



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：2024年3月

以下は2024年3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 / 416-385-9200](mailto:programs@jss.ca)まで。

JCCC 春祭り2024にJSSのファンドレイジングブースを出展します！

JSSでは3月2日(土) と3日(日) に日系文化会館で行われる春まつりに、ファンドレイジングの一環としてクラフトクラブの皆さんの作品と着物を販売します。是非私たちのブースへお越しください！春まつりの詳細については[JCCCのウェブサイト](http://jccc.ca)をご覧ください。

(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まで。セミナー参加申込締切は実施日2日前。

「シニアのための年金情報」3月13日(水) 15時(英語)

これから年金を申請される方も、すでに年金を受給されている方も、本セミナーではサービス・カナダからCPP、OAS、GISなど、カナダの高齢者が受給する様々な種類の年金について、役立つ情報をたくさん得ることができます。

※詳細・お申込みは[こちら](#)

「上手に年を重ねる」3月27日(水) 15時(日本語&英語)

上手に年を重ねるコツは健康的な加齢を促進し、自分自身をサポートするための知識を得ることです。このセミナーでは、加齢に伴う体の変化、慢性的な健康状態の警告サイン、健康的な食生活と栄養状態の維持、身体を活発に保つ方法、そして脳と心の活性化について学びます。

※詳細・お申込みは[こちら](#)

(2) 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支え合うグループです。会はソーシャルワーカーと一緒に進行します。月1回の開催。

お申込み・お問合せはsmsg@jss.caまで。

(3) レギュラーJSSプログラム（日本語）

1. クラフトクラブ交流会（craftclub@jss.ca）：水曜日、10時半～正午 詳細は[こちら](#)

布クラフト 3/6 ランチョンマット
縫い物 3/20 春の小物を編んでみよう

2. 懐かしい日本の歌を歌う会：第2・4月曜日、13時半～15時

同じ世代の方々と集まって、誰もが若いころに一度は歌ったことのある歌と一緒に歌う会です。お申込み・お問合せはutanokai_b@jss.caまで。

3. やさしいシニアヨガ（第18期：3/11～4/22）詳細は[こちら](#)

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まで

隣組からのお知らせ

バンクーバー近郊の日本人・日系人コミュニティをサポートしている非営利団体、隣組では新たなケアギバープログラムを始めます。詳細は[こちら](#)にてご確認ください。

JSS Programs: March 2024

Please check out our upcoming March 2024 programs! *Pre-registration required. Visit [our website](#) and/or contact programs@jss.ca / 416-385-9200 for more details & RSVP

JSS Fundraising Booth at JCCC Haru Matsuri Festival!

As part of fundraising, JSS will be selling crafts from the craft club members and kimonos at this year's JCCC Haru Matsuri 2024. Please come visit our booth! For more details about Haru Matsuri, please visit the [JCCC website](#).

1. e-Learning Series



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

Information on Pensions for Seniors : Wed. Mar 13, 3pm (English)

Whether you are just starting to apply for pension or you are already receiving one, you can learn a lot of useful information from Service Canada regarding the different types of pensions that seniors in Canada receive such as CPP, OAS, and GIS.

*[Click here](#) to register

Aging Well : Wed. Mar 27, 3pm (English & Japanese)

The key to aging well is to promote healthy aging and acquire knowledge to support oneself. In this seminar, you will learn about changes in the body with aging, warning signs to look for chronic health conditions, tips on how to eat healthy and maintain good nutrition as you age, tips on how to be more physically active, and tips on keeping your brain and mind active.

*[Click here](#) to register

2. 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 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 for more details.

3. JSS Regular Online Programs

1. Craft Club Social: Wed, 10:30 am-noon *RVSP

at craftclub@jss.ca; Click [here](#) for more details

Sewing - Mar 6: Luncheon mats

Knitting - Mar 20 : Let's try knitting various spring accessories!

2. Nostalgic Japanese Song Singing Group : Mar 11 & 25, Monday, 1:30-3:00 pm

This is a group where you can get together with people of your generation and sing songs together that everyone has sung at least once at their young

age. *Contact utanokai_b@jss.ca

3. Easy Yoga for Seniors (Term 18:Mar 11 - Apr 22, Mondays, 10:00 -

11:30am) Click [here](#) for more details

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 to register

Latest from Tonarigumi

Tonarigumi, providing support for the Japanese Canadian community in the Vancouver area, is launching a new Caregiver program. Please find more details [here](#).

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 >>](#)

Resister or renew membership online

[view this email in your browser](#)

JAPANESE SOCIAL SERVICES

6 Sakura Way (formerly Garamond Court), Suite 235, Toronto, Ontario M3C 1Z5

Tel: 416-385-9200 • Fax: 416-385-7124 • Website: www.jss.ca

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

