



## J-Sei Newsletter – Winter 2015

私たちがいまここにあるのは、父母や祖父母の世代が子孫のために犠牲になってくれたこととその展望のおかげです。私の祖父母も、ほとんどの一世の方々と同じように、より良い暮らしを願って米国に移住し、不満をこぼすことなく、まったく違った文化を受入れたのです。」元教師のシンサコ・エイミーさんはJ-Seiの「Honor the Legacy Campaign（レガシー尊重キャンペーン）」に参加した動機をこう語ります。

エイミーさんのご両親である和気ビル・タエ夫妻は、桜会シニアセンター、コントラコスタ JACL、パークレー仏教会において、長年に渡って会員とリーダーを務め、積極的に一世に手を差し伸べてきました。「父は、桜会で一世のみなさんに社交の場と日本の文化を楽しめる場を提供したいと思い、また母は、誰もが温かく迎えられると感じ、おいしい和食を食べていただきたいと考えていました。」

気持ちよく受入れてくれるコミュニティを作り上げたいというご両親の精神を受け継いだエイミーさんとご主人のグレンさんは、「Honor the Legacy Campaign（レガシー尊重キャンペーン）」への寄付を実行され、J-Seiの新しい建物の受付をご両親にちなんで名付けることにしました。

エイミーさんはご両親にならい、1970年代には桜会のプログラムと資金調達においてお父さんを支援。さらに、J-Seiの前身であるEast Bay Japanese for Action (EBJA)では合同資金調達にも努力を重ねてきました。ボランティアとして、EBJAのランチプログラムに参加する一世の送迎、さらに外出困難なシニアへのランチ宅配を担当しました。その取り組みは現在も続いています。10年以上にわたり、エイミーさんはJASEBとJ-Seiの理事を務める一方、J-Seiのランチプログラムのボランティアを続けています。

J-Seiが、ご両親が求めていたようなシニアへの配慮と日本文化（詩吟、墨絵、習字など）の共有に加えて、年長

者の尊重といった日系文化の価値観を存続させることへとその使命

(continued on page 2)

COMMUNITY • CARE • CULTURE

を拡げていくことを、エイミーさんは歓迎しており、J-Seiの新しい建物を、あらゆる文化背景を持った人々が日系の伝統を学び楽しむことのできる場であると考えています。

また、一世と二世が残した伝統や価値観を讃えると同時に、J-Seiの使命であるコミュニティサービスをスタートさせた三世の大学生のことも忘れてはならないとエイミーさんは述べます。1960年代後半、一世のニーズが見たされていないことを知った三世の学生たちは、これに応じるためにEBJAを創立したのです。

エイミーさんはJ-Seiコミュニティのすべての人々が「Honor the Legacy Campaign（レガシー尊重キャンペーン）」に参加するよう薦めています。「誰でもこのキャンペーンを支援することができます。両親や祖父母から受け取った金銭的な遺産や文化的遺産の一部を広く共有するまたとない機会だと思います」とエイミーさんは語ります。

これまでに、「Honor the Legacy Campaign（レガシー尊重キャンペーン）」目標額である230万ドルのうち、ほぼ200万ドルを調達することができました。寄付に関する詳細は、ダイアン・ウォング事務局長まで電話またはEメールでお問い合わせください。電話：(510) 654-4000、Eメール：[diane@j-sei.org](mailto:diane@j-sei.org)。

## 家庭訪問と電話訪問のボランティアを募集しています

J-Seiの家庭訪問・電話訪問プログラムは、在宅シニアの方々に親睦とサポートを提供します。外出困難なこうしたシニアのみなさんは、身体障害や慢性病のために孤立しているために、コミュニティの一員からの触れ合いを求めているたり、必要としていることがあります。家庭訪問または電話訪問のボランティアはこのようなシニアを個別に訪問したり、電話をかけたりして、定期的に連絡を取ります。優しくて思いやりがあり、シニアの暮らしにプラスとなる貴重な影響を与えたいと考えているのなら、このやりがいのあるボランティア機会をぜひ検討してみてください。アラメダ郡在住のボランティアを特に必要としています。英語を話す方と、日本語を話す方の両方を募集中です。詳しくは、カレン（Karen Chiba Waters）にお問い合わせください。電話番号：(510) 654-4000 (内線13) Eメール：[karen@j-sei.org](mailto:karen@j-sei.org)

## J-Seiを支援してくださる方々に心から感謝いたします

J-Seiがエメリービルの新しい建物に拡大移転したことはみなさんご存知でしょう。これは日系コミュニティのためのシニアサービスや文化プログラムの強化を目指して、資金を提供して下さる組織や個人の方々の支援と熱意を表すものです。ご家族や世代の異なる人々を1カ所でサポートできるよう努力を重ねてはいますが、みなさんからの一貫したご寄付なしにはJ-Seiの成長は実現不可能です。

J-Seiの2015～2016会計年度予算における収益源は以下の通りです（特定プロジェクトのための資金調達であるキャピタルキャンペーンを除きます。これについては今後のニュースレターで全面的にご報告いたします）。

資金調達 – 44%

サービスに対する料金 – 10%

公的助成金 – 10%

私的財団 – 22%

稼働所得 – 14%

助成金を提供して下さった、アラメダ郡成人および加齢サービス課（Alameda County Adult and Aging Service Department）、コントラコスタ郡の医療サービス課、バークレー市、バーニス・M. ヘムフィル信託、ベウラ高齢者基金、加齢に関するイーストベイ財団（East Bay Foundation on Aging）、トゥルーノース財団、およびユニオンバンクにここからお礼を申し上げます。また、個人で寄付をご提供いただいたみなさんに対して、この大切な時期に支援を寄せてくださったことを特に感謝したいと思います!!!

## J-Seiの2017年コミュニティカレンダー

第29回J-Seiコミュニティカレンダーでは、コミュニティの行事やメンバー組織の活動の見どころを紹介しています。活気を感じさせるこのカレンダーは毎日の予定を書き込むのに最適です！また、このカレンダーには、J-Seiの大切なパートナーであるビジネスや組織のリストも掲載されていますので、ぜひご利用ください。カレンダー委員会のフジイ・ジョアンさん、ゴトウ・グレースさん、ホンダ・キミさん、シンサコ・エイミーさんに心からお礼を申し上げます。

## J-Seiの取り組み

コミュニティを結び付け、交流を促し、関わりを深めるさまざまな催しに参加しませんか。J-Seiでは多くのプログラムやワークショップを開催したり、コミュニティ組織と連携してイベントを実行しています。

10月1日

**エンジェルアイランド日系人巡礼 - 第3回エンジェルアイランド日系人巡礼** (Nikkei Angel Island Pilgrimage) に参加して、日系移民の先駆者を讃え、ほとんど知られていないエンジェルアイランドにおける日本人と日系人の歴史を再発見してみましょう。1910年から1940年の間に85,000人の日系の人々が米国本土に足を踏み入れる前に、この島に上陸しました。これは移民グループとして2番目の規模となります。カリフォルニア家系ソサエティ (California Genealogical Society) のボランティアと共に、家族の歴史をたどってみましょう。移民受付所で見つかった最古の筆記記録の子孫である宮本ファミリーの再会の様子を、チャールズ・エーガン教授から伺い、歴史的な宿舎の中でさまざまなエピソードにまつわる情景を再体験したり、移民の歴史を振り返ります。この催しは、日米財団 (Nichi Bei Foundation)、エンジェルアイランド移民受付所 (Angel Island Immigration Station)、全米日系人歴史協会 (NJAHS : National Japanese American Historical Society) によるもので、J-Seiを含む多数のコミュニティグループが支援を提供しています。このツアー (お弁当付き) の詳細と申込みは、次のウェブサイトをご覧ください。 <http://www.nichibei.org/angel-island-pilgrimage/>

10月14日または15日

**健康的な和食料理：秋の実り** – 晩秋の日本は、収穫の季節。栗、松茸、サツマイモ、獲れたてのサンマなど、新鮮な食材であふれます。経験豊かなシェフ・栄養士の鈴木ユミコさんが、秋の味覚を取り入れた簡単にできる健康的な和食の作り方を紹介していただきます。クラスの日程：10月14日 (金) 午前10時～12時：または10月15日 (土) 午前11時～午後1時。クラスの参加費：シニア\$25、一般\$35

10月22日

**戦時の日本に生きた人々のストーリー** – ヤマシタ・サム教授が最近出版された「*Daily Life in Wartime Japan, 1940-1945 (戦時日本の日々の暮らし：1940～1945年)*」は、兵士、神風飛行士、主婦、十代の若者、疎開児童の手紙や日記を通じてありふれた日本人の生活に目を向け、戦争の人間的な側面を明らかにしています。ヤマシタ・サミュエル氏はポモナ大学のヘンリーE.シェフィールド教授 (歴史) で、1983年以来教鞭をとっています。ミシガン大学で博士号 (日本史)

を取得、ハーバード大学のエドウィン・O・ライシャワー日本研究所博士研究員を務めました。発表は午後2時から始まり、質疑応答と本のサインがこれに続きます。

11月4日

**日系コミュニティにおける多民族性と文化的アイデンティティ** - 心理学者・教育担当者のシゲマツ・ステューブン・マーフィ氏から、日系コミュニティにおけるアイデンティティと成長の変遷および多民族的背景を持つ個人・家族を日本人とグローバルなアイデンティティに結び付ける方法について説明していただきます。会場は**バークレー浄土真宗センター**（2140 Durant St, Berkeley）で、午後7時30分から始まります。このイベントは無料で、どなたも参加いただけます。また、このプログラムは日系ヘリテージカンファレンス（Nikkei Heritage Conference）と併せて開催されます。日系ヘリテージカンファレンスは夏期日系アメリカ人文化プログラム向けの戦略をまとめ、紹介する1日フォーラムです。また、同プログラムはバークレーJACL基金による資金援助のもと、バークレー仏教会、だるまの学校、J-Seiが開催しています。

11月12日

**J-Sei手作り：ホリデー向けクラフトワークショップ** - クリエイティビティを發揮して、手作りギフト、カード、ラッピングに挑戦してみませんか。プレゼントに自分らしさを添えることができます。友人やご家族と一緒に何か新しいことを試してみましょう。日付をぜひメモしておいてください。詳細は間もなくお知らせします。

11月18日または19日

**健康的な和食料理：ホリデーシーズンの集いに** - ご家族、友人、同僚と集うホリデーシーズンには、どんな和食のメニューを用意できるでしょうか。シェフの鈴木ユミコさんからちらし寿司や手巻き寿司の作り方を学んで、色とりどりの和食料理をテーブルに並べましょう。お気に入りのパーティ向け日系料理があれば、ぜひ当日ご紹介ください。クラスの日程：11月18日（金）午前10時～12時：または11月19日（土）午前11時～午後1時。クラスの参加費：シニア\$25、一般\$35

12月10日

**お正月向けクラフト&料理ワークショップ** - 日本では新年の準備にあたり、家族や結び付きに感謝し、美味しい料理を用意するなど、去る年を締めくくって、新たな年を迎えるためのさまざまな活動が行われます。地域や家族によってもお正月料理（おせち）は異なることがあります。ご家族のお気に入り料理がありますか？日付をぜひメモしておいてください。詳細は間もなくお知らせします。

## J-Seiランチョン

秋の到来です！恵みの雨の季節になりますように。さて、J-Seiでは恒例のハーベストフェスティバルを2016年11月10日（木）に開催します。当日は、七面鳥のランチ（スタッフィング、グレービー、パンプキンパイ付き！）を召し上がっていただけます。ランチは正午から始まり、費用は\$10です。新しい建物で初めてのホリデーランチョンとなります。参加いただける人数には限りがありますので、早めにお申込みください。申込み締切りは、2016年11月3日です。参加希望の方はお電話でお申し込みください（電話番号：510-654-4000）。J-Seiの新住所：1285 66<sup>th</sup> Street in Emeryville, CA.



冬のホリデーフェア！2016年12月8日（木）に開催される楽しいこのホリデーイベントにもぜひご参加ください。今年は、クラフト、ホリデーにちなんだ音楽や食べ物を取り入れて、これまでとはひと味違った催しを計画しています！手作りのクラフトやお友達やご家族にプレゼントできる作品を用意する予定です。J-Seiのウクレレ教室の参加者のみなさんには一緒に歌えるホリデーソングを披露していただきます。また、J-Seiでは初めての、桜会のミュージックベル演奏を聞いていただきます。当日はお弁当とホリデーデザートを用意いたします。この催しに参加して、ホリデー気分をいっそう高めましょう！参加いただける人数には限りがあるため、予約が必ず必要です。参加をご希望の方は、2016年12月1日までにお電話でお申し込みください。電話番号：510-654-4000.

## 第5回ファミリーフェスティバル

さまざまな世代の方たちがJ-Seiファミリーフェスティバルに集まって、敬老の日（Grandparent's Day）を祝しました。エンターテイメント、いろいろなおいしい食べ物、実際に体験するデモンストレーションやアクティビティなど、500名以上のみなさんに楽しい文化的な活動を楽しんでいただきました。当日の無料のライブ演奏には、ウクレレニー、ハラウ・オ・カ・ウア・リリレフア、博多会J-Sei民謡の踊り、だるまの学校子供のコーラスに出演していただきました。

このファミリーフェスティバルの特徴は、どのアクティビティもただ見ているだけでなく、実際に参加することができる点です。参加のみなさんは、お餅、子供のお弁当、刺し子やポリマー粘土の作品を作り上げることができました。

各種のアクティビティやエンターテイメントを提供してくださったボランティアの方々にお礼を申し上げます。みなさんの才能とエネルギーがなかったら、このイベントはまったく違ったものになっていたことでしょう！また、メンバー組織による食べ物のブースとその参加にも感謝いたします。数々のすばらしいアトラクションを用意してくださった、ファミリーフェスティバル委員会の方々（アーレーン・スウィンダーマン委員長、アダチ・セミーさん、ドイ・ラッセルさん、フジイ・ジョアンさん、ナガタ・マークさん、シンサコ・エイミーさん、シラキ・ジルさん、タナマチ・ジェーンさん、ヤマシロ・ジェーンさん、ヤタベ・ケイさん）の活躍にもお礼を申し上げたいと思います。



## ケースマネージャーのコーナー

### ホスピスケア

岩田美幸（ケースマネージャー）

ホスピスケアについて耳にしたことのある方もいらっしゃるでしょう。以下にホスピスケアに関する情報をまとめてみました。

#### ホスピスケアとは？

ホスピスとは、死に至る病にかかった人々に対して、治癒ではなく、介護（ケア）に重点的に取り組むことを専門とする施設です。その目的は、患者が残された日々をできる限り気持ちよく過ごせるようお手伝いすることにあります。

#### ホスピスケアの仕組みとは？

ホスピスサービスは多数のホスピススタッフによって提供されます。このスタッフには、患者自身の医師、ホスピスの医師（または医療ディレクター）、看護師、在宅医療助手（home health aide）、ソーシャルワーカー、聖職者（僧侶）または他のカウンセラー、訓練を受けたボランティア、さらには必要に応じて療法士（言語、理学、作業）などが含まれます。ホスピスのチームは、患者の痛みの管理と症状の抑制のためにケアプランを作成します。スタッフは定期的に訪れて患者の状態とニーズを判断し、追加のケアや他のサービスを提供します。ホスピスのスタッフは1日24時間待機します。また、家族に対して患者の世話のしかたを指導したり、死にゆくことの感情的、心理社会的、精神的な側面について、家族と患者自身にサポートを提供します。さらに、残された家族や友人向けの心のケアやカウンセリングも提供します。

#### ホスピスサービスは保険の対象となるか？

ホスピスサービスは、メディケア、メディカル、大半の民間保険プランおよびマネージド・ケア組織の適用を受けます。

#### ホスピスと緩和ケア（Palliative Care）サービスとの違いは？

ホスピスと緩和ケアの主な違いのひとつはタイミングです。ホスピスケアを受ける（大半のホスピスプログラムの対象となる）には、その患者が末期状態にある、または余命が6カ月以下であると医師が判断する必要があります。一方、緩和ケアは時間的な制限は必要なく、病気末期であるかどうかの判断も求められません。

もうひとつの大きな違いは治療です。ホスピスサービスでは、大半のプログラムは疾病に対する積極的な寛解策や大幅な延命治療よりも、痛みや不快な症状を抑えて心地よく過ごせることに中心を置きます。緩和ケアでは、患者は治療的処置と共に、緩和（鎮痛）ケアを受けることができます。緩和ケアは、末期状態にある患者と、慢性疾患を持つ患者のどちらについても、症状の緩和が必要な場合には対応することが可能です。

### 参考資料

National Hospice and Palliative Care Organization（全米ホスピスおよび緩和ケア組織）：

<http://www.nhpco.org/about/hospice-care>

National Caregivers Library（全米介護担当者向けライブラリー）：

<http://www.caregiverslibrary.org/caregivers-resources/grp-end-of-life-issues/hsggrp-hospice/hospice-vs-palliative-care-article.aspx>