



# JAPANESE SOCIAL SERVICES

ジャパニーズ・ソーシャル・サービス

(Japanese followed by English 日本語の後に英語が続きます)

## JSSプログラム：2023年8月

以下は2023年8月に予定されているJSSのプログラムです。参加には事前のご予約が必要です。詳細やお申込みは[JSSウェブサイト](http://jss.ca)、または[programs@jss.ca](mailto:programs@jss.ca) / 416-385-9200まで。



### (1) オンライン講座シリーズ ※シリーズ情報・過去ビデオは[こちら](#)

詳細やお申込み（必須）は各リンクから、または[programs@jss.ca](mailto:programs@jss.ca) まで。セミナー参加申込締切は実施日2日前。

#### 「手関節炎：症状と対処法について学ぶ」8月9日（水）15時（英語）

手の関節炎は、普段良く行う簡単なタスクさえも困難にすることで、生活の質に大きな影響を与える可能性があります。本セミナーでは疾患教育を理解し、手の関節炎とは何か、痛みやこわばりの対処法、関節保護に関するヒント、そして手のエクササイズについて学んでいきます。

※詳細・お申込みは[こちら](#)

### (2) JSSシニア・プレシニア向けプログラム

#### 1. こんにちは（フレンドリー訪問）プログラム

何らかの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。どのコミュニティーにも、高齢化、心身の不具合などの理由で孤立した生活を余儀なくされている方々がいます。こんにちはプログラムはそのような方々を定期的に訪問して、孤立した状況を少しでも和らげ、コミュニティー参加の機会を作ろうとするものです。訪問は、プログラムの意義を理解し、訪問者としての心得や対応法を身に着けたJSSボランティアによって行われます。また専門家が個々の状況を把握しつつ順調に訪問が進められるように構成されています。

\*お申込み・お問合せは[programs@jss.ca](mailto:programs@jss.ca)まで

#### 2. やさしいシニアヨガ（第15期：9/11～10/23 \*10/9除く）

椅子に座ったり、寝転がった姿勢でできるやさしい60分ヨガと30分お喋りのセットで、楽しくリフレッシュ。初めての人も、体が硬い・体力に自信がない人でも、無理なく参加できます。

\*お申込み・お問合せは[senior.yoga@jss.ca](mailto:senior.yoga@jss.ca) まで

### (3) JSS家族支援プログラム

### 1. かけはしの会交流会

発達障がいのお子さん（年齢不問）を持つ保護者の方のためのサポートグループです。応用行動科学療法コンサルタントが会を進行します。日々の悩みや嬉しかったことなど、同じ悩みや難しさを経験している親同士だから分かり合える、息抜きができる、暖かなお茶の間の会のような会を目指しています。月1回の開催。  
お申込み・お問合せは[kakehashinokai@jss.ca](mailto:kakehashinokai@jss.ca)まで。

### 2. シングルマザーサポートグループ

シングルマザーおよびシングルマザーになることを視野に入れている方々を対象とした、情報交換や経験談などを話し合うグループです。会はソーシャルワーカーと一緒に進みます。月1回の開催。  
お申込み・お問合せは[smsg@jss.ca](mailto:smsg@jss.ca)まで。

## (4) レギュラーJSSオンラインプログラム (日本語)

1. クラフトクラブ交流会 ([craftclub@jss.ca](mailto:craftclub@jss.ca)) : 水曜日、10時半~正午 詳細は[こちら](#)  
-編み物 8/16「スマホショルダーバッグ」  
※今月の縫い物の会はお休みとなります。

## JSS Programs: August 2023

Check out our upcoming August 2023 programs! \*Pre-registration required. Visit [our website](#) and/or contact [programs@jss.ca](mailto:programs@jss.ca) / 416-385-9200 for more details & RSVP

1. e-Learning Series · [Click here](#) for the list of seminars & past recordings  
RSVP by 2 days before each session from each link below.

### Tips for Handling Your Hand Arthritis : Wed. Aug 9, 3 pm (English)

Hand arthritis can significantly impact one's quality of life, making even the simplest tasks a challenge. This seminar will focus on understanding disease education and understanding what is hand arthritis, strategies for managing pain and stiffness, joint protection strategies, and how we can exercise our hands.

\*Click [here](#) to register

## 2. JSS Programs for Seniors and Pre-Seniors

### 1. Konnichiwa (Friendly Visiting) Program

This is a program that regularly visits people who are forced to live in isolation for various reasons. In every community, some people may face isolation due to aging, physical, or mental challenges. The program is specifically designed to visit these individuals regularly, aiming to alleviate their isolation and create opportunities for their active participation in the community.

The visits are conducted by JSS volunteers who understand the significance of the program and have received training in both knowledge and coping strategies as visitors. The visits are organized in such a way that the experts can understand each individual's situation and ensure that the visits proceed smoothly.

\*Contact [programs@jss.ca](mailto:programs@jss.ca) for more details and to register.

### 2. Easy Yoga for Seniors (Term 15:Sep 15 - Oct 23, Mondays, 10:00 - 11:30am)

The program provides seniors & pre-seniors (age 55+) the opportunity to enjoy a 60-min easy yoga session followed by a 30-min socializing time with fellow Japanese-speaking seniors.

\*Contact [senior.yoga@jss.ca](mailto:senior.yoga@jss.ca) to register

## 3. JSS Family Support Programs

### 1. Kakehashi no Kai Online

Kakehashi no Kai is a monthly support group for parents raising children (of all ages) who are neurodiverse. Our goal is to create a warm and welcoming atmosphere where parents

can relax and share their experiences, concerns and joys. Facilitated by a Behaviour Consultant.

\*Contact [kakehashinokai@jss.ca](mailto:kakehashinokai@jss.ca) for more details.

## 2. Single Mother Support Group

A monthly support group for single mothers and those considering becoming single mothers to share information and experiences. Facilitated by a registered social worker.

\*Contact [smsg@jss.ca](mailto:smsg@jss.ca) for more details.

## 4. JSS Regular Online Programs

1. **Craft Club Social:** Wed, 10:30 am-noon \*RVSP at [craftclub@jss.ca](mailto:craftclub@jss.ca); Click [here](#) for more details

Knitting – Aug 16 : Crossbody Cell Phone Purse

\*No sewing club in Aug

---

## Would you like to be a JSS supporter?



Donate



Volunteer

---

## Becoming a JSS member matters.

In addition to funds from the City of Toronto, JSS relies on membership and donor support in order to maintain our services. [Read more why it matters >>](#)

Register or renew membership online

[view this email in your browser](#)

### JAPANESE SOCIAL SERVICES

6 Garamond Court, Suite 235, Toronto, Ontario M3C 1Z5

Tel: 416-385-9200 • Fax: 416-385-7124 • Website: [www.jss.ca](http://www.jss.ca)

Office Hours: Mon-Fri 10:00am-6:00pm

Copyright © 2023 JSS, All rights reserved.

