



President's Message JSS 会長より

By David Ikeda デービッド・池田

Spring seems to have come late this year. The High Park sakura which usually bloom in April instead flowered in Mid-May. And like the trees we are coming a bit late with our Spring newsletter. We have been very busy here in the meantime. As our counsellor Takanori Kuge noted at our latest board meeting the counseling caseload has increased.

Unfortunately we have seen an increase in the number of domestic violence cases. Whether this is due to JSS becoming more visible in the community and hence more people now know who to call or be referred to or whether there is an actual increase, the numbers are nonetheless disturbing. Domestic violence is I believe a major problem in our community.

However as our caseload increase and our program participation reach or even surpass capacity we find ourselves having to cut back on our services due to funding issues. As I noted in the e-newsletter JSS has cut staff hours to reduce costs as well as scaled back so that we can safely say there is absolutely no waste--we are even using donated paper for photocopying. On top of that due to increase work demands or health issues we have also lost several board members, although all have committed themselves to help the organization as either donors or volunteers. Anthony Llliefeldt for example continues to help at our Wynford Seniors' Hot Lunch program and has laid out this newsletter even though he resigned from the board. If you can yourself or have someone you know who would be interested in keeping this organization able to serve this comity and hopefully grow then please contact me and I will get in touch to see if and how you can help us.

Our board of directors unlike many social service organizations is an active one and participates in the running of as well as taking leadership of JSS. We perform fundraising, grant writing, policy making as well as hiring and overseeing staff and office operations. It requires more than sitting at monthly meetings. But if you could hear some of the cases our counsellor reports

(I cannot say anything here and we ourselves on the board hear general details and nothing that would reveal an identity for obvious confidentiality reasons) you would realize what kind of work we do for some of the more vulnerable members of our community. So again if you can and are the type of person who can commit themselves to a good cause then please contact me and we can meet to discuss your possible role. We need you to help us keep running.

And speaking of running, our largest fundraiser, the Toronto Challenge is coming up on June 9. If you can, please support us by making a pledge to our board members, staff and volunteers who will walking or running the one to five kilometer races on that Sunday. If you are able to please join us that day and walk or run in support of our organization. The Toronto Challenge even has a one-kilometer course which I participated in last year duet a knee injury. More information will follow so please check our website and Facebook page for updates.

So now that spring has finally arrived and we sit on the cusp of summer, please enjoy the Canadian warm seasons and if you can please think of us and maybe spare a little in the form of a donation or come see us at our table at the Natsumatsuri at the JCCC on July 13 and taste our sumptuous takoyaki. And perhaps see you at our AGM on June 19. I look forward to meeting you.

今年はいつになく春の訪れが遅いようです。例年ならばハイパークの桜は4月には咲くところですが、今年は5月半ばによやく開花しました。桜同様、このニュースレター春号も、例年より遅くなりましたこととお詫びいたします。

JSS は多忙を極めています。前回の理事会で公家カウンセラーから、カウンセリング件数が増加しているとの報告がありました。残念なことにドメスティック・バイオレンスの案件が増えています。これは、JSS の認知度が上がり、より多くの人々が私どものサービスを利用するようになったからか、または、ドメスティック・バイオレンス件数が実際に増えているからかはわかりませんが、どちらにせよ懸念すべき事態です。ドメスティック・バイオレンスは日系コミュニティが抱える深刻な問題だと私は考えています。

カウンセリング件数およびプログラム参加人数が増え、時には定

員をオーバーすることもある一方で、JSS は資金難によるサービス削減を余儀なくされています。以前のニュースレターでお伝えしましたように、JSS ではスタッフの労働時間を削減し、プログラムを縮小し、無駄が一切出ないよう努力をしています。コピー用紙は寄付されたものを使っているほどです。さらに、仕事との兼ね合いがつかなくなったり、健康上の理由などで幾人かの理事が理事会を離れることになりました。ただし、今回理事を辞任される方全員が、寄付やボランティアを通じて支援を続けていくと確約してくださいました。例えばアンソニー・リリーフェルト氏は、ウィンフォード・シニアとのホット・ランチを引き続きお手伝いいただける他、このニュースレターの編集に携わってくださいました。もし読者の方で、JSS が今後とも日系コミュニティをサポートできるようお手伝いいただける方、あるいは興味をお持ちの方をご存知の方はぜひご一報下さい。私の方から追ってご連絡を差し上げ、どのような形でお手伝いをお願いできるか、ご相談させていただきます。

JSS 理事会は、他の社会サービス団体のように形式的なものではなく、JSS の運営に積極的に携わっています。理事会の役割にはファンド・レイジング、助成金への応募、政策立案、さらにスタッフの雇用や事務所運営等が含まれます。月例会議に出席するだけではないのです。しかし、カウンセラーからの月例報告を聞いていただければ（とはいえ守秘義務がありますのでここでは詳細をお伝えできませんし、理事会もプライバシーに関わる事項は知られておりません）、JSS が日系コミュニティで最も弱い立場にいる方々をいかにサポートしているかご理解いただけるはずです。もし日系コミュニティをよりよくするためのお手伝いをしていただけようでしたら、どうぞ私の方までご連絡下さい。どのような形でお手伝いいただけるかお話ししたいと思います。JSS を存続するために、皆様のお力が必要です。

ご支援といえば、JSS にとって最大のファンドレイジング・イベントのひとつである、トロント・チャレンジが6月9日曜日に開催されます。1～5 km のマラソンおよび歩行レースにチャレンジする、理事会メンバー、スタッフ、ボランティアの皆さんをどうぞご支援下さい。当日歩行レース、もしくはマラソンに参加して下さる方も大歓迎です。トロント・チャレンジには1キロの歩行レースもあり、私は昨年膝を痛めていたのでそのレースに参加しました。近日 JSS の Web サイトおよびフェイスブックにイベントの詳細が掲載されますので、どうぞご覧ください。

春がようやく訪れたかと思えば、夏はもうすぐそこです。カナダの短い夏をどうぞお楽しみください。そしてもしお時間があれば、JSS にご寄付いただくか、7月13日に開催されるJCCCの夏祭りで、JSS 名物のたこ焼きをご賞味ください。6月19日の年次総会にご参加いただける方もいらっしゃるでしょう。皆様にお会いするのを心待ちにしております。

Counsellor's Corner カウンセラーより

By Takanori Kuge 公家 孝典

When did you run your first marathon?

I started running in June, 2013. That year I joined Toronto Challenge for the first time and could not achieve my personal goal of 20 mins for the 5km race by 20 seconds. This experience prompted me on intensive running. From then on I started training for long distance running almost every day or about five days a week.

I started with 2 km run. 2km became 3 km, 3 km became 5 km and 5 km became 10 km. Within a couple of months, it became easy for me to run 10km every night. With the consistent training, running 15km 5 nights a week became my routine.

In the end of summer, 2013, I became confident enough to join the half marathon. I successfully finished the half marathon in Waterfront Marathon. It took a bit less than 100 minutes. It was quite enjoyable. And I decided to participate in a full marathon next year.

I kept training myself consistently and enrolled myself for full marathon in Waterfront marathon in 2014. I finished the race in about 3 hours and a half. It seemed I had enough training for a full marathon so that I still had a lot of energy when I finished the race. But the sense of achievement was really big.

What training advice do you have for someone who wants to run a marathon?

Running is great as you can practice at your pace, anytime, without any expensive equipment.

What is great about running is that you can clearly feel the sense of improvement if you keep training.

The more training you have, the longer you become able to run. The more training you have, the faster you become able to run.

In terms of the speed and time, you will hit the wall eventually.

But the distance that you can run and the pleasure that you get from running is almost limitless.

Personally I feel that there is a big difference between a half marathon and a full marathon. Becoming able to

finish a half marathon race is not super difficult even for people in their 40's and 50's. So I think the first big goal for the beginners had better be to complete a half marathon.

The most important tip for the running beginners would be keep running at your comfortable pace so that you don't have to stop or walk before making your goal.

本格的に走り始めたきっかけは？初マラソンはいつでしたか？

2013 年、私は初めて Toronto Challenge というフアンドレイジングを目的とした 5km のレースに参加したんですが、自分の中で掲げていた「20 分を切る」という目標を 20 秒差で達成できませんでした。このことがなんだか非常に悔しくて、これがきっかけで本格的に走るためのトレーニングを始め、それ以降、週に 5、6 回のペースで長距離を走るようになりました。

もちろん最初から長い距離は走れないので、2km くらいから始め、毎日のように走っているうちに、走る距離は 2km が 3km になり、3km が 5km になり、5km が 10km になりました。普段から運動をしていることもあり、2 か月くらいすると毎晩 10km くらい走るのは容易なことになり、程なくして 15km 走ることもしんどくなくなりました。

2013 年の 9 月くらいには、「ハーフマラソンだったら走れそうだな」という自信がつき、10 月半ばの Toronto Waterfront Marathon のハーフマラソンに参加し、100 分弱で無事走り切ることができました。自分なりに結構飛ばして走ったので、ずいぶんと疲れましたが、ゴールした時には想像していた以上の達成感と解放感があり、次の年にはフルマラソンに参加しようと決めました。

2014 年秋の初フルマラソンでは、3 時間半で走り切ることができました。十分にトレーニングしていても、やはり 42.195 km を走りぬくのはかなり苛酷で、ゴールした時の達成感、満足感、解放感は格別でした。

マラソンを走りたい人へのアドバイスは？

私はまだまだビギナーでアドバイスなどというのはおこがましいのですが、「ランニング」のいいところは、高価な道具は必要なく、自分のペースで、自分の好きな時間にすることができるとだと思います。

また、練習すればした分だけ、はっきりとした向上感が得られます。すなわち、練習すればするほど、走れる距離は伸びていき、走るスピードは上がってきます。もちろん、たいていのことはすべて練習すればするほど上達するものですが、中でもランニングほどははっきりと自分が向上していくことを感じられるものなかなか無いと思います。

走るスピードや完走するのにかかる時間に関しては、遅かれ早かれ限界が来ます。しかしながら、『走り切れる距離』と『走る』ことから得られる喜び』には限界が無いように思います。

「経験者は語る」ではないですが、フルマラソンを走り切れるようになるにはかなりのトレーニングが必要ですが、ハーフマラソンを走り切ることの難易度はそれほど高くはないですし、40 代・50 代の初心者ランナーにとっても十分に達成可能な目標だと思います。

ランニングを始めたばかりの方たち、始めようと思っている方たちへ私が送りたい最大のアドバイスは、『自分の心地よく走れるペースを保って、出来るだけ歩かず、止まらずに自分の決めた距離を走ってみる事』です。最初から、「きつさ」を感じてしまうと、走ることを楽しく感じられません。自分の決めた距離を「歩かず、止まらず」に走り切れると大きな達成感が得られ、また走ろうというモチベーションになります。人間の体は面白いもので、このプロセスを繰り返していくと、自然に走れる距離は伸び、タイムも縮まってきます。

みなさんも、ランニングを始めてみませんか？

Toronto Challenge Walk-a-thon for JSS トロント・チャレンジ JSS のために歩こう

By David Ikeda デービッド・池田

The Toronto Challenge is set for Sunday, June 9, 2019, and JSS is once again participating as one of the registered community partners. The annual event is one of our most important fundraisers. Senior board member Tokugi "Toke" Suyama annually solicits funds from friends and supporters.

This year's walk will start rain or shine at 9:00 am. For those of you who do not know, the Toronto Challenge is an official fund raising event run by the City of Toronto for community groups like ours that help seniors and provide services for those in need. The event comprises a 5 km run, a 5 km walk and a 1 km walk through downtown Toronto. Participants will do one of the races which will begin at City Hall.

Walkers like Toke-san, in the days preceding and after the race will ask for pledges of money for JSS from members of our community. If you want to sponsor Toke-san or any of our other "walkers," please make

your cheques payable to Japanese Social Services and mail them to our address. Make it clear in the memo on the cheque that the funds are for The Toronto Challenge. JSS like in all previous years will report the funds collected to the City and issue you a tax receipt. Our address, postal code and telephone number can be seen in this Newsletter. The forms and information about the walk or run can be found on the Toronto Challenge website at: www.toronto.ca/challenge. Once again, thanks for your support.

今年のトロント・チャレンジは2019年6月9日(日)に開催され、JSS は今年も加盟団体の一員として参加いたします。毎年恒例のこのイベントは、JSS にとって最も重要なファンディングのひとつです。

JSS のベテラン理事である須山 徳義氏 (我々は親愛を込めて"トクさん"と呼んでいます) は、毎年このイベントでご友人達や支持者から多くの基金を集められます。

今年の歩行レースは、天候に関係なく朝 9 時に始まります。トロント・チャレンジとは、トロント市が開催する公式のファンディング・イベントで、JSS のように地域のシニアを支援し、困っている方々にサービスを提供している団体が資金を集めることを目的としています。参加者は 5km マラソン、5km の歩行レース、または 1km の歩行レースのどれかを選んで参加し、市庁舎を出発してトロントのダウンタウンを走破します。

トクさんをはじめとするこのイベントへの参加者は、レースに先立って、もしくはレース後に私達のコミュニティメンバーに対し、チャレンジに成功した際 JSS に寄付してもらうよう誓約を結びます。もしトクさんや他の「ウォーカー」の方を支援したいとご希望の際は、Japanese Social Services 宛の小切手を私どもの住所宛にお送り下さい。小切手のメモ欄にトロント・チャレンジ宛の寄付であることをご明記下さい。JSS は慣例通りトロント市に寄付の報告をし、皆さんにタックスレシートを発行いたします。JSS の住所、郵便番号、電話番号はこのニュースレターに記載されています。登録書類およびイベントの詳細はトロント・チャレンジのウェブサイト www.toronto.ca/challenge をご参照下さい。改めて皆様までご支援に感謝いたします。

Japanese Social Services Annual General Meeting

7:00 p.m. Wednesday, June 19th, 2019, at the
Japanese Canadian Cultural Centre
6 Garamond Court, Toronto

All members are invited to attend

お知らせ :

ジャパニーズ ソーシャル サービス (JSS)
年次総会開催

2019 年 6 月 19 日(水)午後 7 時より 於日系文化会館
(JCCC) (6 Garamond Court, Toronto)

There's a lot more information on the web.

Check us out at:

<https://www.jss.ca> and
on Facebook (as Japanese Social Services)

Check out our online newsletter:
go to our website and press the "English" Icon.

さらに、色々な情報が JSS のウェブ・サイト

<https://www.jss.ca> でご覧になれます。

フェイスブックは、(Japanese Social Services)です。

オンラインでの JSS 便りも合わせてご覧下さい。

JSS News Acknowledgements

JSS ニュース謝辞

Editor 編集:	David Ikeda デービッド・池田
Contributors 寄稿:	David Ikeda & Takanori Kuge デービッド・池田, 公家 孝典
Production 制作:	Anthony Lilifeldt アンソニー・リリフェルト
Translators 翻訳者:	Yukari Seko & Takanori Kuge 世古 有佳里, 公家 孝典

Thanks also to the staff and volunteers.
ボランティアおよび職員の皆様に感謝します。

Japanese Social Services

6 Garamond Court, Suite 235

Toronto, Ontario M3C 1Z5

TEL: 416-385-9200

FAX: 416-385-7124

E-mail: info@jss.ca

Website: www.jss.ca