



J-Sei Newsletter – Spring 2015

ヤマシロ・ジェーンさん、J-Sei 理事会によるこそ

ヤマシロ・H・ジェーン (Ph.D) さんは三世/四世で、高校生までもバークレーで過ごしましたが、その間、イーストベイ日系バザーや桜会健康フェアでのボランティアなどのコミュニティ行事に参加しています。以後、サンディエゴ、東京、ホノルル、ロサンゼルスで暮らした経験があり、地域の日系コミュニティと再び関わることを楽しみにしています。過去10年間、ジェーンさんは日本に滞在しながら、日系人の経験とそれを特定する方法について調査を行い、「日系人」であることの意味の変遷と多様性について取組んできました。現在は、カリフォルニア大学ロサンゼルス校のアジアン・アメリカン・スタディーズ・センターの客員研究員を務めています。J-Seiへの関心について、ジェーンさんは次のように語っています。「J-Seiと関わることで、世代的、人種的、民族的、地理的にますます多様化する日系コミュニティが直面する課題についての私の学術的知識と、ベイエリア在住の人々が向き合う現実とを結びつけたいと考えています。J-Seiやコミュニティのみなさんから、J-Seiをこの地域の日系コミュニティのニーズに応える最高の組織にする方法について、教えていただくことを楽しみにしています。」

資金を提供して下さった皆様にお礼を申し上げます

J-Seiのさまざまなプログラムは本当に多くのご家族の方々ご利用いただいています。コミュニティの繁栄には多くの皆様のご協力が必要です。スポンサーシップや行事参加、ギフトなどによって貢献して下さる多数の個人の寄付者の方やビジネスコミュニティに加えて、重要な助成金を提供して下さる民間財団と公共団体にお礼を申し上げます。

次の組織のご支援に感謝いたします。

Alameda County, Area Agency on Aging (アラメダ郡、地域高齢局)

Contra Costa County Health Services, Public Health Division (コントラコスタ郡健康サービス、公衆衛生課)

Beulah Older Adult Fund (ベウラ高齢者基金)

East Bay Foundation on Aging (イーストベイ加齢財団)

The Bernice M. Hemphill Trust (バーニス・M・ヘムフィル信託)

True North Foundation (トゥルー・ノース財団)

Union Bank (ユニオンバンク)

COMMUNITY • CARE • CULTURE

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クリニックによる足の手入れと血圧測定は2015年5月12日 (火) に行われます。予約を希望する方はお電話でビッキーまでお申し込みください (電話: 510-883-1106)。5月12日 (火) の午前9時15分から11時まで、新しい担当者が足の手入れを行います。ご利用の方にはご寄付をお願いしています。

送迎プログラムを是非ご利用を!

J-Seiシニアセンターのランチやクラスに参加するのに車の送迎が必要ですか? J-Seiの送迎プログラムには、月曜と火曜のシニアセンター行きと水曜の外出に空席があります。座席の予約には、送迎コーディネーターのタケミヤ・ライアンさんにご連絡ください。電話: (510)620-4095 電子メール: ryan@j-sei.org。”

<p>遺言執行人 (Executor) や受託者 (Trustee) の選び方 4月13日 (月) 午後12時15分 講師: エドワード・W. グッドソン (相続計画、信託および遺言検認法に関する認定専門家) 所属: トラスト&プロバート・ローグループ (Trust & Probate Law Group)</p>	<p>60歳以上の方にとっての親密な関係 5月11日 (月) 午後12時15分 講師: 足立順子 (登録婚姻&家族療法士インターン) 所属: オーククリーク・カウンセリングセンター (Oak Creek Counseling Center)</p>	<p>お孫さん世代を理解する 6月8日 (月) 午後12時15分 講師: タケミヤ・ライアン (若者文化の専門家) 所属: J-Sei</p>
<p>遺言執行人や受託者には誰を選ぶべきでしょうか? 通常は複数の人物を選ばないほうが良いのはなぜでしょうか? 遺言執行人にはどの程度の教養、計画性、信頼性が必要でしょうか? どのような場合に信託会社や民間の専門受託者を選ぶべきでしょうか? このレクチャーでは、以上のような疑問への回答が紹介されます。相続と信託を専門とするエドワード・W・グッドソン弁護士によるこのレクチャーに是非ご参加ください。グッドソン弁護士は、カリフォルニア州法曹協会認定の相続計画、信託および遺言検認法の専門家です。</p>	<p>親密な関係を持つということは皆さんが考えているよりずっと大切です。年をとるにつれて、ロマンスはそれほど重要ではなくなると多くの人は考えており、一般に、60歳以上になると、この分野において若い世代からの支持を受けることはごく少なくなります。しかし、残りの人生を1人で過ごすという考えを受け入れてしまうと、行動の範囲を制限することになりかねません。実際のところ、年齢に関わらず、私たちは人間として人との交流を必要としているのです。60歳を過ぎて人との結び付きを求めるのはとても困難で面倒に感じられるかもしれませんが、思っているほど悪いものではありません。足立順子さんが、老後の親密な関係を導く方法についてお話してください。</p>	<p>今時の子供ときたら! いったい何をしているのか、どうしてあんな風に振る舞うのか、不思議に感じた経験はありませんか? 若者の文化と行動について説明する、この興味深いワークショップに是非ご参加ください。現代社会の変化を詳しく分析することによって、若者の世界への理解がより深まり、お孫さんとのコミュニケーションがスムーズになることでしょう。</p>

第24回J-Sei蟹ディナー

24回目を迎えたJ-Sei 蟹ディナーは、今年も数百名の方にダンジェネス蟹とガーリックヌードルを楽しんでいただくことができました。出席された皆さんに、昔からのお友だちとの再会を喜び合ったり、新しい方とお知り合いになったりする機会を持っていただけたことが、このディナーの一番の成果といえます。会場では、クリー8プロダクション (Cree8 Productions) によるにぎやかなボリウツのダンスが披露され、タケシタ・ベンさんが今年も見事な司会役を務めてくださいました。21を数えるJ-Sei のメンバー組織の皆さんが、会場のボランティア、デザート作り、抽選の賞品準備、チケットの販売に活躍してくださいました。本当にありがとうございました。また、ボランティアグループのアルファ・ファイ・オメガ (Alpha Phi Omega) 、UCバークレーの日系スチューデント・ユニオン、アルバニー・ハイスクールのジャパニーズ・カルチャークラブも大いに貢献してくださいました。タカタ・ジョーさんとそのお仲間 (お友だちとご姉妹) 、シンサコ・グレンさん、スタインメッツ・サトシさんとエレーンさん、そしてトレーダー・ジョーズによるご寄付と懸命な努力によって、今年の蟹ディナーも大成功に終えることができました。イベントスポンサーの@Printingのジョニー・ゴさん、委員会の委員長を共同で務めてくださったモリゾノ・マツトさんとサカイ・シャーロットさん、そして理事会メンバーのゴトウ・グレースさん、シンサコ・エイミーさん、ダイアン・ウォングさん、ヤタベ・ケイさんに心からお礼を申し上げます。



水曜日の手工芸クラス (Crafty Wednesday)

手芸や工作はお好きですか？手工芸が趣味という方でも、常に作品を仕上げるというのは時に難しいこともあります。手工芸クラスの講師、ヤマモト・ベティ・ジョウさんは素晴らしい手づくり作品プロジェクトのいくつかを、昨年紹介していただきましたが、引き続き今年もこのクラスを指導していただきます。ぜひ多くの皆さんにご参加いただきたいと思います。水曜日の手工芸クラスでは、ご自分のアイデアやプロジェクト、作り方のコツなどを、他の参加者の方にご紹介いただくことも歓迎しています。日系コミュニティにはクリエイティブな心や技術を持った方がたくさんいらっしゃいます。そうした方々が一緒になって生み出される作品の数々を楽しみにしています。このクラスへの参加に興味のある方は、お電話でお問い合わせください。電話：(510) 883-1106.

クラスは毎月第1水曜日の午後12時30分から2時まで、J-Seiシニアセンター (1710 Carleton Street, Berkeley, CA) で開かれます。参加者の方には5ドルの寄付をお願いしています。

J-Sei のウクレレ・クラスに参加しませんか

歌を歌うことが大好きだという皆さん、スーザン・サリバンさんが講師を務める J-Sei のウクレレ・クラスに参加しませんか？ウクレレの音色と歌声が見事にマッチして素晴らしい音楽が生まれます。このクラスでは、歌い方、ウクレレをリズムカルに弾く方法、正しい演奏法などを楽しく学びます。

ウクレレ・クラスは毎週火曜日の午後12時30分から2時まで、J-Seiシニアセンター (1710 Carleton Street, Berkeley, CA) で開かれます。参加者の方には5ドルの寄付をお願いしています。

J-Seiホーム – 入居者を1名募集中です

現在、J-Seiホームではご利用いただける方を1名募集しています。和食中心の食事に加えて、日本語を話すスタッフに囲まれて、なごやかで協力的な雰囲気の中で過ごすことができます。詳細を知りたい方やホームのツアーを希望する方は、J-Seiホーム管理者のメアリーさんに電話か電子メールでご連絡ください。電話：(510) 732-6658 電子メール：Mary@j-seihome.org

家庭訪問ボランティアと電話訪問ボランティア

お話を聞いたり、一緒に笑ったりするのがお好きですか？自宅で一人暮らしをしているおしゃべり好きなシニアを週1回訪問したり、電話でお話ししませんか。外出して人と会うことが困難になった方たちが、コミュニティとのつながりと意識を持てるような機会を提供することができます。また、ユニークで特別な方たちと知り合うことで、あなた

J-Seiアジアンデー祝賀会

5月14日（木）午前11時～午後2時30分

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

5月は、すべてのアジア人がアメリカ合衆国にもたらした貢献に感謝し、その榮譽を称え、推進する月として全国的に指定されています。J-Seiでは、日系シニアの皆さんが私たちの暮らしやコミュニティに日々もたらしてくださった貢献を、2015年5月14日（木）に祝したいと思います。祝賀会は午前11時から始まります。木目込み人形作り、カリグラフィー、書道、キルティングクラスの作品など、J-Seiクラスのプロジェクトの展示をご覧いただけます。また、クラスの様子をのぞいたり、クラスへの参加を検討することもできます。

ランチは正午からです。午後は裁縫&寸法直しクラスのファッションショーや作文教室の作品朗読が披露されます。

日本人のルーツを持った才能あふれる多くの方がいらっしゃいますが、今年の祝賀会ではJ-Seiの関係者による日本舞踊をご紹介します。アレン・ケイコさんは、水曜のJ-Seiランチプログラムでキッチンのボランティアを務めてくださっており、次のようにお話しされています。「福岡で育った子供の頃から古典の日本舞踊が大好きで、博多どんたくに参加したことを覚えています。定年退職した今は日本舞踊に練習する時間をもっと持てるようになりました。数年前に新舞踊を始め、今年の3月には東京で師範試験を受けることになっています。私の夢は、日本舞踊を教えることを通じて、大好きな日本の芸術と文化の一部を共有したり推進したりすることです。」

同じく舞台に上がってくださるのは、リリック・ソプラノのハナ・パッカードさんです。8歳の頃に歌を始めたというハナさんは、現在ミルズ・カレッジで声楽と声楽表現を先行していらっしゃいます。初期のオペラから20世紀の作品まで幅広い作曲家の音楽をレパートリーに含んでいます。

当日は「ねじの回転（The Turn of the Screw）」、「カルメン」、「ラクメ（Lakme）」、「フィガロの結婚」から歌ってくださいます。

5月はアジア・太平洋諸島出身者の伝統を記念する月です。J-Sei主催の祝賀会にたくさんの方々の参加をお待ちしています。座席数に限りがあるため、参加には予約が必要です。予約の締切りは2015年5月8日です。アジアンデーの特別ランチとプログラムには10ドルのご寄付をお願いいたします。詳しくは電話でお問い合わせください。電話：(510) 883-1106 または (510)848-3560.



土曜の朝シリーズ

シニア旅行のためのヒント

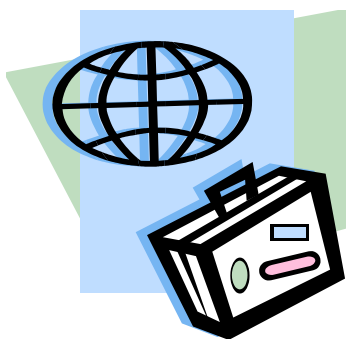
期日：2015年5月30日

会場：後日お知らせします。

受付：午前9時30分

発表と質疑応答：午前10時から11時

新しい土地や文化を旅行したり経験するのは、私たちの視野を広げる素晴らしい方法です。年を取ったからと言って、冒険をあきらめる必要はありません。訪問先についての情報、旅行先の調べ方、セキュリティ検査の受け方など基本的な事柄の管理法についての発表をお聞きになりませんか。講師の方に、プロとしての見方や個人的な経験に基づいてお話しいたします。



家系図：家族の豊かな歴史を調査・共有する方法

期日：2015年6月13日

会場：後日お知らせします。

受付：午前9時30分

発表と質疑応答：午前10時から12時

私たちのそれぞれには、ユニークで興味深い個人の歴史があります。ご家族の家系のルーツやエピソードを集めようと考えたことがありますか？この土曜の朝シリーズでは、家系調べをどこから始めたらよいのかについて具体的なアイデアを紹介します。また、家系の歴史を書き留める効果的な方法についても発表させていただきます。ご家族にまつわる大切な歴史を掘り起こすヒントやツールを知ることができるこの機会にぜひご参加ください。

講師

コダニ-ヒル・キミさん（アーティスト）

ハームズ-オカザキ・リンダさん（ジネオロジカルソサエティ、系図学および家族史専門家、カリフォルニア・ジネオロジカルソサエティ&ライブラリー理事）

ブライアン・デンプスター氏（ユニバーシティ・オブ・サンフランシスコ修辞学及び言語学教授、アジア・パシフィック・スタディーズ修士課程部長）

どこを見ても文書や書類の山！全くイライラさせられませんか？

様々な書類や文書が、台所のテーブルを埋め尽くしていたり、バスルームの引き出しに詰め込まれていたり、コンピューターのある机の上になぜか積み上げられていませんか？必要な時に、大事な書類が見つからないことはありませんか？受け取った書類、文書、新聞、雑誌などをすべて捨てずに保管していませんか？お子さんはもうすっかり成長したのに、おむつのレシートがまだ手元にありませんか？ご心配はいりません。今からでも書類や文書の山を片付ける方法があります。以下に紹介するのは、重要な文書の保管方法を理解するための、便利なチェックリストとすばらしいヒントです。

大小を問わず整理整頓のできた状態にしておくことは、あなたやご家族にとって大切なことです。将来を見据えた暮らし方にきっと感謝されることでしょう。

大きなヒント：このプロジェクトだけに使う時間を予定します。丸1日あるいは1日数分でいいのです。ご自分の都合に合わせて。手助けが必要な時は頼みましょう！

スタートしましょう：すべての書類や文書を1カ所に集めます。大きな箱やプラスチックの容器が役に立ちます。1つの場所に全部の書類関係を収集して、それから分類します。分類しながら、不必要になった古いレシピ、クレジットカードの明細、書類などを処分します。個人情報の処分にはシュレッダーを使います。

次に：文書や書類を分類します。分類例を次に紹介します。

納税申告書 (Tax Returns)：IRSは納税申告後3年間、監査を行う可能性があります。総所得の25%以上の申告漏れや、不正行為が疑われる場合には期間の限定はありません。つまり、正しく申告を行っている場合は、3年間の保管で十分なのです。

家計：住宅ローン関連の書類、融資、リース、修理費の領収書、購入時の領収書、有効期限内の保証書（古いものは処分）。

自動車：購入、ローン書類、車の所有権利書 (car title)、および修理記録は、車を売る際に必要となります。

銀行取引明細書：少なくとも納税申告を済ませるまでは保管します。

個人に関する書類：出生証明書、結婚許可証、離婚判決、パスポート、遺言/信託、軍歴、帰化/移民局/グリーンカード関連書類、事前医療指示書 (Advanced Health Care Directive)、永続的委任状 (Durable Power of Attorney)

クレジットカードの支払明細書：請求に対して異議を唱える場合に備えて、少なくとも60日間保管します。

家計関連：給与明細書 (W-2を受け取るまで保存)、社会保障年金支払明細書、補足的保障所得 (SSI)、退職勘定 (retirement account)、株など。

医療：医療のための交通手段など、申告した場合には費用が控除となる場合もなります。入院したことがある場合は、完全な請求明細書を受け取るようにしましょう。

(continued next page)

アルファベット順、覚えておける分類に従って、あるいは自分に一番便利な方法で、書類を整理します。「すべてのものには置き場がある (a place for everything and everything in its place)」ということわざを活用して、書類の整理に時間を割きましょう。書類や文書に整理には様々な方法があります。仕切りのついた大きな三穴バインダーや、ファイルを掛けることができるファイルキャビネットを使うこともできます。事務用品を扱う多くの店で、色々なタイプの整理用品、アコーディオン・ファイル、耐火金庫などを販売しています。ご自分が一番使いやすいものを選びましょう。

ここまで、文書や書類の整理法について説明しましたが、整理のコツをもう少し紹介しましょう。

財布やバッグに入れておきたいもの：保険とメディケア/メディカルカード、服用薬のリスト、緊急時の連絡先情報（電話番号のみ）、免許証またはDMV発行のID、クレジットカードとデビットカード。紛失や盗難時のために、コピーを取って保管しておきましょう。

大切なポイント：財布やバッグに入れるべきでないものがあります。それは社会保障カードです。悪人の手に渡ると、車の購入からクレジットカードの申請まで、ありとあらゆることに使われる可能性があります。パスポートも持ち歩くべきではありません。外国を旅行中には、ホテルの部屋にパスポートを保管し、顔写真のページのコピーだけを持ち歩くようにします。もちろん、PIN番号（個人識別番号）やパスワードも財布に入れておくべきではありません。泥棒にとって宝の山になってしまうからです。パスワードは必ず家で保管しましょう。

大仕事のように思えますね！その通りです。でも、納税申告時に必要な書類がすぐに見つかるようになります。また、今のうちに整理をしておくことで、将来、ご家族にとって必ず大きく役立つことでしょう。

この記事の作成には次を参考にいたしました。

www.essortment.com/storing-important-documents-checklist-tips

comcast.net/blogs/lifestyle/

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すよ。