

お2人の新理事を紹介します

J-Sei はオヤマ・リサさんとタナマチ・ジェーンさんを新たに理事にお迎えしました。理事の方々はリーダーシップを提供し、J-Seiの将来の方向性に関する判断を行います。

オヤマ・リサさんはカリフォルニア州ガーデナの出身で、バスケットボールに親しみながら子供時代を過ごしました。イェール・カレッジからUCバークレーのボウルト・ロースクールに進学。大規模な法律事務所と小規模なグラフィックデザイン事業に携わった後、ビジネス界から「退職」し、お子さんの世話に専念することを決意しました。学校やスポーツチームでのボランティア活動に加えて、アジア・ロー・コーカス (Asian Law Caucus) の理事を務めた経験があります。現在はオークランド-福岡姉妹都市協会の理事を務める一方で、J-Seiのランチ宅配サービスの運転手を担当してくださっています。「理事会の他のメンバーにお会いして、私がJ-Seiにどのように貢献できるのかを是非見つけ出したいと思っています」と抱負を語ってくださいました。

二人目の新理事はタナマチ・ジェーンさんです。南カリフォルニアのトーランス近くにある小さな町の出身で、周囲にアジア人が少ない環境で育ったため、日系人であるという意識をあまり持っていなかったようですが、やがて日系コミュニティに積極的に参加するようになりました。シカモア組合教会の教会員のタナマチさんは、あらゆるスポーツのファン（特にゴールデンステートウォリアーズとL.A. キングス）であるとともに、自称「読書魔」でフィクションもノンフィクションも大好きだそうです。勤務先のローレンス・バークレー研究所では世界レベルの科学者と机を並べて働いています。J-Sei理事会に加わった理由について、タナマチさんは次のように語っています。「現在の理事会は、ダイナミックかつ明晰で、優れた業績を上げている方たちから構成されています。また、J-Seiのサービス拡大に向けた理事の皆さんの熱意と献身ぶりには本当に感心させられています。これからも真の進歩が生まれると信じており、理事会に加わって皆さんと協力できることを心から楽しみにしています。」

青年委員会 (Youth Advisory Board) が自宅住まいのシニアを支援

熱心な高校生グループからなる青年委員会 (YAB) では、雑草取り、庭の片付け、ペンキ塗りなどを、自分ではなかなか手をつけることができないシニアのためにスタートしました。理事のドイ・ラッセルさんの協力のもと、同じく理事のモリゾノ・マツさんの援助を得て、高校生は懸命に働き、その努力の結果とシニアからの感謝の言葉に励まされました。YABに参加の高校生、ドイ・ジャスティンさん、エヴァン・カークパトリックさん、モリゾノ・ジェームズさん、ニシタ・サムさん、スタインメッツ・トシさん、ニック・ウォーターズさん、どうもありがとうございました。見事な仕事ぶりでした！

現在も、高校生と成人のボランティアを募集中です。詳しくは、電話 (510)848-3560 または電子メール (Suzanne@j-sei.org) でスザンヌまでお問い合わせください。

J-Sei日帰り旅行

2014年9月23日、J-Seiの日帰り旅行はオークレー (Oakley) 、アイルトン (Isleton) 、ロック (Locke) を訪れます。アイルトンとロックには、日系アメリカ人と中国系アメリカ人にとっての歴史的記憶が数多く残されています。この地域で育った3人の方からお話を伺います。また、アイルトン商工会議所とロック市にも立ち寄りませす。

アイルトン到着前にオークレーにあるビッグ・ブレイク旅行者センター (Big Break Visitor Center) を訪れて、レンジャーからこの地域の重要性についての説明を受けます。この地域は様々な野生生物や生活を支えており、水がこの地域のあらゆることにとって重要な要素となっています。ここでは、開発中のものも含めて、数多くのインタラクティブな展示を楽しむことができます。

J-Seiの日帰り旅行委員会は、ポーリーン・フONGさん、エセル・ボンドさん、イエドロスキー・ヤエさん (J-Seiリサーチアシスタント兼任) から構成されており、今年もおもしろくてためになる目的地へと、シニアを案内していただきます。日帰り旅行参加の皆さんが親切なことと、訪問地が予想以上に楽しかったという点で、多くのおほめの言葉をいただいています。また、次の目的地について皆さんからの問い合わせにいただいています。今年最後の日帰り旅行はゴールドヒルにある若松ティー&シルクコロニーです。詳細は間もなくお知らせしますので、お待ちください。

日帰り旅行の目的地についてのご意見やご提案のある方はぜひお知らせください。皆さんからのアイデアとご支援を歓迎します。旅行先をあれこれ調べて探しまわるのは実に楽しいことです。また、旅行の計画を練りながら新しい訪問先を発見することもよくあります。日帰り旅行委員会への参加を希望する方は、ビッキーまで電話でご連絡ください。電話：(510) 883-1106

Sr Cntr

<p>月曜レクチャーシリーズ</p> <p>ホリスティック (総合的) な健康によって元気になる 2014年10月20日午後12時半</p> <p>講師：カワカミ・コウキ氏 (LAc.) ミウラ・インテグレイティブ・ヘルス (Miura Integrative Health)</p> <p>ミウラ・インテグレイティブ・ヘルスは、現代の医療技術と伝統的な医療法との統合による強力な医学の存在を信じる、ホリスティック医療専門家のネットワークです。カワカミ・コウキさんは、風邪の予防、免疫システムの強化法、快適な老後を過ごすための代替的および統合的な健康対策など、健康に関する様々な話題についてお話しくさいます。</p>	<p>身体のバランス能力を高める 2014年11月10日午後12時15分</p> <p>講師：バネッサ・ケトラーさん (教師、ダンサー) ビルディング・ベター・バランス (Building Better Balance)</p> <p>転んだ経験があったり、転ぶのではないかと心配することはありませんか? 転倒は前ぶれなく起こることが多いものですが、予防のためにできることがたくさんあります。転倒防止のための示唆に富む新たな方法について学んでみましょう。経験豊かなシニア向けの体操の教師であり、70歳にしてプロのダンサーであるバネッサ・ケトラーさんによるすばらしい発表にぜひご参加ください。</p>	<p>イージー・ダズ・イット・イマージェンシー・サービス (Easy Does It Emergency Services) 12月8日午後12時15分</p> <p>講師：エイプリル・ウィック (事務局長)</p> <p>イージー・ダズ・イット・イマージェンシー・サービスは、バークレー市在住の高齢者と障がい者に支援を提供しています。予期しない危機的状態や、通常介護が一時的に不可能となった場合などに、このサービスに連絡して必要時の援助を依頼することができます。イージー・ダズ・イットのサービス、様々な交通手段、シニアが同組織に参加する方法について、エイプリル・ウィックさんからお話ししていただきます。</p>
---	--	---

サンクスギビング・ランチョン

2014年11月20日J-Seiシニアセンター

今年のJ-Sei主催のサンクスギビング・ランチョンは、2014年11月20日（木）正午から、J-Seiシニアセンター（1710 Carleton Street in Berkeley）で開催されます。七面鳥が好きで、お友だちとおいしいランチを楽しみたい方は、お友だちと誘い合わせてぜひご参加ください。決して期待を裏切りません。お早めにお申し込みください。この特別ランチには7ドルのご寄付をお願いしています。お申し込みの締切りは2014年11月14日です。(510) 883-1106

七面鳥からパンプキンのデザートまでごちそうをたっぷり用意してお待ちしています!

J-Seiウィンターホリデー・パーティー

パーティー、特にホリデーシーズンのパーティーは誰もが大好きです。去年のJ-Seiパーティーの会場は、皆さんがおしゃべりをしたり、笑ったり、手作りの素敵なギフト品を見せ合ったりと、楽しい雰囲気に包まれていました。おなじみの歌、新しい歌を一緒に歌い、分かち合い、与え合うこの季節の喜びが会場にはあふれていました。

今年のJ-Seiウィンターホリデー・パーティーは2014年12月11日（木）の午前11時から開催されます。手工芸のアイデアをお持ちの方は作り方を会場でぜひご紹介ください。材料はこちらで用意します。他にも色々な手作りプレゼントのアイデアを用意する予定です。声を揃えて歌ったり、ホリデーランチを楽しんだり、ホリデー気分を十分に味わっていただけることでしょう。

オーブンを使ったホリデー向けのデザートのレシピをご存知の方は、ぜひ出来上がったデザートにレシピを付けて会場にご持参ください。デザート交換はパーティーのクライマックスという方もいらっしゃいます。ベーキングは苦手という方もご心配なく。これまでのパーティーでは、デザートがいつもたっぷり用意され、皆さんに喜んでいただいています。

参加には予約が必要です。ご希望の方は2014年12月5日までに申し込みください。7ドルのご寄付をお願いしています。ビッキー（510-883-1106）またはスザンヌ（510-848-3560）にご連絡ください。パーティー会場：J-Seiシニアセンター（1710 Carleton Street, Berkeley CA）

J-Seiインフルエンザ予防接種クリニック(Lifelong Over 60 Health Clinic提供)

J-Seiでは、2014年10月28日（火）にインフルエンザ予防接種を実施します。これはライフロング・オーバー60ヘルスクリニック（Lifelong Over 60 Health Clinic）の提供によるもので、受付は午前9時から11時半までです。接種を受ける皆さんからはご寄付をいただければ幸いです。また、接種希望の方は電話でその旨をご連絡ください。

（電話番号：510 883-1106）予防接種の会場はJ-Seiシニアセンターです。（住所：1710 Carleton Street in Berkeley）

今年の予防接種はどのタイプのインフルエンザ・ウィルスに効果がありますか?

インフルエンザワクチンは、来るシーズンに最も流行すると専門家が予測するウィルスを予防することを目指しています。現在、一般に見られるインフルエンザ・ウィルスには、A型（H1N1）、A型（H3N2）、そしてB型の3種類があります。毎年、各種類から1、2個のウィルスがその季節のインフルエンザ・ワクチン製造に使われます。

2014-2015年のインフルエンザ・ワクチンは、次の3種類のウィルスを予防するために作られています。

- A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1)pdm09-様ウィルス
- A/テキサス/50/2012 (H3N2)-様ウィルス
- B/マサチューセッツ/2/2012-様ウィルス

2014-2015年インフルエンザ・ワクチンの中には、さらにBウィルス（B/ブリスベン/60/2008-様ウィルス）を予防するものもあります。上記の3種類のウィルスを予防するワクチンは三価ワクチンと呼ばれ、4種類のウィルスを予防するワクチンは四価ワクチンと呼ばれます。

シニアを大切にすること

来週のJ-Seiシニアセンターのプログラムのための準備が山ほどあるのですが、ちょっとひと休みして、シニアの皆さんを支援するために私たちがどれほどお互いにつながり合っているかを考えてみたいと思います。時に、自分の母親や父親が、がんこで、人の言うことに耳を傾けなかったり、生活の変化を好まないように思えることがあります。事故を予防するための提案も、転倒防止のための提案も、老後を健康に過ごすための提案も、どれもシニアのためを思っていることです。でも同時に、シニア自身も、それなりに最善を尽くそうとしているかもしれないということを理解する必要があります。こうした際には、まず大きく息を吐き、微笑みながら、シニアが新しく実行していることをほめてあげることが大切です。シニアの行動が遅かったり、聞く耳を持たないとしても、忍耐力を持って、その結果を受け止めるようにする必要があります。たとえば、それが回復を見守るために遠方から飛行機で駆けつけたり、どこも骨折していないことを確かめるために救急治療室に連れて行くことであつたとしてもです。

J-Seiのボランティアとスタッフは、J-Seiのサービス利用者の様子の確認に大変役立っています。実は今週のことですが、J-Seiボランティアのタグミ・ロバートさんは、自宅で転んだランチ利用者を助けることができました。ロバートさんは、このシニアの息子さんと電話で話しながら、無事シニアの自宅に入り、救急電話番号（911）に連絡することができたのです。大事にはなりませんでしたが、J-Seiボランティアのロバートさんがいなかったら、結果は違ったものになっていたかもしれません。ロバートさんがその場においてくださったことに心から感謝します。

J-Seiのボランティアはランチの宅配では決められた以上の働きぶりを見せます。玄関のベルを鳴らしたのに、返事がない時は電話をかけます。電話にでない時には緊急連絡先に電話をかけます。こうやって、シニアの利用者の安全確保のために最善を尽くすのです。また、返事のない家には、あとでもう一度訪問してランチの配達を試みることもあります。ボランティアの方々のこうした努力には本当に頭が下がります。ボランティアの皆さんは、J-Seiの目であり耳でもあるのです。ドライバーの方からシニアが転倒したとか、混乱しているようだったとの報告を受けると、本人に電話が行き、必要であれば家族との連絡も取られます。

このエピソードとシニアとの会話から学んだのは、シニアはご自分が家の中で転ぶだろうとは思っていないということです。ウォーカーや杖は外出時に使うものと思っているのです。最近私が話したシニアは自宅内で転んだ経験があります（屋外で一度転び、家の中で再度転倒）。しつこいと思われても、私たち一人ひとりが、歩行時に支援の必要なシニアに対して、歩く時は室内外を問わず、常にウォーカーか杖を使うことの大切さを理解してもらう必要があります。

J-Seiではシニアの方に「ライフ・アラート」ペンダントの重要性もわかっていただきたいと考えています。シニアの中にはペンダントは決して必要ないと考える方もいれば、持っただけでも、何らかの理由で身につけないという方もいることでしょう。ペンダントの使い方は実に簡単そうにみえます。転んだら「press here（ここを押す）」ボタンを押すだけです。けれども高齢の方にはそれほど簡単ではないかもしれません。正しい使い方を見せて、自分でできるようになるまで辛抱強く一緒に練習する必要があるかもしれないのです。おそらく何度も何度も繰り返しながら。子供の頃、ご両親がどれほど忍耐強くみまもってくださったか、覚えていますか？

J-Seiはまた、高齢のご両親などを支えるために、家族の方々が懸命に努力していることも理解しています。甥御さんや姪御さんがおじさんやおばさんの世話を手伝ったり、ご近所の方々が高齢の隣人を手助けしていることもあります。私たちには他人を思いやり、手を差し伸べる気持ちがあるということを知ると、本当に心が満たされる思いがします。シニアのお世話はたくさんの人たちが力を合わせてこそ実現するものです。

この8月、JFK大学の支援を受けて、日本から若い介護者のグループがJ-Seiを訪れましたが、その際、J-Seiでは日本語を話すシニアの方やこの訪問に興味のある方などに参加を呼びかけました。ダイアン・ウオングJ-Sei事務局長は通訳を介して、高齢者に関するJ-Seiの取組みを説明。多数の日本人の若者が高齢者介護の仕事を目指していることを知り、心強く感じました。参加した介護者の年齢層は20歳から32歳に及び、彼らから、日本の高校には高齢者介護について学び経験するための職業プログラムがあることを知らされました。この研修旅行は米国での高齢者介護事情を知ることが目的としたもので、主催した日本の組織である三越は、活動的で熱心な若者を選抜しています。

このグループの訪問中、J-Seiボランティアのコイデ・ジミーさん（カリグラフィ入門）とヤマモト・ベティ・ジョーさん（水曜の手芸）は、シニアの積極性と創造力を保つために工夫していることを見事に紹介してくださいました。ランチボランティアの方々は、参加の介護者グループにランチを提供。おかわりを頼むメンバーが出るほど好評でした。ランチボランティアに参加してくださったナガイシ・ハルコさん、スエオカ・ローラさん、アレン・ケイコさん、サムラ・トヨコさん、シンサコ・エイミーさん、ミハラ・ケイコさん、ニジマ・ナンシーさん、フォスター・タエコさん、本当にありがとうございました。皆さんのおかげで、グループを案内してJ-Seiシニアセンターでの様々な活動を説明することができました。グループの全員がまた来年もぜひ訪問したいと述べていたことをお知らせしておきます。

忙しかった8月のあの1週間を振り返り、日系コミュニティがシニアのために行っていることを改めて考えてみたいと思いました。熱心なボランティアの方々がいるからこそ、J-Seiはそのサービスを提供できるのです。ボランティアのおかげで、J-Seiはシニアの老後を支えるご家族と協力することができるのです。

J-Seiでのボランティアに興味のある方は、ぜひお電話でご連絡ください。様々なボランティアの機会があります。電話：(510)848-3560.



皆様のご協力に感謝します

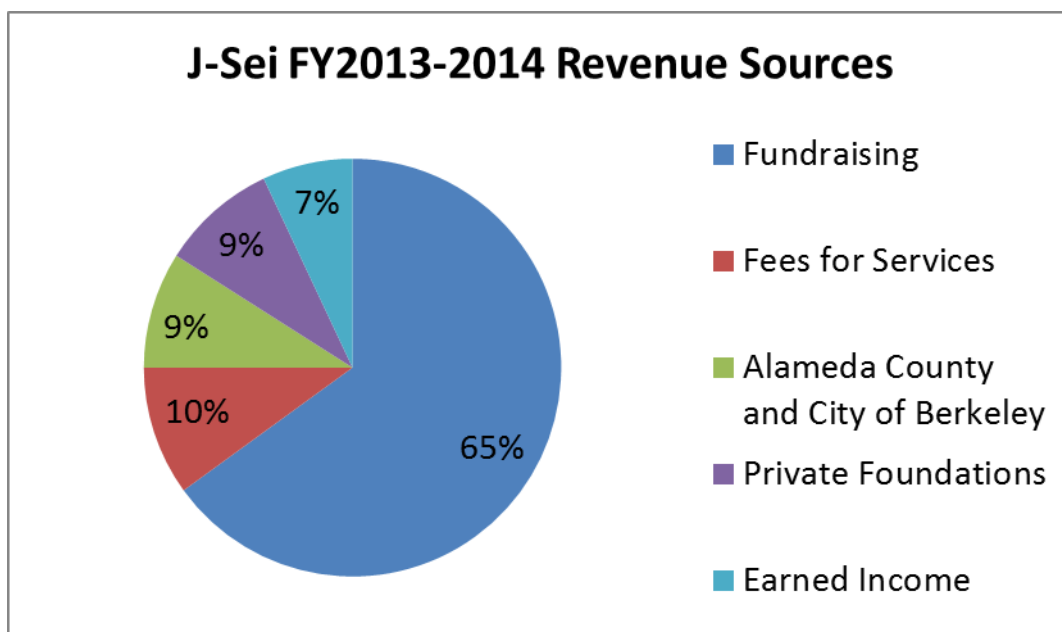
お互いを思いやるにはコミュニティ全体が必要です。J-Sei サービスでは、シニアの方々が健康な生活をおくり、シニアセンターでの文化的、教育的なプログラムに参加することによって、世代の異なる人々との交流を深められるよう努めています。これは幅広い支援のネットワークがなくては実現できません。

J-Sei でのプログラムの継続のためには、資金調達と皆さんからのご寄付が必要です。以下は2013-2014会計年度のJ-Seiの財源です。

- 資金調達： 65%
- サービスに対する料金： 10%
- アラメダ郡成人および高齢者対策課（Alameda County Adult and Aging Services）とバークレー市： 9%
- 民間財団： 9%
- 稼得所得： 7%

J-Sei では、アラメダ郡成人および高齢者対策課とバークレー市からの一貫した支援に非常に感謝しています。中でもアラメダ郡管理委員会（Alameda County Board of Supervisors）は、過去2年間にわたる連邦および州政府の予算削減に対して、郡予算を使ってその必要が拡大しつつある高齢者向けサービスを擁護してきました。民間財団からも、ケースマネジメント、ランチや送迎サービスなどの重要なプログラムのためのセーフティネットを提供していただいています。バーニス・M.ヘンプヒル信託（Bernice M. Hemphill Trust）、加齢に関するベラー高齢者基金イーストベイ財団（Beulah Older Adult Fund East Bay Foundation on Aging）、トゥルー・ノース財団（True North Foundation）、ならびにユニオンバンクの関係者の方々に深くお礼を申し上げます。

そして、皆さんのお一人ひとりに特別の感謝の気持ちを表したいと思います。J-Sei コミュニティカレンダー、蟹ディナー、春の味覚へのご参加と、様々なご寄付をいただき、本当にありがとうございます。皆さんのおかげで、支援の必要な方々へのお世話が可能となっています。J-Seiの活動を実現に導いてくださる皆さんに心からお礼を申し上げます。



土曜の朝シリーズ

おせち料理：伝統とそれぞれが象徴するもの

2014年10月25日

午前9時半：受付と軽食

午前10時から11時半：発表と質疑応答

会場：ブエナビスタ合同メソジスト教会

住所：2311 Buena Vista Ave, Alameda

新年とは、過去を振り返り、将来を見つめる時です。当然のことながら、食べ物が新年の大切な役割を担っています。おせち料理のそれぞれについて、改めて考えたことがありますか？おせちには数多くの象徴的な意味がこめられており、豊かな伝統が表現されています。また、現代の日本で行われていることと似通っている点もあれば、大きく異なる面もあります。おせち料理について詳しく知って、お正月をより楽しい行事にしてみましよう。

講師：ノジリ・ナオコさん



土曜の朝シリーズ

トパーズ博物館最新情報

2014年11月15日

午前10時から正午

会場：パークレー合同メソジスト教会

住所：1710 Carleton Street, Berkeley

トパーズ博物館の最新情報をお知らせしますので、ぜひご参加下さい。ユタ州デルタにおける博物館の建築が完了しました。現在、展示品と説明を見直し中です。トパーズ博物館を支援する地元の委員会では、博物館とトパーズ跡地（国定歴史建造物）およびデルタ地域を紹介する最新の写真やビデオを提供する予定です。また、この委員会では、ご家族や友人からトパーズに関するより多くのエピソードを提供いただくことを希望しています。提供いただいたエピソードは、日系アメリカ人に対する違憲な強制退去と監禁が再び起こらないよう、次世代にトパーズの遺産として博物館に保存されます。

介護に役立つヒント

高齢者の方の移動を手助けする際の方法について疑問に思うことはありませんか?あるいは、ご家族の身の回りを世話するための方法を知りたいと思いませんか? ウェブサイトを使ってアクセスできる素晴らしい情報源があります。ファミリー・ケアギバー・アライアンス (Family Caregiver Alliance - 家族介護者同盟) は何十年間にもわたり、介護問題について国内の中心的役割を果たしている非営利団体で、オンラインのビデオを使って無料のトレーニング、ヒント、技術を提供しています。

それぞれのビデオは短時間で分かりやすいので、都合のよい時に見ることができます。例えば、「ケアギバー・カレッジ・ビデオシリーズ (Caregiver College Video Series)」では、高齢者の入浴法、身づくろい法、意思を伝える方法、移動法についてそれぞれ個別の章で紹介しています。また、「セーフアトホーム (SafeAtHome)」ビデオでは、家庭内で安全と健康を向上するヒントを説明しています。

ウェブサイト (www.caregiver.org) に行くと、Caregiver education (介護者教育) というタブがあります。それに触れると、ドロップダウン・メニューが表示されて、ビデオチャンネルのページにアクセスできます。ビデオチャンネルでは数々の役立つ情報を見ることが可能です。

コンピューターを利用できない場合には、J-Seilに電話 (電話番号: 510-848-3560) でお知らせくだされば、ご希望のヒント集をお送りします。ファミリー・ケアギバー・アライアンスでは以下のような情報とヒント集を用意しています。

- Facts & Tip Sheets (情報とヒント集)
- Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors (認知症行動理解のための介護者向けガイド)
- Caring for Adults with Cognitive and Memory Impairment (認識機能および記憶機能障害の成人の介護)
- Communication (Dementia) (コミュニケーション-認知症)
- Dementia, Caregiving and Controlling Frustration (認知症、介護、フラストレーションのコントロール)
- Dental Care (Dementia) (歯の手入れ-認知症)
- Dressing and Grooming (Dementia) (着替えと身だしなみ-認知症)
- Feeding and Nutrition (Dementia) (食事と栄養-認知症)
- Incontinence (Dementia) (失禁-認知症)
- Making Choices About Everyday Care (for Families) (毎日の介護についての選択-家族向け)
- Ten real-life strategies for dementia caregiving (認知症介護のための10の日常戦略)
- Toileting (Dementia) (排泄-認知症)
- Transferring a Person (人の移動)
- A Guide to Taking Care of Yourself (自己管理のためのガイド)

以上の実践的なビデオやヒント集を利用することで介護がずっと楽で安全になることでしょ。