



J-Sei Newsletter – Winter 2014

新年おめでとうございます！

今年はどうなるのでしょうか？将来を予想することはできませんが、手に入りたいものはわかっています。昔からの友人とのつながり、新たなネットワーク作り、学び続ける姿勢、そして充実した生活を求める気持ちは、誰もが望むことのある中心にあるでしょう。J-Sei が提供している様々なサービス、文化的な行事、知識を拡げる機会は、日系コミュニティのこうした独自の目標達成をお手伝いします。文化と言葉に配慮したプログラムを通じて、J-Sei では継続的な成長と新しい活動の1年を目指すとともに、できれば全てのプログラムを開催できる新たな会場を開設したいと望んでいます。サービスを1カ所で展開できれば、シニアのニーズにより総合的に対応できるだけでなく、コミュニティへの支援拡大も可能になります。目的にかなう会場を見つけるには時間と忍耐が必要ですが、その努力に値するのは明らかです。

さて、J-Sei がご家族をサポートし、シニアの皆さんが老後心地良く暮らせるようお手伝いできるのは、優れたスキルと思いやりを持ったスタッフと、理事の方々の献身ぶりと大きな努力あつてのことです。15名の理事の方々が素晴らしい団結力と洞察力によって、J-Sei を休みなく導いて下さっていることを、どうぞお忘れにならないで下さい。大事なことをひとつ言い残しましたが、100名を超えるボランティアの皆さんが6,000時間のサービスを提供して下さっていることに心から感謝いたします。以上の全ての方々のご協力に深くお礼を申し上げます！

皆さんと共にコミュニティで非常に必要度の高いサービスやプログラムを提供できることは、本当に幸運だと考えています。どうぞ幸福で健康な新年をお迎え下さい！

ダイアン・ウォング

J-Sei 事務局長

J-Sei の 2015 年コミュニティ カレンダー

J-Sei の 2015 年コミュニティ カレンダーが皆さんのもとへ郵送されました。多くのメンバー組織の活動に関わる方々の写真が楽しめるこのカレンダーを、ぜひ有効に活用していただきたいと思います。イーストベイで開催される、地域の大切な文化的行事がすべて紹介されているのはこのカレンダーだけです。J-Sei では、ビジネスリストに掲載の企業や個人の方々に深く感謝すると共に、寄付にご協力下さった「コミュニティ サークル オブ サポート」の皆さんに心からお礼を申し上げます。このカレンダーは J-Sei 最大の資金調達事業です。シニアやそのご家族の生活の向上を支援する多くの方々からのご協力に感謝いたします。カレンダーがお手元に届いていない場合は、ご連絡くだされば早速郵送いたします。

COMMUNITY • CARE • CULTURE

J-Sei シニアセンターの新年会にご参加を！

2015年1月29日（木）の正午から行われる新年会のランチョンにぜひご参加下さい。エンターテイメント、おいしいランチ、そしてお友だちとの語らいを思う存分楽しんでいただけます。未年（ひつじどし）の始まりを祝う音楽の生演奏も予定されています。会場は J-Sei シニアセンター（1710 Carleton Street in Berkeley）です。参加を希望される方は電話（510-883-1106）でお申し込み下さい。ご参加の方には7ドルのご寄付をお願いいたします。

1月12日（月）

12時15分

テレサ・グエン（RDA）

イタニ・デンタル（サンフランシスコ）

歯周病と心臓病や脳卒中との因果関係の可能性についてお話しいただきます。口腔内の感染症によって、心臓病や脳卒中などの、重篤な疾病の危険性や合併症が増大する可能性を示す調査が相次いでいます。イタニ・デンタルのテレサ・グエンさんが、歯周病の兆候と心臓病のリスク要因について説明して下さいます。また、こうした病気の予防のために、口の中を健康に保つヒントも紹介して下さいます。



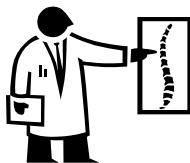
2月9日（月）

12時15分

ナルイシ・コウイチ（D.C.）

ヒカリ・カイロプラクティック
（Hikari Chiropractic）

健康な背骨には不思議な力があります。誰もが背骨を持っていますが、その役割をご存知ですか？背骨の大切さに気付くことで理解が生まれ、機能と健康につながります。このワークショップでは、こうした疑問に答えながら、家庭で使える道具を用いて背骨の理解をいっそう深める方法を紹介しします。健康な背骨を保つ方法を、認定専門医の資格を持つカイロプラクターであり、認定を受けたネットワーク・スパイナル分析医師（certified Network Spinal Analysis practitioner）であるナルイシ先生から学びましょう。



3月9日（月）

12時15分

アダチ・ディーン（PhD）

クレアモント大学院大学、サンノゼ州立大学

日系人であることは今日どんな意味を持つのでしょうか？日系コミュニティの歴史の大部分は、一世、二世、三世の第二次世界大戦の強制収容所に関する経験との関係を中心として定義されてきました。しかし、三世代にこのように注目することで日系コミュニティの独自性を、依然として正確に理解できるのでしょうか？他民族系の日系アメリカ人はどのように定義したらよいのでしょうか？第二次大戦後に米国に移民してきた「新一世」はどうでしょうか？日系コミュニティ経験の豊かさを捉える新しい言葉が必要ではないのでしょうか？こうした質問などが今回のグループディスカッションでは話し合われます。日系人の人口統計に関する簡単な発表の後、今日の日系人を特徴づける共通点と相違点を発見する方法として、参加の皆さんにご自分の経験を語っていただきます。

サンクスギビング・ランチョン

J-Sei シニアセンターで行われているパークレー・アダルトスクール (BAS) のクラスは12月22日から2015年1月5日（月）までお休みです。体操クラスは2015年1月6日（火）に再開されます。BAS の今学期は2015年1月23日に終了し、春学期が1月26日から始まります。今年こそ体操を普段の生活に取り入れたいと決心した方は、J-Sei シニアセンターの太極拳、気功、身体の動き、ヨガのクラスにぜひお立ち寄り下さい。

武蔵レストランは2015年1月1日から5日まで休業するため、1月1日と1月5日はランチラビズがありませんのでご注意ください。宅配ランチは2015年1月6日から再開します。

新しい年を迎えるにあたり、少し時間をさいて来る一年への心構えを考え見ませんか。シニアの方々、素晴らしいボランティアの皆さん、シニア向けサービスの提供に力を貸して下さいのパートナーの方々が、健康で豊かな年末年始をお過ごしただけのよう願っております。

オーバー60クリニック (Over 60 Clinic) による足の手入れ

オーバー60クリニックによるプログラムが、2015年2月10日に J-Sei シニアセンターで行われます。クラリサさんによる足の手入れを予約したい方は、2015年1月下旬にビッキーにご連絡下さい（電話：510-883-1106）。クラリサさんは午前9時15分から11時まで担当します。利用の方にはご寄付をお願いいたします。

2015年の J-Sei 日帰り旅行

2014年の J-Sei 日帰り旅行参加者の皆さんは、各地の史跡、興味深い説明、美しい風景、そして素晴らしい人々に出会いました。もちろん、とてもおいしい食べ物も。J-Sei の日帰り旅行委員会は、ポリーン・フONGさん、エセル・ボンドさん、イエドロスキー・ヤエさんから構成されています。毎回本当に楽しめる旅行を計画準備し、その経験や知識を参加の皆さんと共有して下さいました。

皆さんの中に、好奇心旺盛で、興味深い場所に電話をかけたり、調べたり、実際に訪れたりすることが好きな方がいらっしゃるようなら、日帰り旅行委員会のお手伝いをしていただけませんか？この委員会は旅行に関する資料を集めたり、調べたりするだけでなく、実際に目的地を訪れます。楽しくてためになり、ときには眼を開かせてくれる経験をすることもあります。いずれにしても、とても満足のいく結果を手にする事ができるのです。

日帰り旅行委員会はひと休みしますが、2015年1月以降の旅行計画のために間もなく活動を再開します。日帰り旅行の計画立案のお手伝いができる方、そして次の訪問先を知りたい方はビッキーにご連絡下さい（電話：510-883-1106）。

サンクスギビング・ランチョン

J-Sei シニアセンターで行われているパークレー・アダルトスクール (BAS) のクラスは12月22日から2015年1月5日（月）までお休みです。体操クラスは2015年1月6日（火）に再開されます。BAS の今学期は2015年1月23日に終了し、春学期が1月26日から始まります。今年こそ体操を普段の生活に取り入れたいと決心した方は、J-Sei シニアセンターの太極拳、気功、身体の動き、ヨガのクラスにぜひお立ち寄り下さい。

武蔵レストランは2015年1月1日から5日まで休業するため、1月1日と1月5日はランチラビズがありませんのでご注意ください。宅配ランチは2015年1月6日から再開します。

新しい年を迎えるにあたり、少し時間をさいて来る一年への心構えを考え見ませんか。シニアの方々、素晴らしいボランティアの皆さん、シニア向けサービスの提供に力を貸して下さいのパートナーの方々が、健康で豊かな年末年始をお過ごしいただけるようお願いしております。

オーバー60クリニック（Over 60 Clinic）による足の手入れ

オーバー60クリニックによるプログラムが、2015年2月10日に J-Sei シニアセンターで行われます。クラリサさんによる足の手入れを予約したい方は、2015年1月下旬にビッキーにご連絡下さい（電話：510-883-1106）。クラリサさんは午前9時15分から11時まで担当します。利用の方にはご寄付をお願いいたします。

2015年の J-Sei 日帰り旅行

2014年の J-Sei 日帰り旅行参加者の皆さんは、各地の史跡、興味深い説明、美しい風景、そして素晴らしい人々に出会いました。もちろん、とてもおいしい食べ物も。J-Sei の日帰り旅行委員会は、ポリーン・フONGさん、エセル・ボンドさん、イエドロスキー・ヤエさんから構成されています。毎回本当に楽しめる旅行を計画準備し、その経験や知識を参加の皆さんと共有して下さいました。

皆さんの中に、好奇心旺盛で、興味深い場所に電話をかけたり、調べたり、実際に訪れたりすることが好きな方がいらっしゃるようなら、日帰り旅行委員会のお手伝いをしていただけませんか？この委員会は旅行に関する資料を集めたり、調べたりするだけでなく、実際に目的地を訪れます。楽しくてためになり、ときには眼を開かせてくれる経験をすることもあります。いずれにしても、とても満足のいく結果を手にする事ができるのです。

日帰り旅行委員会はひと休みしますが、2015年1月以降の旅行計画のために間もなく活動を再開します。日帰り旅行の計画立案のお手伝いができる方、そして次の訪問先を知りたい方はビッキーにご連絡下さい（電話：510-883-1106）。

第2回の春の味覚（Flavors of Spring）で様々な味覚を味わってみませんか。バイエリアのレストラン、ケーターリング、ワイナリー、地ビールメーカーによるおいしい食べ物や飲み物を楽しめるこの催しにぜひご参加下さい。サイレントオークションやコレット・イケミさんとデュオを迎えたブルー・フレームによる生演奏もお楽しみいただけます。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・シティクラブは、金曜日の夜のこの催しに素晴らしい雰囲気を提供してくれるでしょう。チケットは1枚75ドルです。また350名以上のご参加が予想されるこの催しのスポンサーも募集しております。

食品、ワイン、ビール業界の関係者でこの催し参加に興味のある方をご存知であれば、ぜひJ-Sei 事務所にご連絡下さい。また、この催しでは年間を通して2,000以上のご家庭への広報宣伝効果が期待されますが、これに興味をお持ちのビジネス・スポンサーも募集中です。詳しくはダイアン（電話：510-848-3560）にご連絡下さい。



第24回J-Sei 蟹ディナー：2015年2月22日

今年も蟹のおいしい季節がやってきました。食べ放題の蟹、ガーリック・ヌードル、アジア風サラダ、パン、手作りのデザートに加えて、ダンスのパフォーマンスも楽しめる蟹ディナーに、お友だちやご家族とぜひご参加下さい。期日は2月22日（日）、会場はエルセリト・コミュニティセンター（7007 Moeser Lane）です。最初のディナーは午後4時から5時30分、2回目は午後5時30分から7時です。また、持ち帰りディナーは午後4時から6時まで利用いただけます。

ディナーチケットは前売りが40ドル、当日は45ドル、12歳以下は15ドルです。チケットご希望の方はJ-Sei 事務所にご連絡下さい。現金500ドルが当たる抽選チケットは1枚2ドル、6枚10ドルで販売します。抽選はディナー会場で行われますが、当選者は会場にいる必要はありません。ディナーと抽選のチケットはどちらもJ-Sei 事務所で販売いたしますので、今すぐお申し込み下さい。

チケット購入を希望する方は、「J-Sei」宛のチェックを「2126 Channing Way, Berkeley, CA 94704」まで郵送して下さい。詳しくは、電話（510-848-3560）または電子メール（suzanne@j-sei.org）でお問い合わせ下さい。



延命治療に関する医師の指示書 (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment (POLST))

岩田美幸 (J-Sei ケースマネージャー)

2012年冬のJ-Sei ニュースレターで、事前医療指示書 (Advance Health Care Directives) について説明しました。今回は医療決定に関係する別の法令書式について述べます。

POLST とは延命治療に関する医師の指示書 (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment) の略です。この書式によって、患者は慢性疾病や重篤疾患についてよりコントロールが持てるようになり、患者がどのような処置を希望しているかが医師と家族に確実に伝わるようになります。

医師は通常、重篤疾患や慢性疾患、進行性の病気の患者に対して、POLST 書式の記入を推奨します。年齢を問わず、すべての成人はこの文書の恩恵の対象となります。

POLST 書式には次のような決定事項が含まれます。

- 心肺停止の蘇生救急の試み (あるいは試みない)
- 高度治療の使用 (あるいは使用しない)
- 人工呼吸器の使用 (あるいは使用しない)
- 経管による人工栄養提供 (あるいは提供しない)

Filling out a POLST 書式の記入は自発的な意志によるもので、強制的なものではありません。ただし、書式の記入には患者自身の署名と医師の署名が必要です。この書式は医療施設で手に入れたり、以下のWebサイトでダウンロードして、明るいピンク色の紙に印刷します。 www.capolst.org

POLST 書式は事前医療指示書 (Advance Health Care Directives) に代わるものではありません。健康状態に関わらず、成人が医療に関する決定を行う代理人を指名するには、依然として AHCD が必要です。望む医療を受けるためには、AHCD と POLST の両方が重要な役割を果たします。

POLST 書式に記入を医師と共に完了したら、その写しを医師と医療に関する決定を行う代理人に渡し、元の文書を手元に置きますが、冷蔵庫のドアに POLST を貼付けておくことをお勧めします。それは、救急医療隊員は通常、冷蔵庫のドアにこの文書がないか確認するよう訓練を受けているためです。

POLST 書式を用意すべきかどうかなどの質問がある場合は、かかりつけの医師に尋ねましょう。POLST 書式に関する一般的な質問については、サクラメントにある Coalition for Compassionate Care (電話 : 916-489-2222) にお問い合わせください。

参考 : Coalition for Compassionate Care: www.capolst.org

*POLST 書式は日本語を含む他の言語でも用意されています。

土曜の朝シリーズ

2015年1月31日

映画「Hidden Legacy: Japanese Performing Arts in WWII Internment Camps (隠された遺産：第二次世界大戦強制収容所における日本の舞台芸術)」、イーストベイで上映

会場：ライアルト・シネマ・エルムウッド (Rialto Cinema Elmwood: 2966 College Avenue (at Ashby), Berkeley)

午前9時30分：受付

午前10時：歓迎の言葉と背景説明

午前10時30分から11時30分：映画上映

午前11時30分から正午：質疑応答

最近公開された映画「Hidden Legacy: Japanese Performing Arts in WWII Internment Camps (隠された遺産：第二次世界大戦強制収容所における日本の舞台芸術)」の監督を務めた、バークレー在住のシャーリー・カズヨ・ムラモト-ウォングさんを迎えて、映画鑑賞と質疑応答を行います。この映画は、西海岸の自宅から強制退去させられ、収容所に閉じ込められ12万人以上の日系人（うち3分の2はアメリカ市民）がどのように日本の伝統的な文化を維持したかについて詳しく紹介します。歴史的な映像やインタビューに基づくこの映画は、収容所における伝統的な音楽、舞踊、ドラマの存在を初めて明らかにします。クラシックな雰囲気あふれるエルムッド・シアターでぜひこの映画をご覧になり、監督自身からどのようにして情報の調査と収集に20年間を費やし、映画の完成までこぎつけたかをぜひお聞き下さい。

上映費用に充てるため、お1人10ドルの寄付とお願いしております。参加希望の方は、電話（510-848-3560）または電子メール（Suzanne@j-sei.org）でスザンヌまでお知らせ下さい。

