

依然としてサービスが求められています

今から43年以上前、関心を持ったコミュニティのメンバーによって、日系シニアへの各種サービスを提供することを目的に、私共の組織が結成されました。日系シニアの方々には、第二次世界大戦以後苦労を重ねており、健康で豊かな生活を送るためには文化や言語に配慮したサービスを必要としていました。その後、長い年月が経過しましたが、J-Sei では他のコミュニティ組織が提供しない独自のニーズを満たしています。

J-Sei の歴史をふまえ、現在のサービスやケアはアラメダ郡およびコントラコスタ郡在住の日系シニアに重要な支援を引き続き提供しています。J-Sei のシニア向けサービスの平均的な利用者は80歳で、配偶者はいませんが、他の家族と同居しているということがわかっています。歩行や身だしなみなどの日々の作業に困難を感じる人が大半で、その結果、J-Sei 利用者の38%が2つ以上のサービスを同時に受けています。サービス利用者の75%を女性が占めており、多くは苦しい経済状態を抱えながら固定収入で生活しています。J-Sei プログラム参加者の11%が日本語によるサービスを必要としています。

J-Sei では、今後も日系文化の価値と一致するサービスの提供に力を注いでいきますが、その一方で、日系コミュニティの人口構成は進化を続けており、家族にとっての優先事項や要件の変化に対応していかなくてはなりません。J-Sei では、ケースマネージメント、ランチ宅配、送迎、家庭訪問/電話訪問のサービスを提供していますが、昨年はこのほぼ全部において、需要が高まりました。明らかに、J-Sei はコミュニティで重要な役割を果たしているのです。

J-Sei がこうしたプラスの影響をもたらすことができるのは、何よりも、すばらしい理事会、賢明でひたむきなスタッフ、100名を超える熱心で有能なボランティア、寛大な寄付をくださった方々のおかげです。その結果、J-Sei ではより多くのご家族を支援することが可能になっています。今後もコミュニティのより多くのご家族を支援し、みなさんと共に前進を続けて参りたいと考えております。


春の味覚 (Savor the Flavors of Spring)

J-Sei がお届けするこの新しい行事、春の味覚 (Flavors of Spring) にぜひご参加ください (詳細は反対側のページをご覧ください)。ベイエリアの数々の有名なレストラン、ケータリング、ビールメーカーが参加の方々に最新の創作料理や飲み物を提供します。様々な食べ物や飲み物を味わいながら、ゲストシンガーにイケミ・コレットさんを迎えたブルー・フレームによるすばらしいジャズ演奏を楽しんでいただくこともできます。また、魅力的な品が用意されたサイレントオークションも予定されています。金曜の夜をご家族やお友だちとご一緒に、ジュリア・モーガン設計の歴史的な建物であるパークレー・シテイクラブで開催されるこの行事に、ぜひご参加ください。今年初めての開催となるこの行事が大成功となるよう皆様のご協力をお待ちしております。

ファインスタイン・チャレンジ

1991年にアラン・ショーン・ファインスタイン氏によって創立されたファインスタイン基金は、飢餓救済に専心しています。J-Sei では、シニアセンターのランチプログラムとランチ宅配サービスを支援する資金の調達のために、毎年春、このチャレンジに参加ししています。今年は、支援提供が見込まれる方々に、寄付をお願いする手紙が J-Sei から送られました。3月と4月に受け取った寄付の全額がファインスタイン・チャレンジの対象と見なされ、この額に比例してファインスタイン基金からのファンドのマッチングが行われます。

「春の味覚 (Flavors of Spring)」行事とこのファインスタイン・チャレンジのどちらもが、コミュニティの皆さんに、J-Sei のランチプログラムに関わる機会を提供していることにお気づきの方もいらっしゃるでしょう。J-Sei のランチプログラムは毎年赤字運営となっているため、2つの資金調達手段を利用することで、コミュニティの方々にこの大切なプログラム続行を推進する新たな方法を提供することになります。このファインスタイン・チャレンジ参加へのご支援に感謝いたします。

<p>高齢者虐待：その実態と予防法 2014年4月14日：正午から</p> <p>講師：シェリル・ポンシーニさん (アラメダ郡地区副検事長、高齢者保護課)</p> <p>この発表では次のような内容が説明されます。</p> <ul style="list-style-type: none">● 高齢者虐待とはどのようなものか?● 高齢者虐待の被害者になるのはどのような人か?● 虐待者となるのはどのような人か?● シニアを狙った身分詐欺を見極める方法● 虐待の被害者にならないための方法● 役に立つ資料と情報	<p>変形性関節症 (osteoarthritis)、 反応性関節炎 (Reactive Arthritis)、および 突発性骨液包 炎 (Idiopathic Bursitis) について 2014年5月12日正午から</p> <p>講師：アーネスト・ボナー医学博士</p> <p>アーネスト・ボナー医学博士は35年間にわたって医療に携わってきました。博士はアラメダで内科と腎臓病学の診療を行っています。今回のレクチャーでは上記の各状態、事実と誤解、治療方法についてお話させていただきます。</p> 	<p>10の兆候を知る：アルツハイマー 病の発見 2014年6月9日正午から：12pm</p> <p>講師：クレイグ・オースティン・ウ ィンゲートさん (アルツハイマー ズ・アソシエーション)</p> <p>日常生活に支障を来すような記憶の衰えは、加齢に伴って発生する一般的な症状とは異なり、アルツハイマー病の兆候を示す可能性があります。アルツハイマー病は記憶、思考、論理展開能力のゆっくりとした低下を引き起こす、脳の致死的な病気です。誰もが、いくつかの前兆を、さまざまな程度で経験しているかもしれません。このプログラムでは、アルツハイマー病の10の兆候についての情報を紹介、初期発見の重要性について説明します。</p>
--	--	---

散らかった家の中を片付けるには

2014年5月10日

午前9時半から10時 – 受付と軽食

午前10時から11時半 プログラムと質疑応答

会場：未定

以前お届けしたテーマの中でも、ため込み/散らかしの行為に関するものはとても人気がありました。今回はこの続きを取り上げ、家の中に散在するものを減らす方法について話し合います。たまりにたまったものを少しずつ仕分けするコツを学ぶとともに、安全で健康的な住まいを作り出すために役立つ情報を提供します。

講師：未定

シニア向け住居の選択肢のいろいろ

2014年6月7日

午前9時半から10時 – 受付と軽食

午前10時から11時半 プログラムと質疑応答

会場：バークレー東本願寺仏教会

シニア向けの住居/住まい方には様々なタイプがあることを知っていても、使われている用語がはっきりわからないという場合がよくあります。このセッションでは、シニア向け住居の選択肢について詳しく見ていきます。コープ・ハウジング (co-op housing)、シニア・ハウジング、居住看護施設 (residential care facilities)、アシステッド・リビング、終身介護施設 (continuing care facilities)、および高度看護施設 (skilled nursing) の相違点についての知識を深めましょう。それぞれの費用はいくらで、その費用に何が含まれるのか、さらにはどれが自分に適しているか、などについて、講師が皆さんからの質問にお答えします。

講師：未定

バークレー市立図書館の本をシニアセンターで (Berkeley Outreach Library)

バークレー市立図書館の訪問支援スペシャリスト (Outreach specialist) であるコリーン・ファウリィさんが、図書館所蔵の日本語と英語の本から皆さんに興味のあると思われるものを持参して、J-Sei シニアセンターを訪問してください。コリーンさんの選ぶ本はいつも興味深いものばかりですからどうぞお楽しみに。本の題名がわかっている場合は、コリーンさんにリクエストしてください。できる限り希望に添えるよう努めてくださいます。次回の訪問は、2014年5月21日 (水) 午前11時です。

健康診断：血圧測定と足の手入れ

ライフロングのオーバー60ヘルスセンター (Lifelong's Over 60 Health Center) のコミュニティ担当看護師であるクラリス・リースさんが、2014年5月20日 (火) にシニアセンターを訪れて、血圧測定と足の手入れをさせていただきます。希望の方は5月初旬に J-Sei に電話をして、お申込みください。足や足の爪に異常がある場合は、合併症を避けるためにまずかかりつけの医師か足治療医 (podiatrist) の診断を受けてください。オーバー60ヘルスセンターによるこのプログラムは、かかりつけの医師や足治療医による定期的な通院に代わるものではありません。

J-Sei アジアンデー祝賀会のお知らせ

(ヤマザキ・ジョージさんと特別ゲストによるコンサート)

日時：2014年5月8日（木）午前 11時から午後2時半

会場：J-Sei シニアセンター（住所：1710 Carleton Street, Berkeley, 94703）

5月はアジア人であることを祝賀する月です。ご自分や祖先が日本人、中国人、韓国人、フィリピン人、インド人、太平洋諸島出身、そして東南アジア出身であるという人も、全員でアジア人としての文化、伝統、遺産をお祝いしましょう。

今年の祝賀会には特別ゲストとして、J-Sei ではおなじみのヨシダ・ジョージさんの親友である、ピアニストのヤマザキ・ジョージさんをお招きします。ヤマザキさんはご自分について次のように語ってくださいました。



「中学生の頃はクラリネットを吹くのが好きだったので、友達とジャズコンボにしました。ところが私より上手にクラリネットを演奏するメンバーがいたので、ピアノを弾くことにしたんです。その後77年もピアノを弾いているから、いい選択だったと思いますよ。スタンダードナンバーのメロディーが大好きで、美しいメロディーの楽譜に巡り会う機会を持つことができましたのですから。」

「中学生の頃はクラリネットを吹くのが好きだったので、友達とジャズコンボを始めることにしました。ところが私より上手にクラリネットを演奏するメンバーがいたので、ピアノを弾くことにしたんです。その後77年もピアノを弾いているから、いい選択だったと思いますよ。スタンダードナンバーのメロディーが大好きで、ピアノのおかげで美しいメロディーの楽譜に巡り会う機会を持つことができましたのですから。」

ピアノ・ミュージシャンとして77年以上の経歴を持つヤマザキさんは、J-タウン・ジャズアンサンブルのメンバーであり、ブレッド・アンド・ローゼズのボランティア演奏者でもあります。現役時代は移民法の専門家でもありました。ヤマザキ・ジョージさんの演奏と、仕事、音楽、コミュニティへの信念を貫いたこれまでの経験談を、ぜひこの祝賀会の当日にお聞きください。

祝賀会は午前11時から開催されます。会場には、木目込み人形、カリグラフィー、キルトクラスなど、J_Sei のクラスの皆さんによる様々なプロジェクトの成果をご覧ください。興味のあるクラスが見つかったら、参加することもできます。

ランチは正午に用意されます。裁縫&寸法直しクラスの参加者によるファッションショーと作文教室の作品の朗読に続いて、ヤマザキ・ジョージさんと特別ゲストによる演奏が行われます。アジアンデーのランチとプログラムの参加者には10ドルの寄付をお願いしています。定員には限りがあるため、参加には予約が必要です。予約申込みの締切りは2014年5月3日です。皆さんのご参加をお待ちしています。詳しくは電話でお問い合わせください。電話番号：(510) 883-1106 または (510)848-3560.



J-Sei ホームの一員になってみませんか?

ご自身やご家族が日本の文化を味わえるくつろいだ場所で暮らしたいとお考えではありませんか。いろいろな活動を他の方たちと一緒にしてみたいと思いませんか。必要な時には気配りの行き届いた人たちに手助けされたいと思いませんか。そうお考えなら、J-Sei ホームの一員になってはいかがでしょうか。

明るくて風通しの良いJ-Sei ホームは、14名までの方にイーストベイに住みながら日本の雰囲気味わっていただけます。また、専門的な訓練を受けたシェフがおいしい和食や様々なエスニック料理の調理を担当します。ことにお寿司は見逃せません。

J-Sei ホームでの活動には、生花、人形作り、庭いじり、ボードゲーム、ビンゴ、カラオケ、餅作り、誕生会、朝の体操クラスなどがあります。また、特に人気があるのはジュエリー作りで、ここで作られたネックレス、ブレスレット、イヤリングなどはデザインがすばらしいため、J-Sei ファミリーフェスティバルではその売上が数百ドルにもなるほどでした

ご家族の訪問や参加はいつでも大歓迎です。訪問を受けた方だけでなく、ホームの全員がその喜びを分かち合うことができますからです。J-Sei ホームはこじんまりとしたところなので、全員が一つの家族のように感じられるのです。

J-Sei ホームは非医療施設と見なされていますが、スタッフには資格のある公認看護師がいます。また、1日24時間スタッフが常駐します。カリフォルニア州のソーシャルサービス局より認可を受けています。

どうぞ気軽にご訪問ください。ホーム利用者やそのご家族にお話をお聞きになってください。どのようなケアがなされているかをぜひおたずねください。昼食時間に訪問していただき、食事を召し上がっていただくこともできます。ホームの日本庭園もぜひ散策してみてください。優しく、熟練したスタッフについて、そしてなごやかなホームの雰囲気についてきっと耳にされることでしょう。

J-Sei ホームの見学を希望する方は、メアリーさんまで電話でお申し込みください。（電話番号：510-732-6658）



会場：ラウンドヒル・カントリークラブ（Round Hill Country Club）

ボランティアを希望する方は、[Diane@j-sei.org]

ゴルフの腕に磨きをかける時がやってきました。第24回J-Sei招待ゴルフが間もなく開催されます。日程を確認の上、お友だちと誘い合わせてこのイベントにご参加ください。これまで同様、数々のコンペや賞品が用意されています。また、ゴルフ委員会への参加を希望する方は、ぜひお知らせください。ボランティアをご希望の方は、Dianne@j-sei.orgまでお知らせください。追って詳しい情報をお伝えします。

第23回J-Sei 蟹ディナー

23回目を迎えた今年の蟹ディナーは、あいにくの強風と雨に見舞われましたが、たくさんの方々にご参加いただきました。2月9日にエルセリトのコミュニティセンターで開催されたこの恒例の行事では、500名を超える方々においしい蟹ディナーを召し上がっていただきました。当日は、このおいしくて楽しい行事の場を借りて、J-Sei から桜会シニアセンターに感謝の意が表されました。桜会のメンバーや理事の皆さんはJ-Sei の40年以上にわたる歴史において、常に力強い支援を提供してくださっています。また、桜会では、シニアの健康と幸福を促進する数多くのプログラムを提供しており、日系コミュニティの向上に大きく貢献しています。

会場ではアカデミー・オブ・ハワイアンアートの皆さんによるエンターテイメントが行われ、最後まで楽しい雰囲気になりました。ディナーチケットとラッフルチケットを購入してくださった方々に心からお礼を申し上げます。また、寄付をいただいたスタンメッツ・サトシさんとエレヌさん、コストコ、トレーダージョーズに深く感謝いたします。さらに、司会を務めてくださったタケシタ・ベン氏、メンバー機関、アルファ・ファイ・オメガ、UCバークレー日系学生ユニオン、アルバニーハイスクールのジャパニーズカルチャークラブ、蟹ディナー委員会の皆さんにもお礼を申し上げます。皆様のご協力のおかげで、今年もこの行事を成功に導くことができました。

土曜の朝シリーズ



ケースマネージャーのコーナー – 節水について

カリフォルニア州の干ばつはまた続いているのでしょうか。そうだとしたら、私たちにできる干ばつ対策には
どのようなものがあるのでしょうか。

ヴィータ・ジャクリン (J-Sei ケースマネージャー)

2014年は観測史上最も雨の少ない年です。雨は「わずかな効果をもたらしますが、干ばつ解消にははるかにおよびません」とは、カリフォルニア州水資源課 (Water Resources Department) の広報担当者、テッド・トーマス氏の言葉です。連邦土地改良局 (Bureau of Reclamation) の広報担当者であるルイス・ムーア氏によれば、「州最大の貯水池であるシャスタ・ダムとレイク・オロビルでは、1%しか貯水量が増加しておらず、それぞれの最大貯水量の3分の1をわずかに超える状態です。」

どのようにしたら私たち一人一人が節水を実行できるのでしょうか。

シャワー

節水シャワーヘッド (low-flow shower head) を取り付けます。当初は費用が余計にかかるかもしれませんが、節水によってやがてはお金の節約につながります。従来のシャワーヘッドでは1分に5ガロン以上の水が出ますが、節水シャワーヘッドでは通常1分で2.5ガロン以下に抑えられます。.

シャワーを浴びる時間を短くします。シャワーを浴びていると、時間の経つのを忘れてしまうという場合には、ラジオを浴室に持ち込んで、シャワーを浴びている間に流れる音楽の曲数で時間を計ります。1曲以内でシャワーを終えるようにしましょう。

一般に、入浴のほうがシャワーに比べてたくさんの水を使います。入浴の場合、平均で40ガロンから50ガロンの水を使いますが、節水シャワーヘッドで10分以下のシャワーを浴びた場合は15ガロンの水しか使いません。

水が温くなるのを待つ間、シャワーの下にバケツを置き、たまった水を掃除や庭の水やりに使しましょう。

トイレ

トイレの水漏れを調べるには、タンクに染料か食用着色料を入れます。トイレを流さないのに、便器内の水の色が変わったら、水漏れがある証拠で、修理が必要です。

節水型のトイレを購入するか、プラスチックボトルに水を入れてトイレのタンクに入れておくと、流れる水の量を減らすことができます。従来の旧式トイレでは、1回ごとに5ガロン以上の水が流れますが、節水型ではわずか1.6ガロンしか流れません。平均で1日5回トイレを流すとしたら、その節約量は相当なものになることがわかるでしょう。

「黄色いうちは、そのまま寝かせましょう」とは、月並みな言い方かもしれませんが、役に立つアドバイスです。「黄色」を見ると気分が悪くなるというのなら、蓋を閉めておけばいいのです。つまり、便器の中が黄色のうちは、トイレを使うたびに水を流す必要はないということなのです。

便器にもものを流すのは絶対にやめてください。ティッシュペーパーやバスルームのその他のゴミはゴミ箱に捨てましょう。そうすれば何ガロンもの水を無駄遣いしないですみます。

洗面台

歯磨きやひげ剃りの最中は水道を止めます。歯磨きやひげ剃りにかかる時間を考えると、その間水道を流しっぱなしにすれば、大量の水が排水溝に流れこむことになります。

皿洗いにも同じことが言えます。蛇口を閉めましょう。皿の汚れを落としてコンポストに入れてから皿洗い機に移します。皿洗い機がない場合は、汚れた食器を全部一緒に洗剤を入れたバケツで洗い、すすぎます。

水漏れする蛇口を修理します。ポタポタ落ちる水はうっとうしいだけでなく、大量の水の無駄になります（たった1個の蛇口が水漏れしているだけで、1日に20ガロン以上の水を無駄にすることになりかねません）。

洗濯

洗濯機がいっぱいになってから洗濯をします。

洗濯機を新しくしたいと考えているのであれば、[ENERGY STAR](#) 認定製品を選びましょう。1回の洗濯で何ガロンもの節水になります。

可能な場合は、物干し用のラックやひもで洗濯物を乾かしましょう。電力供給には大量の水が必要なため、エネルギー節約は水の節約にもつながります。

芝生と庭

芝の水やりは1日のうちの気温の低い時間帯（早朝や深夜）にします。風の強い日には芝生に水をまかないようにしましょう。

スプリンクラーを設置する際は、歩道やドライブウェイに水がかからないようにします。また、雨が予想されるときはスプリンクラーを停めるようにします。自動スプリンクラーシステムを設置している場合は、雨天センサーを取り付けるようにします。

可能な場合は、スプリンクラーを使わず、ホースを手で持って芝や庭に水やりをすると、水の量を半分に減らすことができます。

芝刈り機の刃を1目盛り分高くします。芝が長ければ水分の蒸発が少なくなります。

庭を対乾性にします。余分な水やりのいらぬ在来種（native species）を家の周囲に植えるようにします。

私たち一人一人のほんの少しの努力が集まれば、「ちりも積もれば山となる」のことわざどおり、大きな節水につながります。

以上の情報は、グレースコミュニケーション基金（[GRACE Communications Foundation](#); www.gracelinks.org）とWaterSense Kids US EPA を参考にしました。

