

JASSI Reports

JASSI の活動が2007年10月30日付けの読売新聞夕刊にとりあげられました。



JASSI was the subject of a featured article in the Japanese newspaper, Yomiuri shimbun, of October 30th, 2007 and the following is a translation of its major points.

When the reporter visited JASSI's office in downtown Manhattan, the three members of its staff were found hard at work at their PCs addressing various aspects of JASSI's mission of providing social services to all members of the Japanese community in the tri-state area who seek information or direct assistance.

Established in 1981, Japanese American Social Services, Inc. (JASSI) is a not-for-profit organization with a broad range of services, from help with applying for government entitlements to providing translations of documents, friendly visits, and the delivery of boxed lunches to housebound seniors.

Its bilingual staff members are Hisano Matsuzawa, Chiaki Torisu, and Kayo Kudo, who are assisted by a slew of volunteers who include Japanese, Japanese Americans and non-Japanese with an interest in the East Coast Japanese population.

Around 300 individuals, aged 60 or older, are registered as recipients of JASSI's services, all of which are free of charge.

On the West Coast, immigrants from Japan congregated in cities such as Los Angeles and San Francisco to create identifiable communities, but on the East Coast, the Japanese settled in widely scattered areas and thus had fewer opportunities for contacts with fellow Japanese. Too, the language barrier is a common problem, especially among elderly.

Although JASSI receives some financial support from individuals, corporations and the city governments, the shortage of funds to cover the cost of its no-fee services continues to be a major problem.

To help coordinate services for the elderly, the Japanese American Association formed a Committee on Aging Issues in 2005 in collaboration with the Consulate General of Japan in New York. Inasmuch as there are many Japanese elderly living in all parts of the world today, it is important to establish more support organizations like JASSI outside of Japan.

Topics

1 JASSI
Yomiuri
Shimbun Article

2 JASSI
Programs,
Voices of our
Clients

3 Cancer
Workshop Series

4.5 For Your
Health

6 Past
Senior Events

7 Inside
JASSI

Did you know about JASSI's other services? 高齢者プログラム以外のサービスもご存知ですか？

Requests for help come in areas such as those listed below. When you have a problem or know someone who might have these or any other problem, please call us.



Immigration Issue

- ❖ Applying for or renewing a Green card
- ❖ Applying for U.S. citizenship
- ❖ Facing other immigration-related problem

Low or No Income

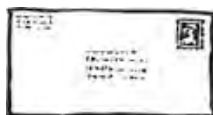
- ❖ Unable to work owing to a disability
- ❖ Inability to afford health insurance
- ❖ Eligibility for public benefits
- ❖ Having difficulty paying rent, for child care, groceries, energy & telephone bills
- ❖ Seeking free legal services

Other Issues

- ❖ Consumer and money-related issue (scam, filing a complaint)
- ❖ Health-related issue (public health insurance, Japanese-speaking doctors, questions/complaints regarding doctor's bill)
- ❖ Replacement of various cards (Green card, Social Security card, driver's license, etc.)
- ❖ Housing-related issue (trouble with a landlord, a neighbor, or a roommate)
- ❖ ID-theft
- ❖ Others (divorce, domestic violence, mental health issues)

JASSI offers information and/or referrals to appropriate agencies regarding these matters.

JASSI also provides informal mental health services to those who face various issues such as adjustment or relationship problems. The service is provided both in English and Japanese by our highly trained staff via phone, email, or face-to-face meetings.



Letter from a Client クライエントの声

Thanks for listening to me the other day in your office. Also, thank you for valuable advice on my visa situation. I did not have enough information and I was just stuck. However, JASSI obtained legal advice to give me an idea what to do. Additionally, your staff listened to my problem patiently, which made me feel much better. Thanks to JASSI, I am moving forward!

この間は、事務所で話を聞いて頂き、有り難うございました。また、私のビザに関しても 貴重なアドバイスを頂き、本当に有り難うございました。情報がなく、どうしたらいいか全然わからないでいたところ、私の為に弁護士さんに問い合わせさせて頂き、本当に助かりました。また、お話を親身になって聞いて頂き、とても気分が楽になりました。いろいろと有り難うございました。これで前に進めそうです！

高齢者以外の若い世代からも、JASSIでは個人面談や電話でのホットラインを通して相談を受け付けています。中には日本総領事館などの他機関から要請されてくる複雑な相談もあります。以下は相談事例です。

ビザ問題

- 永住権の申請、更新、抽選の申し込みをしたい
- 市民権の申請をしたい
- その他、ビザ一般や移民局に関する質問がある

低所得問題

- 病気や障害の為に労働ができない
- 失業中の為所得がなく生活ができない
- 医療保険に加入できない
- 公的支援をもらうのに該当するか知りたい
- 食材の購入、子供の託児所、住宅費、電話・光熱費の支払いができない
- 弁護士を雇いたいが金銭的に難しい
- 妊娠し、出産を予定しているが保険がない
- 医療費の支払いができない

その他

- 金銭／消費者問題（詐欺、料金の未払い、未返却、商品返却、クレーム等）
- 医療問題（政府の保険、日本語の使える医療機関、医療費のトラブル等）
- 法律問題（日本語の使える弁護士事務所、安価で相談できる機関を知りたい等）
- 各種カードの再発行（永住権、SSカード、運転免許証等の盗難や紛失による再発行）
- 住宅問題（リースホルダー、大家、マネージメントオフィス、ルームメイト、隣人とのトラブル等）
- 個人情報を使った詐欺（自分の名前で勝手にクレジットカードを作られる、身に覚えのない請求書が届く等）
- その他（離婚問題、家庭内暴力、心の問題、政府のシステム等）

このような問題に対しては、解決に導く情報提供と他機関紹介を日本語で行っています。

また、異国文化のなかで起こる家庭内問題や対人関係、適応問題が深刻を極める際には、お電話、面談、メール等でご相談ください。カウンセリング修士号を持つ専門スタッフが対応します。



“Free Cancer Seminar Series” 無料がんセミナーシリーズ



JASSI's current focus on community education led in recent months to a series of workshops on topics that it believed would be of interest and benefit to the community at large. Together with the American Cancer Society (ACS), JASSI co-hosted free cancer screening workshops in August, September, and October 2007.

The first of these, on cervical cancer, was attended by some 50 women of all ages. After this workshop, all of the participants were contacted by the ACS and received referrals to a free test to detect human papilloma virus (HPV), the main cause of cervical cancer. For those who tested positive, the ACS followed up with treatment and a re-test.

The second workshop was on lung cancer, the most common cancer killer in Japan. At this session, the hazards of smoking were emphasized, and free nicotine patches were distributed.

The third workshop was devoted to liver cancer. Asians, it was pointed out, have the highest rates of liver cancer.

Dr. Yuichiro Kuwama, the director of Japanese Medical Practice, was the guest speaker, and addressed the audience in both English and Japanese. He explained the basic function of the liver and described the causes and prevention of liver cancer and treatment for the disease. As the main cause of liver cancer is the hepatitis B virus (HBV), a blood test is the only way to detect HBV infection, the workshop provided a free blood test and vaccinations as well as follow-up care information.

このところJASSIはコミュニティー教育に力を入れており、コミュニティーに役立ちそうなトピックをとりあげてワークショップを主催しています。

2007年度は8, 9, 10月と3ヶ月に渡り、米国がん協会(ACS)と協力して「無料がんセミナーシリーズ」を展開しました。

第一回目は子宮がんで、幅広い年齢層から約50名の女性の参加がありました。参加者にはワークショップの後にACSから電話があり、子宮がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の無料検診の予約が取られました。HPV検査の結果が陽性だった場合には、適切な処置とその後の再検査も施されました。

第二回目は日本人に一番多いがんである肺がんを取り上げました。ここでは喫煙がどれだけ危険であるか説明され、ニコチンパッチが無料で配られました。

第三回目のトピックは肝臓がんで、これはアジア人に一番多く見られるものです。講師に東京海上記念診療所所長の桑間雄一郎医師を迎え、英語、日本語二カ国語で講義が行われました。肝臓のはたらきについての説明が行われた後、肝臓がんの原因、予防、治療についてお話しがありました。B型肝炎が肝臓がんを引き起こし、血液検査でのみB型肝炎を発見できるため、B型肝炎を見つける為の血液検査と、必要に応じたワクチン接種、その後の処置が全て無料で提供されました。



For Your Health



耳より健康情報

Eat Fish, Choose Wisely

The NYC Department of Health and Mental Hygiene (DOHMH) recently measured mercury in the blood of NYC adults as part of the nation's first-ever local health and nutrition examination survey conducted in 2004. This study found that blood mercury levels are elevated in NYC, and Asians have particularly high levels.

Frequent fish consumption is the strongest predictor of elevated blood mercury. However, fish is also an important part of a healthy diet, and can have many health benefits because it is a good source of protein and healthy fats, and is generally low in calories.

During pregnancy, however, mercury in fish can pass from a mother's bloodstream to a developing fetus. Small amounts can also pass into breast milk. And exposure to significant amounts of mercury early in life may cause learning problems because the brain is still developing. Young children, breastfeeding mothers, and women who are pregnant or planning pregnancy should eat fish that are lower in mercury and limit fish that are higher in mercury.

To help educate women New Yorkers about which fish is right for them, the Health Department has developed a brochure entitled "Eat Fish, Choose Wisely," which is also available in Japanese. The brochure provides advice about how to keep eating fish while keeping mercury exposure low.

The brochure is available by calling 3-1-1, and they can be also downloaded from DOHMH website at www.nyc.gov/health. Japanese versions are also available at JASSI.



Statistically Proven - People Who Eat Fruits and Vegetables Are Healthier

Those who eat fruits and vegetables three times or more a day are 42% less likely to die of stroke and 24% less likely to die of heart disease than those who eat them less than once a day. (New York City DOHMH http://www.nyc.gov/html/doh/html/cdp/cdp_pan_green_carts.shtml) Try to eat a lot of fruits and vegetables!

かしこく選んで魚を食べよう

ニューヨーク市保健精神衛生局が、ニューヨーク市に住む成人の血液中の水銀値を量りました。これは 2004年に実施された、米国初の、その土地の健康と栄養を検査する調査の一環として行われたものです。この調査で、ニューヨーカー、とりわけアジア人の水銀値がとても高い事がわかりました。

これは主に魚をよく食べるためではありますが、魚はバランスのとれた食事にはかせない物で、高タンパク低カロリーで栄養が豊富です。

しかし、妊娠中には魚の摂取によって水銀が母体から胎児の体内に入ることがあります。少量ではありますが、母乳に水銀が混入する場合があります。また、まだ脳が発達中の小さいうちから水銀に多くさらされると、学習障害を引き起こす事もあります。子供、授乳中の母親、また、妊娠中、妊娠を計画している女性は、水銀含有量が少ない魚を選び、水銀含有量が多い魚の消費量を制限しましょう。

ニューヨーカーの女性に、どの魚を食べたらよいかを示唆するため、ニューヨーク市保険精神衛生局が「かしこく選んで魚を食べよう」という名の案内書を作成しました。これは日本語版でのご利用も可能です。この中で、水銀を摂らないようにしながら魚を食べる方法についての説明がされています。

案内書については311にお電話いただくか、ニューヨーク市保険精神衛生局のウェブサイト www.nyc.gov/health にてダウンロードが可能です。また、JASSIにお問い合わせいただければ、こちらで日本語版をご用意しています。

統計上の事実！—野菜と果物を多く食べる人の方が健康です

野菜と果物を1日に3度以上食べる人は、野菜と果物を1日に1度食べるか食べないかの人より、脳梗塞で死ぬ確率が42%低く、心臓病で死ぬ確率が24%低いのです。(New York City DOHMH http://www.nyc.gov/html/doh/html/cdp/cdp_pan_green_carts.shtml) 野菜、果物を多く食べましょう！

Mediterranean Diet Secret



Olive Oil gets the glory in the heart-healthy Mediterranean diet, but new research suggests that another key ingredient in that dietary approach could be even more important: walnuts.

In a head-to-head comparison at the University of Barcelona in Spain that was published in the Journal of the American College of Cardiology, a handful of raw walnuts proved to better protect arteries after a fatty meal than olive oil.

Both decreased the sudden onset of inflammation and oxidation in arteries that typically occurs after eating foods rich in saturated fats, an effect that can contribute to atherosclerosis. But walnuts also preserved the blood vessels' elasticity and flexibility – to allow for better blood flow – while olive oil did not.

In the Barcelona study, 24 nonsmoking adults with normal or moderately elevated cholesterol levels followed the same eating plan for two weeks before and during the study. They each received the same high-fat meal twice, a week apart. The meal was randomly “spiked” with either shelled walnuts or five teaspoons of olive oil. Following the meals, tests were performed that measured the subjects' arterial flexibility.

The explanation: Walnuts contain arginine, an amino acid that the body uses to produce nitric oxide, which keep arteries flexible, say study leader Emilio Ros, M.D., Ph. D. Walnuts also contain high levels of alpha-linolenic acid, a type of heart-healthy omega-3 fatty acid similar to those found in fish such as salmon. Omega-3s may raise good (HDL) cholesterol. (Medicine's “Healthy Living” 4th Quarter, 2007)

地中海に学ぶ健康の秘訣

オリーブオイルが地中海で重宝されていることはよく知られていますが、新しい研究によると、くるみに含まれる成分が、もっと健康によいとされています。

米国心臓病大学ジャーナルに掲載された、スペインのバルセロナ大学が行った比較解析によると、一握り程度の生くるみは、オリーブオイルよりも、高カロリーの食事後に動脈を守る働きが強い事がわかりました。

オリーブオイルもくるみも、通常、飽和脂肪酸を含む脂肪が多い食物を食べた後に起こる、急激な動脈への炎症と酸化を和らげます。この炎症と酸化はアテローム性動脈硬化症の原因となります。しかし、くるみには血管中の伸縮性と柔軟性を保ち、血液の流れをよくする効果があり、これはオリーブオイルには見られないものです。

バルセロナ大学の研究では、コレステロールの値が通常もしくは少々高い、煙草を吸わない24名に、研究前2週間と、研究中に同じ食事（脂肪の多い食事を1週、間をおいて2度）が与えられました。食事には無作為に、殻付きくるみ、もしくは小スプーン5杯分のオリーブオイルが加えられ、食後、動脈の柔軟性を計るテストが施されました。

解説——研究のリーダーであるエミリオ・ロス医師曰く、くるみは動脈の柔軟性を保つニトリックオキシサイド(NO)を作り出す為に体が必要とするアルギニンとアミノ酸を含むから、とのこと。くるみは、鮭などの魚にみられるのと同じく似た、心臓によいとされるオメガ3脂肪酸の一種であるリノレン酸を多く含みます。オメガ3脂肪酸は善玉コレステロール値をあげる事があるのです。(メディジーンズ・ヘルシーリビング、4期号、2007年)

Get Out of Bed

You'd think that the more time you spent in bed, the more likely you would be to fall asleep – but the opposite is true. “If you get in to bed too early or linger there after you wake up, the bed becomes negatively associated with sleep,” says Dr. Gourineni, clinical associate professor of Univ. of Kansas Medical center. Frustrated about not falling asleep? Bring a not-too-compelling book to a room with a dim light and read for 15 to 20 minutes. (Medicine's “Healthy Living” 4th Quarter, 2007)

ベッドから出ましょう

ベッドの中で過ごす時間が多ければ多いほど眠りに落ちやすい、とお考えかもしれませんが、なんと、これは全くの逆！「ベッドに早くから入りすぎたり、起きた後にベッドの中でいつまでもぐずぐずしていたりすると、ベッドが悪い意味で睡眠と結びつきます。」と、カンザスメディカルセンターのゴリーネリ医師は言います。眠れずに困っていませんか？その場合は、続きが気にならないような本を薄明かりの部屋に持ちこんで15分から20分読書しましょう。(メディジーンズ・ヘルシーリビング、4期号、2007年)



Senior Events:

Past Events (これまでの高齢者月例行事):
2007

- July (7月): Outdoor Music Concert [River to River]
NYの野外コンサートを楽しむ会
- August (8月): Posture Walk - Let's learn how to walk! -
ー正しい歩き方で生き生きNY生活ー
- September (9月): [9/11 Anniversary: Together We Prepare
“Emergent Preparedness”]
9.11 アニバーサリー 「万一の備え」
- October (10月): Memory Walk by Alzheimer Association “Taking steps to end Alzheimer's”
メモリーウォーク “アルツハイマー撲滅”
- November (11月): ShabuShabu Luncheon Sponsored by Mr. Yagi from Shabu-Tatsu
しゃぶ辰の八木社長によるしゃぶしゃぶランチョン
- December (12月): Holiday Party, Performance by JASSI members
ホリデーパーティー JASSI会員によるパフォーマンス

2008

- January (1月): Osechi Luncheon & Karaoke Sponsored by Mr. Yamada from East Restaurant
御節の会&カラオケ イーストレストランの山田さん
- February (2月): Curry Luncheon with Hula Dance 101 -how to use your body-
カレー昼食会&正しいからだの使い方講座
- March (3月): Elder Law for Everyone Presented by Mr. Cutner
みんなの為の高齢者に関する法律 カットナー弁護士
Seminar “Home Health Care Aid Program”
JAA、JASSI共催 Home Health Care Aid講習会
- April (4月): Hanami&Walking Lesson – A visit to the Brooklyn Botanic Garden for its cherry blossoms!
お花見&歩き方レッスンー世界クラスのガーデンを誇るブルックリンボタニックガーデンでのお花見



Coming Events (今後に予定されている行事):

- May(5月): Zoo Adventure 動物園大冒険
- June (6月): Strawberry-Picking Trip イチゴ狩り

Thanks to Ticket Donors: (チケットの寄付ありがとうございました)

For free tickets that enabled groups of seniors to attend various cultural events in the city, JASSI thanks the following donors: Gallo+Giordano, Goldman & Sachs, Hemsing Associates, MidAmerica Productions, Sachiyo Ito Company, Inoue Chamber Ensemble and Pro Musics.(July 2007 to present)

ジャシーの高齢者メンバーを、2007年7月より現在まで、観劇やコンサートにご招待下さいました以下の方々に心よりお礼申し上げます。ギャロ・ジョルダーノ、ゴールドマン・サックス、ヘムジング・アソシエイツ、ミッドアメリカプロダクション、伊藤さちよカンパニー、井上室内アンサンブル、プロミュージックス。お陰で高齢者メンバーも素敵な余暇が楽しめました。

We Thank Our Volunteers

ボランティアに支えられて

日常のオフィスワークから雨にも負けず高齢者宅へのフレンドリービジットまで、JASSIはボランティアの皆さんによって支えられています。JASSI一同、深くお礼申し上げます。
JASSI's work, both outreach and administrative, is made possible by its small staff only with the invaluable help of its unsung group of volunteers who serve as a waitress at its senior event, update paperwork, stuff envelopes and perform countless other duties, including making friendly visits to the housebound. Our gratitude to the following volunteers who are active since July, 2007.

Mitsuyo Akamatsu, Angella Chen, David Cutner, Esq., Chisako Haratani, Hitomi Kasai, Yasuko Kato, Kazuko Kobayashi, Sachiko Komori, Yuichirou Kuwama, Takako Kusunoki, Naoko Matsumoto, Mayumi, Yoneko Morimoto, Miyoko Morton, Shinichi Murota, Yukiyo Nagata, Kei Okochi, Kazuko Rosenberg, Hiroshi Sarumida, Esq., Yu Sekine, Keiko Shintani, Atsuko Shio, Ren Stern, Yukiko Tanaka, Kumiko Tessin, Akemi Tomizawa, Kanji Tomizawa, Emilie Saito, Eri Yamada, Keiko Yamada, Mieko Yuasa



Thanks to Donors

JASSIへの寄付、ありがとうございました

以下の団体に、JASSI友の会新規ご入会、ご更新頂きました。この場を借りて御礼申し上げます。

JASSI would like to express our deep appreciation to the following corporations for becoming members or renewing their membership in *Tomo no Kai* (Friends of JASSI). We are grateful for their participation in our programs through their annual contributions.

| | | |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|
| AEON USA, Inc. | Mitsubishi Gas Chemical America, Inc. | Parkway North Real Estate |
| All Nippon Airways Co.,Ltd. | Mitsubishi Heavy Industries America, Inc. | REDAC, Inc. |
| Asahi Shimbun America, Inc. | Mitsubishi International Corp. | SONY USA Foundation |
| Bingham McCutchen Murase | Mitsubishi UFJ Trust & Banking | Sumitomo Corporation of America |
| Brother International Corporation | Corporation | The Mitsui USA Foundation |
| Cultech, Inc. | Mitsui & Co. (U.S.A), Inc. | Top New York |
| | Morimura Brothers (USA), Inc. | Toyota Motor North America, Inc. |

JASSI also wishes to acknowledge generous support from:

JASSIの活動をサポートして下さっている以下の団体にお礼申し上げます。

American Cancer Society, East Restaurant, Goldman Sachs, Hamilton-Madison House, Japanese American Association of New York, NYU Center for the Study of Asian American Health, and Shabu-Tatsu (July 2007 to present)

More than \$500

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| Nippon Steel U.S.A, Inc., | Toray Industries, Inc., |
| Mitsubishi Gas Chemical America, Inc. | Isabella Geriatric Center, Inc. |

More than \$1000

| | |
|--------------------------------|--|
| Asian American Federation | Mitsui USA Foundation |
| Toyota Motor North America | Japonica Restaurant |
| Fairfield-Maxwell Ltd. | Mark & Anla Chen Kingdom Foundation |
| NLI International, Inc. | The Henry L. and Grace Doherty Charitable Foundation, Inc. |
| WM Rosenwald Family Fund, Inc. | 1185 Park Foundation Inc. |

Asian Pacific American Heritage Festival

ヘリテージフェスティバルに参加します！寄付募集中

The 29th annual Asian Pacific American Heritage Festival will be held on Saturday, May 10, from 12 pm to 6 pm at the new location (Dag Hammarskjold Plaza, East 47th Street and 2nd Avenue)!! We are looking for volunteers who will bring home made foods to sell for our fundraising. Since JASSI has a limited office space, it would be appreciated if you could deliver the food directly to our booth at the festival. If you are interested, please give us a call and let us know!

今年もJASSIは毎年恒例のヘリテージフェスティバルに参加します。今年は5月10日、お昼12時から夕方6時まで場所を新たに Dag Hammarskjold プラザ (East 47丁目と2番街)での開催です。食べ物を主体とした寄付を募集中です。オフィスが狭いため、当日会場に持って来て頂けると幸いです。ご協力して頂ける場合はオフィスまでお知らせください！



Japanese American
Social Services, Inc.

Address:
100 Gold Street, LL
New York, NY 10038

Phone:
212-442-1541

Fax:
212-442-8627

E-Mail:
info@jassi.org

Website:
www.jassi.org

Your tax-deductable donation will help JASSI continue to provide our services free of charge. Please make your check payable to Japanese American Social Services, inc. (JASSI) and mail to 100 Gold Street, Lower Level, New York, NY 10038. Thank you very much!

Name:

Street Address:

City, State, Zip:

Amount Enclosed: \$25 \$50 \$100 Other

About JASSI Reports-

A Publication of Japanese American Social Services, Inc. a organization established in 1981 to address social needs of persons of Japanese ancestry in the Greater New York area. JASSI acts as a culturally sensitive source of support and information. Its services include help in applying for government benefits and entitlements.

このニュースレターは1981年にニューヨーク近郊でソーシャルサービスを提供する目的で創立された日米ソーシャルサービス(JASSI)による発行。公的支援への申請のお手伝いなどを含むサービスを提供しているJASSIは、日米文化のギャップから生じる問題に対する支援先、または日系文化をふまえた情報源としての役割を担っています。

Japanese American Social Services, Inc.

100 Gold Street, Lower Level

New York, NY 10038

(Return Service Requested)



Staff:

Hisano Matsuzawa, M.A.: Services Coordinator

Chiaki Torisu: Community Services Coordinator

Kayo Kudo, M.A. : Sr. Citizens Program Coordinator



Board:

Hiroshi Aoki: Board Chair

Hiroko Hatanaka: Deputy Board Chair

Sato Iwamoto, M.S.W.

Ryoko Mochizuki, CBP, CCP, CPA, MBA, JD, Esq.

Ayako Weissman

Mari Sakaji, M.P.A.

Tazuko Shibusawa, Ph.D., L.C.S.W.

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
NEW YORK, NY
PERMIT NO. 3257