restored to the days before the pandemic. Many seniors have been staying home without socialization since early in the pandemic. But since the start of our in-person programs, their quiet absence has been replaced with happy laughter and excited voices here at Budokan.

Since 2014, FEL has been loved by the senior community and neighborhood. However, because the building has limited indoor space, our program has not been able to operate safely there. Thus, our program has permanently relocated to the Terasaki Budokan gym since last year. Our program mission is to promote seniors' mental and physical wellness through social activity classes, and to secure a deep bond of social connection in the community. Even today, many seniors in our community may feel socially isolated due to language barriers and cultural differences, among other reasons. However, our program will always provide a sense of a welcoming community for those in need of social connection.

シニアアクティビティが再開 FELから武道館へ

社会的に孤立を感じているシニアを中心に、誰もが気軽に集える場所が必要という要望に応え、LTSCのファースト・ラウンジ(FEL)シニアアクティビティプログラムは2014年にリトル東京で始まりました。このプログラムを通してシニアは様々なクラスに参加し、友達を作り、そしてソーシャルライフを楽しんで来ました。

一時はコロナ禍の影響で対面式のクラスを提供する事が困難となり、Zoomを活用したオンラインクラスだけで活動している時期もありました。しかし、私達のクラスに参加していたほとんどのシニアはインターネットを使える環境になく、またパソコンなどの使い方が分からない方が大勢いました。コロナ禍はシニアが集える機会を無くすだけでなく、より深刻な社会的孤立問題をもたらしました。FELでは対面式でのクラスを再開する方法を模索していましたが、それには大人数のシニアが安全に集まれる場所が必要でした。

しかし、テラサキ武道館のオープンに伴い、武道館スタッフによる温かい支援の下、FELシニアアクティビ



Popular mahjong class (above) and exercise class at Budokan. 大人気の麻雀クラス(上)とエクササイズクラス

ティプログラムは2021年6月から、武道館にて対面式のアクティビティを再開することが出来ました。シニアは広い武道館のジムで卓球を満喫し、コミュニティールームでお友達とお茶をしながらおしゃべりをするという楽しい時間がまた戻って来ました。また卓球のトーナメント、カラオケ、ワークショップなど、以前のFELでは出来なかった大勢でのイベントが、ここ武道館では可能となりました。



Program Coordinator,
Mototsugu Sekiya プ
ログラムコーディネーター
の関谷基嗣

2022年11月からは、多くのシニアが待ちに待った麻雀のクラスがついに再開しました。FELで一番人気だった麻雀クラスが再開したことにより、コロナ禍以前の活気が戻って来たように感じます。長引くコロナ禍、多くのシニアはアクティビティをする事なく家に籠りがちな生活が続いていました。しかし、対面式のクラスが再開したことによって、またシニアたちの笑い声、喜びの声が武道館に戻って来ました。

2014年からシニアに、そして地域の人々に愛されてきたFELですが、限られた空間でシニアにアクティビティを安全に提供することが困難となり、このたび、全てのクラスをFELから武道館へ移すことになりました。私達の使命はシニアがアクティビティを通して、孤立を感じているシニアを一人でも減らし、心身ともに健康でいてもらうことです。言語や文化の違い、そして様々な理由で社会的孤立を感じているシニアがコミュニティ内にはまだ沢山いるかもしれません。私達のプログラムではそういった思いをされているシニアが気軽に足を運んでもらえるよう、安全な場所を用意し、テラサキ武道館だからこそ出来るイベントやクラスをこれからも提供していきたいと思えます。

Social Work Awareness Month

Introducing an LTSC staff member

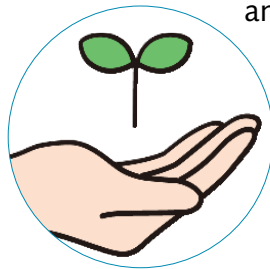
March is National Social Work Awareness Month. In the U.S., there are approximately 720,000 social workers. LTSC's staff work to maximize the potential of our clients and address the issues facing society to make our community a better place. Today, we would like to introduce one of LTSC's social workers who assist our clients daily.

As a middle schooler, I was admitted to a children's hospital and saw small children enduring painful treatment. It was when I first became interested in social work. With my parents' suggestion, I started to volunteer in mainly local nursing homes. I learned how to change diapers, assist them to take baths and eat, and converse with seniors with dementia, which was all new yet fascinating to me.

At college, I volunteered at a unique facility that works as a "safety net" in a society. The residents there suffered mainly from mental illness or two or more disabilities (e.g., schizophrenia + developmental disability), so they were never capable of being independent in a society, nor were they accepted in other facilities. I had never met such people before; I was scared and confused. But I slowly learned that each person's uniqueness includes their disability, personality, problems, dreams, and hopes. And most of all, I learned the importance of "respecting the individual," which is fundamental to social work. I was also fascinated to be part of the team struggling to enrich the daily lives of the individuals in the limited environment and to figure out how they could help the individuals who aimed to be independent.

After graduating college, I came to the U.S. to study social work. I first went to a language school and proceeded to a graduate school.

With very limited English communication skills and understanding of American society, it was extremely challenging for me to acquire a degree in social work, as social workers work closely with people and the lives of the people in the society. Classes, assignments, and internships, among other things, were all overwhelming. And still, I barely had any support as my family and friends were going back to Japan one after another. I struggled daily to face my own loneliness, abilities, and limits. But I can say now that it was all a necessary challenge for me.



After getting my MSW, I worked at an Adult Day Health Center and nursing home. I have been with LTSC since 2019.

Currently, I work with clients who experience numerous issues, such as mental health issues, drug addiction, homelessness, and domestic violence survivors, and we work together to find the best approach for them. We face many challenges as social workers. Each client's problems are unique, and there is no "one-size fits all" solution, nor do we always have the answer or solution. Moreover, it is not uncommon to experience difficulties in living a normal life in a complex society like Los Angeles. Personal problems can be especially difficult to talk about, and sometimes people do not know who to talk to. But I hope they feel safe and comfortable reaching out to us so we can walk with them through their journey of life.

Yasuyo Abo, MSW

ソーシャルワーク認識月間 LTSCのスタッフに聞きました

3月は「全米ソーシャルワーク認識月間」です。アメリカには現在、72万人以上のソーシャルワーカーが日々仕事に励んでいます。LTSCのスタッフも、クライアントの可能性を最大限に引き出し、コミュニティがより良い場になるよう社会が直面する問題に取り組んでいます。そんな、日々クライアントに寄り添っているLTSCのソーシャルワーカーの1人を今日は紹介します。

社 会福祉に興味を持ったのは中学生の頃でした。小児病院に入院した時、私より小さな子供たちがリハビリに励む姿を見て漠然と、「福祉」に興味を持った気がします。高校生になって進路を考え始めた時、両親からの勧めもあり、長期の休みの度に、主に地元の老人ホームでボランティアしました。食事、入浴介助やおむつ交換、認知症の高齢者と関わること、全てが初めてでしたが、とても興味深く、人と接することが楽しかったのを覚えています。

大学生になり、救護施設という、主に精神障害や重複障害（統合失調症と知的障害を併せ持つ等）で社会では生活できず、他の施設にも受け入れてもらえない方々が生活する施設でボランティアしましたが、ここで私は「福祉の基本」を教わりました。

今まで関わったことがない人たちに対し最初は怖さと戸惑いの連続でしたが、職員さんを観察しながら入所者さんと関わっていくうちに、1人1人の障害、性格、問題はそれぞれ違うこと、彼らの夢や希望、そして全てをひっくるめた「個人」を尊重する大切さを教わりました。そして施設という限られた生活圏の中で、いかに日々の生活を充実させられるか、自立を希望する入所者さんのために何ができるかと、職員さんと一緒に試行錯誤をすることにとっても魅力を感じました。

大学卒業後、アメリカで福祉を勉強したいと思い、渡米し、語学学校を経て大学院に進みましたが、この大

学院の2年間は「試練」でした。数年で英語が習得できたわけでも、米社会を理解したわけでもない中、そこで生きる人と生活に密着した社会福祉を習得するのは、私にはハードルが高すぎ、なかなか頭に入らない授業、課題や実習に何とか付いていく中、家族もなく、友達も次々帰国していき、孤独感や劣等感と向き合う自分との戦いでしたが、今思うと私には必要な、とてもいい経験でした。



修士号を取得後、医療デイケアセンターや看護ホームでの勤務を経て、2019年からLTSCで働いています。私のクライアントさんは精神障害や薬物依存、ホームレス、ドメスティックバイオレンスの被害など、さまざまな問題を抱えた方達です。ソーシャルワーカーとしての課題は多く、クライアントさんの抱える問題は

十人十色で、例え同じ問題や精神障害であっても、一人一人の環境、状況、考え方、受け取り方が違います。また私個人ができることは限られていて、私達がすべての解決策を持っているわけでもありません。ただ、複雑な社会のロサンゼルスで普通に生活していくことの難しさや生きづらさを感じることは珍しくありませんし、個人的な問題は特に話づらい、また誰に話していいかわからないと言う方も多くいると思います。これからもその方々に寄り添い、一緒に試行錯誤しながら歩いて行けたらいいなと思っています。

安保 泰代 社会福祉修士

You are As Young As You Feel: Mike Murase ~76-years-young

I celebrated yet another birthday in January. Over time, I have become thankful for the life I've had so far—the relationships and experiences that made me who I am. Before I retired from Little Tokyo Service Center last April, I was lucky enough to have worked on projects I cared about and be able to learn from co-workers, both young and old.

Throughout the years, dedicated social workers taught me so much. One of the most important lessons has been that for seniors, social isolation and a sedentary lifestyle are the highest risk factors for maintaining health and independence.



What social workers teach us is supported by the American Public Health Association, who wrote that “socialization improves mood, cognition, memory recall, and is associated with healthy behaviors, including exercise.”

Seniors in Little Tokyo are lucky to have the support and encouragement to stay active. There are many senior activities offered at the nearby Terasaki Budokan. With gentle coaxing from my wife, I've tried to stay active and to enjoy the company of friends. I've also maintained my interest in current events across the country and my curiosity about what the future holds for the world. By putting in some effort, I feel younger and more vibrant than my actual age.

And as it turns out, having a youthful outlook is more than just a state of mind. Researchers have found that “older people who felt three or more years younger than their actual age had a lower death rate than those who felt their age or those who felt more than one year older than their actual age.” So let's all feel and be young and healthy for as long as possible.

若々しく生きよう: マイク・ムラセ

1月にまた誕生日を祝いました。時が経つにつれ、「私」という人間を築いてくれた出会いや経験といった自身の人生に感謝するようになりました。昨年4月にリトル東京サービスセンターを退職するまで、意義のある事業に携わり、若者や年配の同僚から学べたことはとても幸せでした。

長年、ソーシャルワーカーは私に多くのことを教えてくれました。中でも高齢者にとって最も大切なことは、社会からの孤立と身体を動かさない生活は、健康と自立を一番脅かす要因ということでした。公衆衛生協会によると、「人付き合いは気分、認知、記憶を改善し、運動などといった健康的な行動に匹敵する」と言われています。

リトル東京に住む高齢者は、近くにテラサキ武道館などさまざまな高齢者向けアクティビティがあり、恵まれています。妻からの薦めもあり、私も活発に、友人との付き合いを楽しみ、時事にも関心をもち、将来、世界がどうなっていくのか興味をもっています。少し気をつけることで、実年齢より若く感じることができるのです。

若さは気持ちから。研究者によると、実年齢より3才以上若く感じている高齢者は、実年齢およびそれ以上年だと感じている高齢者より、死亡率が低くなっていることが分かっています。ですから皆さんも、できるだけ若く感じて健康でいましょう。





Purple congee by Linda Yung リンダさんの パープル・コンジュー (中華粥)



Ingredients: serves 16

1 cup brown rice
1 cup sticky black rice*
1/4 cup barley
1/4 cup millet
1/4 cup soy beans**
1/4 cup red beans**
1/4 cup green beans**
1/4 cup pinto beans**

*Soak for at least 30 minutes before cooking

**soak for at least 12 hours before cooking

Instructions

1. Bring 4 cups of water to a boil
2. Add beans and simmer for an hour
3. Add remaining ingredients with an additional 4 cups of water
4. Simmer for 1-1.5 hours, mixing every 10-20 minutes, adding additional 1/2 cup water if congee is too thick but not yet cooked through
5. Remove from heat when desired consistency reached

Pro tip: Freeze half and reheat (by steaming or stovetop) 1 serving with 2-3 additional spoonfuls of water added.

材料: 16人分

1カップ ブラウンライス
1カップ スティッキーブラックライス*
1/4カップ 大麦
1/4カップ キビ
1/4カップ 大豆**
1/4カップ あずき**
1/4カップ さや豆**
1/4カップ インゲン豆**

*料理前に最低30分程度水に浸しておく

**料理前に最低12時間程度水に浸しておく

作り方

1. 4カップの水を沸騰させる
2. 豆を加えて1時間とろ火で煮る
3. 残りの材料をさらに4カップの水に加える
4. とろ火で10分〜20分ごとによくかき混ぜながら、1時間から1時間半煮る。もしお粥が濃すぎる、またはまだよく煮えていない場合は、追加で1/2カップほどの水を加えながらさらに煮る
5. 好みの濃度になったら火からおろす

秘訣: 半分を冷凍して、食べる際にスプーン2-3杯の水を加えて蒸すか、ストーブトップで再加熱して食べると美味しく召し上がれます。



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 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

To subscribe to this Newsletter,
please call **213-473-3035** or
email **socialservices@LTSC.org**

ニュースレターの購読をご希望の方は、
213-473-3035にお電話いただくか、
socialservices@LTSC.orgにメール
して下さい。



California Lifeline: Annual Renewal Process Resumed

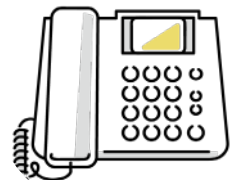
California Lifeline (discounted phone services) renewals, which were suspended at the beginning of 2020 due to the COVID-19 pandemic, have resumed last Fall. If you are receiving a Lifeline Discount, when you receive your pink envelope, don't forget to renew by mail or online before the renewal deadline!



If you need assistance with your new Lifeline application or renewal process, please contact Yasue Katsuragi of LTSC: ykatsuragi@ltsc.org or 213-473-1649.

カリフォルニアライフライン: 年次更新手続き再開

COVID-19によるパンデミックにより2020年から停止していたカリフォルニアライフライン(電話割引サービス)



の更新手続きが、昨年秋から再開されました。ライフラインの電話割引サービスを受け取られている方は、ピンクの封筒が届いたら更新期限までに郵送、またはオンラインで更新の手続きを忘れずにしてください!

ライフラインへの新規申込み、または更新手続きにお手伝いが必要な方は、LTSCの桂木まで、ご連絡ください。電話は、213-473-1649。メールアドレスは、ykatsuragi@ltsc.org です。