

Japanese Social Services Monthly Newsletter

6 Sakura Way, Suite 235
Toronto, Ontario M3C 1Z5

TEL: 416-385-9200
FAX: 416-639-2420

E-mail: info@jss.ca
Website: www.jss.ca



June 08, 2025

第5回「JSSチャレンジ」共に歩み、 支え合うコミュニティへ

2025年6月8日(日)、第5回「JSSチャレンジ・ウォーク」がトロントの日系文化会館(JCCC)にて開催されました。晴天のもとたくさんの参加者が集い、歩き、走り、そして支援の輪を広げる温かいイベントとなりました。

2021年のコロナ禍に始まったJSSチャレンジは、「つながり」をテーマに毎年続けられている恒例行事です。今年の目標は、総額5,000ドルの寄付と合計100kmの歩行距離でした。結果として、83名の参加者が対面およびオンラインで参加し、合計で**385.4km**を歩き(または走り)、なんと**11,705カナダドル**もの寄付金が集まりました。

さらに嬉しいことに、日系文化会館(JCCC)元会長で現顧問のマーティ・コバヤシ氏が、皆さまからの寄付金を全額マッチングしてくださいました。その結果、総額は**23,410カナダドル**に達し、支援の輪が2倍に広がりました。

ウォーク終了後には、JCCCで昼食を囲んだ交流会も開催され、参加者同士が笑顔でつながりを深める時間となりました。ご支援くださった在トロント日本国総領事館の松永総領事、そして毎年団体で参加してくださるトロント日本語福音教会、すべての寄付者・ボランティアの皆さまに心より感謝申し上げます。

皆さまの温かいご支援により、JSSはこれからも必要な方々に質の高いサービスを提供し続けることができます。

共に歩んでくださった皆さま、本当にありがとうございました！

Thank you all!!

新会長就任のご挨拶



2025年7月より
Japanese Social
Services (JSS) の
会長を務めておりま
す甲斐誠です。日頃
より温かいご支援を
いただいている皆さ
まに心より感謝申し
上げます。

私は2022年から理事として、財務担当を務めてまいりました。その中で、多くの方々と関わりながら、地域の多様なニーズとJSSの果たすべき重要な役割を実感いたしました。会長として、これまで築かれてきた信頼と実績を大切にしながら、JSSがより身近で頼れる存在となるよう努めてまいります。具体的には、活動の「可視化」と情報発信の強化、コミュニティのつながりを深める取り組み、そして支援者の皆さまとの連携の拡充を進めていきます。

また、カナダ社会の多様性の中で、日本文化や価値観を尊重しつつ、誰もが安心して暮らせる社会の実現に貢献できるよう、JSSがその架け橋となることを目指します。今後とも変わらぬご理解とご支援をお願い申し上げます。

甲斐誠
会長
Japanese Social Services



October 19, 2025

ジューン・ヤマモト・メモリアルウォーク報告

皆さまの温かいご支援のおかげで、第4回ジューン・ヤマモト・メモリアルウォークは笑顔とつながりに満ちた素晴らしい一日となりました。

おかげさまで目標の5,000ドルを大きく上回り、**8,595ドル**を達成することができました！皆さまのご厚意は、地域社会に寄り添うJSSの活動を支える大切な力となります。継続的にご支援くださる山本宗一郎（サム）様、松永総領事にも心より感謝申し上げます。

共に歩き、寄付し、笑顔分かち合ってくださいました皆さまありがとうございました。ジューンさんの思いやりの精神をこれからも受け継いでまいります。



October 23, 2025



ティボロ司法副長官 JSS訪問

ティボロオンタリオ州司法副長官と松永トロント総領事が、JSSをご訪問されました！

当日は、JSSの歴史や概要、サービス等々につき説明をさせていただきました。ティボロ副長官は、以前オンタリオ州メンタルヘルス&アディクション庁副長官を担当されており、また、メンタルヘルスをライフワークとされています。JSSの活動に非常に深い興味を示され、運営の面などにつき、ありがたいアドバイスを頂きました。これも松永総領事のご配慮によって実現した会合で、ご両名には深い感謝申し上げます。また、日々JSSを支えていただいているサポーターの方のご支援にも深く感謝申し上げます。

October 19, 2025



ボランティア感謝祭報告

2025年10月19日、JCCCのホサキ・ルームにて、ボランティア、理事が一堂に会し、JSS恒例の「ボランティア感謝パーティ」を開催しました。Cafe Green Teaさん特製のおでんやちらし寿司などの美味しい日本料理を楽しみながら、会話やアクティビティを通じて親睦を深める楽しいひとときを過ごしました。ボランティアの皆さまの日頃のご協力に感謝の気持ちを伝える、素晴らしい機会となりました。



「ノーディック・ポール・ウォーキングを始めてみませんか？」

前回の公家カウンセラーの記事に付随して、今回はノーディック・ポール・ウォーキングについて書かせていただきます。

実は私も30代から50代半ばまで様々なレースに積極的に参加するランナーでした。走ることがなんとなく体の負担になっているように感じウォーキングに移行したのは、10年ほど前にノーディック・ポール・ウォーキング（以下ノーディックウォーキング）に出会ってからです。昨今はウォーキングやその他の運動は健康維持にとって強力な方法と言われ、その効果は医薬品にも匹敵するとの認識も深まっている為、医師がウォーキングを患者に処方することも珍しくありません。特にシニアの健康維持に役立つ利点がいくつかあります。

消費カロリー量の増加と心血管機能の向上：多くの筋肉を使い通常のウォーキングよりも大幅に心拍数を上昇させるため、通常の歩行よりも心臓の健康促進に効果的です。

筋力と骨密度の強化：上半身、体幹、脚の筋肉を同時に使うことで、筋肉量を増やし骨を強化します。

バランスと姿勢の改善：ポールの使用が安定性を高め、姿勢を正すことでバランスが向上し、転倒リスクを低減します。

関節への負担軽減：ポールの使用により膝や股関節への衝撃が軽減されるため、関節炎などの症状がある高齢者や関節手術後の回復期にある方にとって、より優しい運動となります。

筋肉と血流の活性化：ポールを使うリズミカルな動きによって上半身の血流促進を促し、腕と肩の筋肉を強化します。

滑り止めゴムキャップの選択、ポールの高さ調節機能、また身体機能レベルに合わせたポールの使い方などは理学療法士Physiotherapist、作業療法士Occupational Therapist、運動専門家Kinesiologist、またはノーディックウォーキングのトレーニングを受けた指導者にアドバイスを受けることで正しいポール選びと歩き方の取得ができると思います。また、ネットや参加型のグループでも情報を得ることができます。

ポールを手にして短い散歩から始め、体力向上に合わせて徐々に時間や距離を増やしていけるかと思えます。みなさんもこの秋ノーディックウォーキングを始めてみませんか？



JSSカウンセラー
三船純子

新理事のご挨拶

小林 久子

（監査役・財務委員長）

日本の家族から遠く離れたトロントで暮らす中で、「これは困った」と思うことも多くあった一方、長く暮らすうちに



「こんな時どうすればいいの？」とご相談を受ける機会も増え、そのたびにJSSが「何かあったら相談できる頼もしい存在」であることを改めて実感してまいりました。今後は、JSSに少しでも恩返しができればという思いでおります。微力ではございますが、誠心誠意努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

アマドゥ・ワタラ

（資金調達委員長）

2003年に日本政府奨学金を受けて、コートジボワールから日本に移り、20年ほど複数の大手企業で勤務した後、昨年8月に妻と子供二人とともにトロントへ移住いたしました。日本で培った経験を活かしてトロントの活気ある日系コミュニティに貢献したく、理事として参加いたしました。よろしくお願いいたします。



斎藤 文栄

（人事委員長）

初めまして。

この度、JSSの理事に就任し、人事を担当させていただきますことになりました。長く日本や海外のNGO等で働いてきましたが、トロントに腰を落ち着けるにあたり、コミュニティに何か貢献したいと思って、JSSに関わることにしました。どうぞ宜しくお願い致します。



理事募集

現在、私たちは資金調達と書記の理事を募集しています。多様性と価値観を尊重し、以下のような方々を歓迎します。

- 上記のいずれかの分野でのご経験をお持ちの方
- インクルージョン、透明性、協調性を大切にされる方
- 月1回のミーティング(zoom)に参加可能な方
- 意義のある活動に貢献したいとお考えの方

この役職はボランティアです。ご興味をお持ちいただけましたら、簡単なメッセージと履歴書を添えて、hr@jss.caまでお送りください。



ボランティア・スポットライト 第1回 ～クラフトクラブ講師の皆さん～

記念すべき第1回は、JSSクラフトクラブを支えるボランティア講師、中原かね子さん、柿木朱美さん、ジョンソンあんぬさんをご紹介します。25年以上の歴史を誇るJSSクラフトクラブは、現在対面とオンラインのハイブリッド形式で月2回開催。アクリルたわしやスマホ立て、ポケモンボール、季節の飾りなど、編み物と縫い物の多彩な作品づくりを生徒さんと講師の皆さんがおしゃべりと笑顔に包まれながら行っています。

縫い物担当のあんぬ先生と朱美先生はそれぞれ5年と15年、編み物担当のかね子先生は25年以上JSSでボランティアを続けられている大ベテランです。

「皆さんのお役に立てることが最高の喜び」と語るかね子先生。作品を見せてくれる生徒さんの笑顔が、何よりの励みになっているそうです。

～JSSへのメッセージ～



「皆さんのお役に立てることが最高の喜びです」
かね子先生



「JSSとは長年のお付き合いになりますが、変わらずアットホームな雰囲気、困った時日本語で相談できる心強い場所です」あんぬ先生

「自分が楽しみで作った作品が喜んでもらえて、バザーで売れて、こんなに嬉しいことはありません」朱美先生



こんにちは訪問ボランティア 大募集！

JSSこんにちは訪問プログラムは、様々な理由で孤立した生活を余儀なくされている方々を定期的に訪問するプログラムです。話し相手になったり、散歩をしたり、趣味の活動をしたりなどをして頂けるボランティアの方を募集しています。事前トレーニングをはじめサポート体制が整っているので初めての方でも安心してご応募ください。



JSS 第26回 ホリデードライブ 歳末助け合い運動

JSSは例年通り、ホリデードライブ（歳末助け合い運動）を開始しております。コミュニティ内で生活上の助けを必要としている方々にホリデー前に支援をお届けできるよう、ぜひ皆様の温かな寄付をお寄せください！寄付の方法はホリデードライブウェブサイトをご覧ください。

2025 秋 講座・プログラム

JSSでは様々なプログラムをご用意しています。
詳細はwww.JSS.caにて各講座のページをご覧ください。

JSS・Momiji共催 オンライン講座

**ケアギバーセミナー：家族や友人を支える毎日に
喜びとユーモアを見つけよう - パート1**

2025年11月12日（水）3:00 - 4:15 pm ET
（日本語&英語）

**リクエストで楽しむ秋のオンラインコンサート
2025**

2025年11月26日（水）2:00 - 3:00 pm ET
（日本語&英語）

お申し込み・お問い合わせ
416-385-9200 (JSS) / programs@jss.ca

レギュラーJSSプログラム

クラフトクラブ交流会

第1・第3 水曜日 10時半～12時
（オンライン又はハイブリッド）

お申し込み・お問い合わせ craftclub@jss.ca



やさしいシニアヨガの会

毎週月曜日 午前10時～11時半
（オンライン）

お申し込み・お問い合わせ senior.yoga@jss.ca



懐かしい日本の歌を歌う会

第2・第4 月曜日 13時半～15時
（オンライン又はハイブリッド）

お申し込み・お問い合わせ utanokai_b@jss.ca



Acknowledgement 御礼

JSS would like to acknowledge with thanks for the following donations and membership fees.

会費、寄付をお寄せ戴いた方々に厚くお礼申し上げます。

March 22, 2025~ October 24, 2025 (We have omitted honorific titles.)

2025年3月22日~10月24日分 (敬称略)

Membership

Amadou Ouattara and Daniella
Louise Ouattara

Maki Kurata

Margaret Iwata

Etsumi Sakaguchi

Frances A. Ishikawa

Louise Hirowatari

Eizo Oka and Noriko Oka

Eimi Igarashi

Lloyd T. Ito

Kiyoshi Dembo

Keiko Hoshi

Fumie Saito and David Simpson

Hideko Miyashita

Akiko Okamoto

Sachiko Kagitomi

Christine Pang

Junko Nguyen

Yukie Fuchigami

Masao Allyn Takahashi

Atsuyoshi Okuno

Roy K. Kusano and Lily Kusano

Hisako Kobayashi

Akemi Kakinoki

Yuko Tojima

Keiko Ono

Ellen Ishikawa

Ottawa Japanese Community
Association

Anonymous(12)

Donation

Margaret Iwata

Jessie Ebata 3,963.56

Frances A. Ishikawa

Louise Hirowatari

Eizo Oka and Noriko Oka

Yuka Sato-Atiyota

**The Frank H. Hori Charitable
Foundation 10,000**

Kensho Hashimoto

Eimi Igarashi

Lloyd T. Ito

Ann N. Ashley and David
Ashley

Harry Heihachiro Kawabe and
Masako Kawabe

Laura Hirano

Larry Iwamoto

Hiroki Ando

Karen Shigeishi-Waite

Carol Aldred

Susan A Kim

Rober Fowle

Kiyoshi Dembo

Masako Betty Tomihiro

Yoshiko Kunitoki

Yuka Miyazono

Sachiko Kagitomi

Joy Haywood

Christine Pang

Junko Nguyen

Masako Sawada

Yukie Fuchigami

United Way Greater Toronto

Roy K. Kusano and Lily Kusano

Kensho Hashimoto

Yuko Tojima

Keiko Ono

United Way British Columbia

Anonymous(22)

Hiroshima Day

Commemoration

Yuka-Sato Atiyota

In Memory of Sid Ikeda

Midori Fujiwara

In Memory of Teruko Shin

Ritsuko Osaki

In Memory of Marie Hirano

Kousha Azimi

JSS Challenge

Kelley Tsumura-Luk and Steven
Luk

Jeff Woloshyn

Kanae Urashima

Kent Kawaguchi

James G Abe

Naotoshi Seko

Atsuyoshi Okuno 1,000

Gerry John Hogenhout and
Junko Mifune

Steven Hogenhout

Sam Hogenhout

Sayaka Ambo

Ayumi Fujimoto-Poon

Nagako Kavafian

Yuka Sato-Atiyota

Naomi Abe

Akiko Okamoto

Sachiko Kagitomi

Harry Tonogai

Keiko Omori

Taeko Kawasaki

Michiko Katayama



Mr. Okuno

JSS Challenge (cont.)

Kiyoshi Sekimoto

Mark Shibata

James Heron and Masayo Heron

Mitsuo Fukase

Reiko Oki

Etsuko Doyama and Nobby Doyama

Naomi Ikonomou

Akiko Leung

Junko Adachi-Amitay

Sachiko Kagitomi

Paul Nakagawa

Kazuo Yamada

Kumiko Ishii

Isao Kobo

Susan Noda

Ross Dunlop

Nobue Kobayashi

Megumi Overton

Toni Osbourne

Yoshitaka Inoue 5,000

Jeanne Louise Armstrong

Sharon Marubashi

Peter Chow and Alice Chow

Mas Tsuji

Lorna Shutter

Yuko Baba

Yoshiaki Tanaka

Carolyn Miura

Hiroko Tanaka

Takeshi Matsunaga

Karen Webb

Roy Nakagawa

Gerry John Hogenhout and Junko Mifune

Kris S. Prue and Jun Prue

Chie Takano Reeves

Debbie Katsumi

Nori Kanashiro and Kaneko
Blanche Kanashiro

Magdalene Lim Tong Sugimura

Mark Hirowatari

Ken Shigeishi

Jerome Ohki and Nancy Ohki

Louise Nagano

Martin B. Kobayashi 12,000

Anonymous(25)



**Mr. Martin Kobayashi and
our Counsellor Takanori Kuge**

Shokokai New Year Golf

Canadian Kawasaki Motors Inc.

Canon Canada Inc.

CO-Sol Canada Inc.

Deloitte LLP.

Hitachi Construction Truck
Manufacturing Ltd.

Honda Canada Inc.

Jefferson Elora Corporation

JX Nippon Mining & Metals
Corporation

Kintetsu World Express
(Canada) Inc.

Marsh Canada Limited

Marubeni Canada Ltd.

Mitsubishi Motor Sales of
Canada, Inc.

Mitsui & Co. (Canada) Ltd.

Mitsui Sumitomo Insurance
Company Limited

Mizuho Bank Ltd., Canada
Branch

MUFG Bank, Ltd., Canada
Branch

Ocean Food Co. Ltd.

Pasona Canada, Inc.

Ricoh Canada Inc.

Sleeman Breweries Ltd.

Subaru Canada, Inc.

Sumitomo Mitsui Banking
Corporation

Telehouse Canada Inc.

Tokio Marine & Nichido Fire
Insurance Co., Ltd.

Toyota Canada Inc.

Toyota Credit Canada Inc.

Toyota Motor Manufacturing
Canada Inc.

Toyota Tsusho Canada, Inc.

WEINS Canada Inc.

YUSEN LOGISTICS (CANADA)
Inc.

DENSO Sales Canada, Inc.

MAYEKAWA CANADA INC.

Nippon Express Canada Ltd.

SMSG

**John R. Mernagh and Eiko
Mernagh 3,000**

Craft Club

Anonymous

June Yamamoto Memorial Walk

Toni Osbourne

David King and Naoko King

Seiko S. Shirafuji

Soichiro Yamamoto 5,000

Takeshi Matsunaga

Yoshitaka Inoue 2,000

Howard Kagawa and Irene
Kagawa

Makoto Kai

Anonymous(7)

In Memory of The late Yoshifumi and Masa Kitaura

David R. Ikeda