

おしらせ Oshirase

United Way of
Greater Los Angeles

July

2007

Programs & Activities

- ♥ **In-home Supportive Services**
Monday and Thursday
9 a.m. ~ 4 p.m.
- ♥ **Social Security and Medicare Assistance**
3rd Wednesday
9 a.m. ~ Noon
Please call for an appointment
- ♥ **English Conversation classes** are held on:
Tuesday
9:30 am ~ 11:30 am
- ♥ **Citizenship class** is held on Tuesday
12:30 p.m. ~ 3:00 p.m.
- ♥ **Computer Classes** are held on:
Thursday
9:30 a.m. ~ 11:30 a.m.
- ♥ **Bus Pass Sales** available on 25th of month through 10th of the following month

Office Hours

Office of Pioneer Center is
Opened

9:00 a.m. ~ 11:30 a.m.
12:30 p.m. ~ 4:00 p.m.

Closed

11:30 a.m. ~ 12:30 p.m.
for lunch time and also
on Holidays and Weekends

会長の挨拶

寒暖定まらない日々が続くなかで今年は果たして夏らしい日の到来があるのだろうかと疑っていましたが7月4日、独立祭の前日から酷暑の日々が続くようになりました。私が住むサンファナンドバレーではこのところ連日100度前後の猛暑ぶりです。冷房のある家の中に籠もりがちになります。皆様はいかがでしょう。今年も半ばを過ぎた今、日系パイオニア・センターは予想されるオフィス移転のことを踏まえて色々な意味で一つの転機に来ているように思います。長年頼りにしてきましたユナイテッドウェイからの運営資金も今年から絶たれる可能性が濃くなり私も非営利団体の経営環境は厳しいものになりつつあります。しかし日系社会の高齢者を支えるもろもろの福祉サービスの必要性は増加の一途をたどっています。その中において私も日系パイオニア・センターはどのように対処したらよいのでしょうか。私たちは日系高齢者に重点を置き広く日系パイオニア・センターの存在意識をアピールして理解して頂くために新たな広告活動を始めるべく企画を練っています。皆様に分かりやすく日系パイオニア・センターの事業目的、事業内容などをご説明出来る新しいプロシエアの作成、今まで年4回に限られていた機関紙“おしらせ”の内容充実と月刊発行への移行、そして広く一般社会への情報提供と質疑応答を可能にするインターネットホームページの規定など総合的なアプローチを順次実行に移して行きたいと思っています。日系高齢者へのサービスに重点を置くためには公の基金に頼らず私も日系社会の基金による運営が大切です。そのため皆様のご理解とご支援を頂くためにいっそうの努力をしたいと思います。皆様のご協力をお願い申し上げます。次第です。

パイオニア・センター会長
山口 弘

President's Message

Because of the irregular weather we have been having, I was beginning to wonder if we are ever going to have summer this year, but as the 4th of July approached, the hot weather finally arrived. In San Fernando where I live, the temperature rose to 100° and the neighborhood suddenly became alive late into the night with people gathering around the pool sides.

As we move into the second half of the year, the Japanese Community Pioneer Center stands at a turning point in its 40 years of operation. As the name suggests, the Japanese Community Pioneer Center is an organization established primarily to service the needs of the Japanese speaking senior citizens of our community. However, because of the change in policy at the United Way, the funding we so heavily depended over the years may be cut off in the 2007~2008 year and general trend is less public assistance for the senior citizens. Under the circumstances, Pioneer Center will be more dependent on the Japanese Community for fund raising in the coming years.

As our 40th anniversary approaches, as a part of the community outreach, we are planning to publish and distribute a professionally designed booklet to have the community understand the needs of the Japanese senior citizens more clearly, and to explain the organizational purpose and objectives of Pioneer Center. At the same time, we will be revamping the contents of the “OSHIRASE” to enrich the contents for more frequent publications. In addition, we will be obtaining a “Domain name” to establish a new Pioneer Center “Home Page” to join the world of internet to gain world wide access and audience.

The date of moving into the new office in the

Teramachi Building is not set yet, but we hope to announce it soon. There will be works ahead and we will need all the help available for this move. Any help from the membership will be welcomed.

Hiroshi Yamaguchi
President

Japanese Community Pioneer Center

July

2007

Acknowledgment for Monthly Contributions 感謝

Contributions during January through April ~ June

\$200 and over

Yukiko Yugi
Hiroko Ikuta
Yoshio Kurata

\$100 and over

Kaoru Taguchi
M/M Masaharu
Motoyama
Junko Miyake
Eiko H. Miller

\$50 and over

Yoshiko Kato

Norie Yamamoto
Teruko Uehara
Yoko Matsuda

Under \$50

Yoko Nakamura
Tamiko Oyakawa
Yoshiko Takahashi
Akiyo Fujii
Sue Mako
Michiko Uenoyama
Yoko Koyama
Hatsuko Mukai
Hiroshi Furukawa
Noriko Kawamura
Suk Hee Kim
Michiko Uenoyama

Toshiyuki Iwasaki
Setsuko Kanesaki

Acknowledgement of Contribution for Building Fund 感謝

Contributions During April ~ June

Silver Patron

Kasloff Foundation

Copper Patron

Tak & Akiko Asami
Akemi Miyake
Alan & Joanne
Kumamoto

Pioneer Center Supporter

So Cal Showa Kai
Hatsuko Mukai

Increase in Membership Fees

- The Board of Directors of Japanese Community Pioneer Center decided to increase membership fees for a person who would like to become a member starting July 2007 will be charged \$25 for membership fees.
- Members whose renewal date fall before August 31 still will be \$15.
- Members whose renewal dates starting on September 1 and later will be increased to \$25.

メンバーシップ料金の値上

- パイオニアセンター理事会議の結果七月以後に会員になれる方は会費が25ドルに値上がりします。
- 会員で八月までに会費を更新する人は今まで通り15ドルです。
- しかし、会員で九月以後に会費を更新する人は25ドルになります。

次回のおしらせ締切日

次回のおしらせ出版日は11月になります。記事提出の締切日は6月1日です。その日以後の提出は10月号のおしらせに発表させるのは保証出来ませんので心得てください。

スタークス 幸子

Deadline for Next Issue of *Oshirase*

The next issue of *Oshirase* will be in November. I ask you to submit articles by October 1, 2007. I will not be able guarantee the insertion of articles that are submitted after the deadline. Thank you Sachiko

ハワイ紀行 二泊三日

その3

前回に続きハワイ6島を左から順に島の特徴を記してみよう。下部の地図に向かってハワイの一番古い島カワイ島の斜め右隣にハワイ州のキャピタルシティを置くオアフ島はハワイ6島の中で三番目に大きな島だ。

人口90万人、ハワイ住民の75%をかかえる大都市だ。ホノルル南のカラカウア道りを横切ると白砂のワイキキビーチが広がる。右手前方にダイヤモンドヘッドの山、左手中央パールシティ湾内には、あのパールハーバーミュージアムがある。次にオアフ島の右隣りは横に細長いモロカイ島だ。パーム??より高いものがない程に平坦な土地で、ハワイアン(ハワイ人)の故郷と云われている。フラダンスの発祥の地だ。このモロカイ島にファザーダミエル神父の手で当時治療法乏しかったハンセン病(らい病)患者の家を設立し彼自身もこの病いに感染し1889年に亡くなった。この施設は現在にも経営されており、少数ながら幾人かがここで余生を送っている。

マウイ島はモロカイ島の隣りだ。ハワイ諸島を統一したカメハメハ朝時代の起点の地マウイ諸島はクジラが出産のため集まってくるのでホエールワッチングが有名だ。マウイの屋根と呼ばれている島の中央にあるハレアカラ・クレーターの国立公園には標高8000から10000フィートの高い山が並ぶ。マウイ島の左横の小島はラナイ島だ。

ドール会社の所有地で、別名がパイナップル・アイランドと呼ばれている。1922年企業に燃えたビジネスマンジェームス・ドールがハワイの地にパイナップル・プランテーションを開き、新しい手法により缶詰製造による世界販売で大成功をした。1980年以後は更にドール家の私有地ラナイ島をリゾート地として開拓し、観光客を維持した四季を通じて賑わってきた。が、我々がハワイに滞在していた2007年11月29日早朝のテレビニュースでドールカンパニーはハワイ州のパイナップル・プランテーションを閉鎖すると報じていた。私達は驚いた。安値で生産たれる他の国々の攻勢に対処できなくなったのであろうか。また一つの企業の時代が終わった。と思うと同時に、プランテーションで働く多くの農業従事者が失業するのかと痛ましく思った。

ハワイ州一大きな島は誕生40万年前という若くて大きなハワイビッグアイランドだ。島の中央には、北側にマウナケア13,790フィートとマウナロア13,679フィートの活火山がある。島の西海岸にカイウエアコナ市の地名で知られる香り高いコーヒー「コナコー

ヒー」の現産地だ。1920年代にパウダーで販売され、次第に名を上げてきた。

ビッグアイランドの北部から南に下った西海岸にノースコナコハラ、カイルアコナ、キャプテン・クック・モニュメントの近くにコナコーヒーリビングヒストリーファームがある。毎年11月3日から約10間に渡りコナコーヒーカルチャフェスタバルが開かれている。

今年のイベントの一つはコーヒーコンテストで、我々は彼と共にコナコーヒーハワイベストの名は高まる一方のようだ。たしかに香り風味は他のコーヒーと違う。私の好みだ。LAでも求める事は出来るが、ハワイで買ったコナコーヒー豆を必要な分だけグラインダーして頂く毎朝だ。

この西海岸沿いには1986年スペースシャトルの空中の爆発で他の乗員達と命を散じたエリソン・オニズカスペースセンターがある。エリソンオニズカの故郷は、このビッグアイランド東海岸側のヒロ市から入ったケオプーという。小さな田舎町だ。彼の父はコナコーヒー園の畑で心臓麻痺で1968年に亡くなった。

そして、ビッグアイランドの観光名所No.1は噴火し続けるマウナロア・キラウエア火山だ。島中央上下に並ぶ下の方の火山がそれだ。私がハワイ島の土をふんだのはカワイ島とオアフ島のみで、他は英文の説明記事の抜粋だが、今回改めてどの島も楽しく呑気ある都市だと実感した。

日本からの仲間と我々もビッグアイランドツアーに参加の予定だったが前日すでに飛行機の座席は満員でキャンセル待ちのままチャンス逃してしまった。一行は翌朝四時過ぎの集合との事で、ホテルで別れた。10時過ぎの夜道はまだ人通りが多く、ハワイの夜風に頬に受けてワイキキ海岸ぞいの砂浜やサイドワークを歩いて我々の宿泊ホテルへ戻った。

つづく

平山 裕子

Japanese Community Pioneer Center

Julu

2007

パイオニア川柳

長生きの秘訣はひまを取らぬ事	新里 小
ひまが出来金も出来たら車椅子	タムリンソン 幸
老人の出来る仕事はひまつぶし	横見 美佐子
児を持って深さを知った母の愛	氏家 公
あの頃の笑窪も今は深い皺	東坪 上枝
イラク戦深入りしすぎ足ぬけず	中村 ミエ子
エリート家庭にもある深い溝	堂福 昭太郎
恵まれた日々が平気になる怖さ	松村 広見
ポーカーで顔は平気で手には汗	関野 和男
何事も平気でいえる年になる	伊藤 延子
年とってうれしくもない誕生日	埼玉 村子
深井戸の	

パイオニア短歌

春の来ぬ野菜畑は賑わいぬ 庭隅飾るストロベリー紅し	佐藤 スージー
耳元に風のささやき心地よし なごめる心に良き便りあり	竹下 ふみ
すく髪 of 櫛に纏わる黒き髪 悲しいまでに一本輝く	シールス 由利子
高層ビルに窓拭く男いて 淡き光の背がゆらげり	尾崎 孝子
母さんと声出して見る遺影の前 今日の一步が始まる私に	林田 君江
亡き夫の墓に頬ずきあれこれと 思いみだるも又手を合わす	紳保 グレーズ
庭を埋む自生の草花季をとわず あまたの命尊び育てつ	真紀 巴

HONOR SOMEONE SPECIAL WITH A MEMORIAL GIFT

You can make it a significant occasion. Honor a loved one, or remember a relative or friends with a gift to the Japanese Community Pioneer Center. At your request, we will send an acknowledgment of your gift to those you honor, or to their families.

I would like to make a contribution to Japanese Community Pioneer Center

in honor of: _____

in memory of: _____

For the sum of: \$20 _____ \$50 _____ \$100 _____ \$500 _____ \$1000 _____ Other \$ _____

Please send notification to:

NAME _____

ADDRESS _____

CITY _____ STATE _____ ZIP _____

From:

Name _____

Address _____

City _____ State _____ Zip _____

Today's Cooking

今日の料理

Fried Chechen & Egg with Seasoned Soy Sauce

Ingredients

Chicken thigh (large) 2 pieces
 Cornstarch As needed
 Eggplants 6 pieces

Seasoned Soy Sauce

Chopped Green onion 6Tb
 Minced ginger 1ts
 Minced garlic 1ts
 Soy sauce 5Tb
 Vinegar 3Tb
 Sugar, sesame oil 1Tb each
 Water 2Tb
 Pepper As needed
 Oil for frying As needed

Preparation

1. Combine all ingredient for seasoned soy sauce.
2. Cut chicken in bite size pieces.
3. Remove stem from eggplants, cut them in lengthwise and score diagonally.
4. Heat oil 190° and fry egg plants. The eggplants should be fried 1/3 at a time.
5. Dust cutup chicken with corn starch, fry them in 170° heated oil. Increase heat at the end to make them crispy. Drain. Pour (1) seasoned soy sauce on chicken and add (4) eggplants,

鶏肉となすのから揚げ香味醤油

材料 (4人分)

鶏もも肉 大2枚
 片栗粉 適量
 なす 6個
 香味醤油
 長ねぎのみじん切り 大さじ6
 しょうがのみじん切り 小さじ1
 にんにくのみじん切り 小さじ1
 しょうゆ 大さじ5
 酢 大さじ3
 砂糖、ごま油 各大さじ1
 水 大さじ2
 こしょう 少々
 揚げ油 適量

作り方

1. ボウルに香味醤油の材料を入れ、混ぜ合わせる。
2. 鶏肉は筋の部分に浅く切り込みを入れる。大き目の一口大に切る。
3. なすはへたを除いて縦半分になり、斜めに2つに切る。皮に切り目を入れる。
4. 揚げ油を190度に熱し、なすを3回くらいに分けてあげる。
5. 鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、170度の揚げ油に入れ、最後は火を強めてカリッと揚げる。揚げたてを(1)につけ込み、(4)を加えさめるまでおいて味をなじませる。

市民権教室だより

最近教室に来られる生徒さんの数が増えました。多分来年からインタビューの形式が変わることや、申請費が今の400ドルから7月末には675ドルに値上がりする事等が伝わったからだろうと思われます。そして年齢層も幅が広まりました。若い方では20代から上は90歳以上です。若い方はやはり結婚の相手の呼び寄せとか自由に日本と往来が出来るようにしたいからと言う方が多く、シニアの方では、遺産相続の際の免税特典とか福祉の権利を獲得したいからの言うのが申請の理由です。どれもレッキとした理由で“選挙したいから”と加えても移民局の係官はなるほどーと言ってくれます。所でどうしてインタビューの形式が変わって難しくなったり、値上がりするんですかーと問われる

事も多くなりました。しかしこれは、私が形式を変えたり、値上げをするのではないので答えの仕様もないのですが、移民局のほうでは、値上げは、効率をよくするためのコンピューターや人員加増の費用に当てるため、またインタビューで、ただ質問を覚えて答えるだけでは貴方のためにもならないのでしょう、アメリカの民主主義と言うものが市民にとってどういう影響があるか、又自分たち住む国の政府とか政治を勉強して市民が積極的に政治参加しなければ意義がないではないかーとっています。確かに、知って損をすることは殆どありません。アメリカの歴史や、政府、憲法の事、又自分たちの権利を知っておくことは何かの役に立つはずで。物は考えようと云いますがポジティブにとって、自分のためにも孫達に負けないように勉強しようではありませんか！

山口 淑子

Cancer Update from John Hopkins Hospital

An effective way to battle cancer is to starve the cancer cells by not feeding it with the food it needs to multiply.

1. Sugar is a cancer-feeder. By cutting off sugar, it cuts off one important food supply to the cancer cells. Sugar substitutes like NutraSweet, Equal, Spoonful, etc are made with Aspartame and it is harmful. A better natural substitute would be Manuka Honey or molasses, but only in very small amounts. Table salt has a chemical added to make it white in color. Better alternative is Bragg's amino or sea salt.
2. Milk causes the body to produce mucus, especially in the gastrointestinal tract. Cancer feeds on mucus. By cutting of milk and substituting with unsweetened soy milk cancer cells are being starved
3. Cancer cells thrive in an acid environment. A meat-based diet is acidic and it is best to eat fish, and a little chicken rather than beef or pork. Meat also contains livestock antibiotics, growth hormones and parasites, which are all harmful, especially to people with cancer.
4. Diet made of 80% fresh vegetables and juice, whole grains, seeds, nuts and a little fruits help put the body into an alkaline environment. About 20% can be from cooked food including beans. Fresh vegetable juices provide live enzymes that are easily absorbed and reach down to cellular levels within 15 minutes to nourish and enhance growth of healthy cells. To obtain live enzymes for building healthy cells try and drink fresh vegetable juice (most vegetables including bean sprouts) and eat some raw vegetables 2 or 3 time a day. Enzymes are destroyed at temperatures of 104 degrees F (40 degrees C).
5. Avoid coffee, tea, and chocolate, which have high caffeine. Green tea is a better alternative and cancer-fighting properties. Water, best to drink purified water, or filtered, to avoid known toxins and heavy metals in tap water. Distilled water is acidic, avoid it.
6. Meat protein is difficult to digest and requires a lot

of digestive enzymes. Undigested meat remaining in the intestines become purified and leads to more toxic build-up.

7. Cancer cell walls have a tough protein covering. By refraining from or eating less meat it frees more enzymes to attack the protein walls of cancer cells and allows the body's killer cells to destroy the cancer cell..
8. Some supplements build up the immune system (IP6, Florescence, Essiac, anti-oxidants, vitamins, minerals, EFAs etc.) to enable the body's own killer cells to destroy cancer cells. other supplements like vitamin E are known to cause apoptosis, unwanted, or unneeded cells.
9. Cancer is a disease of the mind, body, and spirit. A proactive and positive spirit will help the cancer warrior be a survivor. Anger, unforgiveness and bitterness put the body into a stressful and acidic environment. Learn to have a loving and forgiving spirit. Learn to relax and enjoy life.
10. Cancer cells cannot thrive in an oxygenated environment. Exercising daily, and deep breathing help to get more oxygen down to the cellular level. Oxygen therapy is another means employed to destroy cancer cells.

Cancer update from John Hopkins Hospital

- No plastic containers in micro.
- No water bottles in freezer.
- No plastic wrap in microwave.

This information is being circulated at Walter Reed Army Medical Center as well. Dioxin causes cancer, especially breast cancer. Dioxin are highly poisonous to the cells of our bodies.

Recently, Dr Edward Fujimoto, Wellness Program Manager at Castle Hospital, was on a TV program to explain this health hazard. He talked about dioxins and how bad they are for us. He said that we should not be heating our food in the microwave using plastic containers.

He said that the combination of fat, high heat, and plastics releases dioxin into the food and ultimately into the cells of body. Instead, he recommends using glass, such as Corning War, Pyrex or ceramic containers for heating food. You get the same results, only without the dioxin. So, such things as TV dinners, instant ramen and soups, etc., should be removed from the container and heated in something else.

Also, cover food with a paper towel instead plastic.

board meetings

Board of Directors' meetings are scheduled to be held at 1:00 p.m. on the last Friday of every month at conference room of Pioneer Center.



ジョンホプキンス病院からの新癌予防ニュース

癌の進行を遅らせるには癌細胞の発達に必要な栄養物を取り除く事が最高の方法である。

1. 砂糖は癌の栄養物。砂糖は癌細胞繁殖に必要な品で、その必要物を取り除く事によって癌細胞の繁殖を防ぐことが出来る。砂糖代用品、ニュートラ・スイート、イコール等はアスパラタイムを使用して製造するので悪い。蜂蜜やモラセスなどは少量であれば良い。食塩も精選された物は悪く海塩の方が良い。
2. ミルクは特に胃腸内で粘液を作る。癌は粘液を栄養分として繁殖する。ミルクの代わりに豆乳を使用すれば癌細胞は繁殖しない。
3. 癌細胞は酸性物食物(肉類)が好物である。出来る限り魚や鶏肉を食べ牛肉やポークは避けるべき。牛豚肉類は生長ホルモンや抗生物質等を動物に与えているので特に癌病者には良くない。
4. 食生活が80%から生野菜、ジュース、穀物や果物等を食べると体質はアルカリ性となります。その内20%は煮た野菜、豆等も良い食物である。野菜ジュースはエンザイムを多量に含んでいて、消化に良く15分間で細胞に吸収されるほど健康有効だ。
5. コーヒー、茶、チョコレート等はカフェイン多量だから避けるべきだ。緑茶は癌に戦う力のあるアンテ・オキシデントを含んでいるので有効です。フィルターを通った水は良いが、蒸留水は酸性系だから避けるべきだ。
6. 肉類のタンパク質は消化し難いので多量のエンザイムを必要とする。未消化のタンパク質は腸に残り腐敗し毒物ガスがたまる。
7. 癌細胞は厚いタンパク質の壁で囲まれている。野菜類やジュース等を成るべく食べるようにすればタンパク質の厚い壁を薄くしエンザイムががん細胞を殺す役目が出る。

8. ビタミンE、アンタイ・オキシデント等の免疫を高めるサプリメントで癌細胞との戦いに役に立つ。
9. 癌は感情、体、又、精神などの病気である。前向きで、確信を持つ精神で戦えば回復率が高い。怒り、憎み、悲しみ、ストレス等は体を酸性系変え癌細胞の活躍を発達させる。人を愛し、仲良く、ストレス解消の生活で人生を楽しく過ごそう。
10. 癌細胞は酸素化の環境の中では繁殖できない。毎日の運動、深呼吸等が体中の細胞に酸素を与え癌予防の役に立つ。酸素療法も癌予防にの一つの対策です。

ジョンホプキンソオン病院からの癌最新情報

- ♥ プラスチック製品をマイクロ・オープンに入れないう様。
- ♥ プラスチック・ボトルの水は冷凍しないよう。
- ♥ プラスチック・ラップを被せて食物を温めないこと。

この情報はウオータ・リード米陸軍病院からの出版された記事です。ダイオクシンは癌になる原因である、特に乳がん。ダイオクシンは私たちの細胞にはとても有害です。

最近、キャスル病院のウェルネス・プログラムのマネージャーのエドワード藤森医師のテレビでの説明によるとダイオクシンは健康にとっても悪影響との事です。彼の説明では、プラスチックの器物で食物を温め無いようにとの注意です。

彼の説明では脂肪と高熱のコンビはぶらすてっく

Break Your Bad Habits!

Consider the tradeoffs Before beginning your journey of self-improvement, think about this: there are pros and cons associated with every behavior, says psychologist James Claiborn, author of the Habit Change Workbook (New Harbinger Publication). Even "bad" indulgences have payoff: that daily mocha might be what helps you manage stress at the office. Be sure ditching your bad habit won't lead you a worse one.

Switch it up If you smoke, find something else to occupy your hands and mouth, such as playing with paper slips and chewing sugar-free gum, says Suzanne LeVert, author of The Complete Idiot's Guide to Breaking Bad Habits (Penguin). "I was dieting once, and the greatest gift to me was knitting, be-

cause you can't eat and knit at the same time," says LeVert. "plus, I had all of these beautiful sweaters to show for it."

Keep a record Carry a note book with you, jotting down the time of day you tend to indulge, says Todd Farchoine, a psychologist at the Center for Anxiety and Related disorders at Boston University. Also Make note of your mood: Are you in indulging when you're bored? Angry? Overwhelmed? Something just understanding *why* you are doing something destructive-such as overspending-will make you pause before doing it again.

Expect some slips "There are no quick fixes," says LeVert. "don't expect in two weeks you're doing to have it licked." It generally takes six weeks at a minimum to break a bad habit. Claiborn suggest avoiding all-or-nothing thinking

Please support Our Sponsors of *Oshirase*



Japanese Community Pioneer Center

日系パイオニア・センター

244 S. San Pedro Street # 301

Los Angeles, California 90012

Tel 213-680-1656 Fax 980-4540

Non-Profit Organization

U. S. Postage

P A I D

Los Angeles, CA

Permit No. 33327