

## 熱中症に注意しましょう

### 『新しい生活様式』3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いや、  
「3密(密集・密接・密閉)」を避ける



これらを実践しつつ、  
例年以上に熱中症の  
予防対策をしましょう！

### もくじ

● 熱中症に注意しましょう	1
● 台風に備えましょう!	2
● 蚊を防除して快適な夏を!	2
● 給湯設備取替工事についてお知らせします	3
● 各種手続きのご案内	4
● 防災コミュニティ活動を応援します	5
● フレイル予防!	6
● 地域コミュニティ活動の紹介	7
● 共用廊下・階段・バルコニーの使用方法について	8
● エレベーター利用上の注意	9
● 家賃等の口座振替ができる金融機関が増えました!	9
● 長期居住高齢者向け住みかえ制度について	10
● 東京都環境局からのお知らせ	11
● 特殊詐欺防止!! 心得5箇条	11
● インターネット接続について	12
● JKK東京 お客さまセンターの電話番号	12

## 『新しい生活様式』による予防行動ポイント!

### ● マスクの着用

マスクは飛沫拡散予防に有効です。しかし、夏季の気温・温度が高い中で着用していると、熱中症のリスクは高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

また、マスクを着用しての強い負荷の作業や運動は避けましょう。

### ● 暑さを避ける

エアコンや扇風機を上手に使い、室温調整をおこないましょう。ただし、感染予防のため冷房時でも換気扇や窓の解放によって換気の確保をおこないましょう。

### ● 日頃からの健康管理

日頃から体温測定や、健康チェックをおこないましょう。平熱を知ることで体調の変化を察知できます。体調が悪いときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

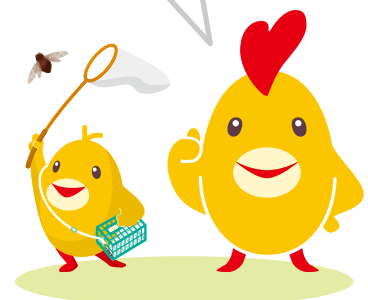
### ● 水分補給

のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。  
体力づくりの運動や作業をおこない、大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずにとりましょう。

※高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう!  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

こんなときは、ためらわず  
救急車を呼びましょう!

- 意識がおかしい
- 自分で水分が取れない

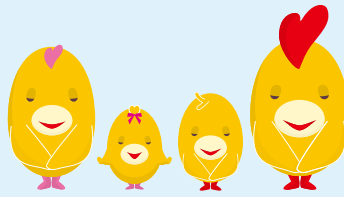


## 台風に備えましょう!

バルコニーに私物を置いていると、強風で倒れてガラスを破損することがありますので、あらかじめ部屋の中に入れて置いてください。

また、バルコニーの排水口が詰まっていると水が流れませんので定期的にゴミなどは取り除いておいてください。

サッシから雨水が入ってくる場合は、布類やビニールなどで浸水しないよう処置してください。



災害等への備えについて JKK東京ホームページに掲載しています。  
<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/saigai/taifu.html>



## 蚊を防除して快適な夏を!

夏の訪れとともに蚊の多い季節になってきました。近年、蚊の媒介する感染症が身近で発生することが心配されています。

日頃から蚊の発生防止に努めることが重要です。



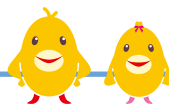
### たまり水をなくす

排水口等をこまめに掃除し、蚊の幼虫の発生を防ぎましょう



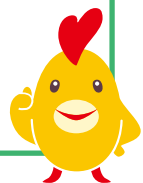
### 肌の露出を控える

屋外では、長袖シャツ、長ズボンを着用し肌を露出しないようにしましょう



### 忌避剤を使用する

虫よけスプレーなどの忌避剤は肌等に塗って蚊の吸血行動を阻止する薬剤です。使用する際は、使用上の注意をよく守りましょう



# 給湯設備取替工事についてお知らせします

## ● 当社が給湯設備を設置したお部屋について

- 昭和58年以降に建設した住宅は、管理開始当初から給湯設備(給湯器、風呂釜)を設置しており、更新時期に合わせ計画修繕により当社が取替工事を行っております。
- 昭和58年以前に建設した住宅は、管理開始時点で給湯設備を設置しておらず、あき家補修工事等により当社が給湯設備を設置しています。そのため、同じ住宅内でもお部屋ごとに設置した時期が異なることから、対象となるお客様へ個別にお知らせし、取替工事を行っております。  
※お客様ご自身で浴槽・風呂釜を設置されている場合は、対象外となります。

## ● お客様ご自身で浴槽・風呂釜を設置したお部屋について

当社による浴槽・給湯設備の取替を希望される場合は、下記のとおりお申し込みを受け付けております。

※取替前の浴槽・風呂釜の撤去費用はお客様のご負担になります。

## 「浴槽・給湯設備設置工事」の申し込みについて

対象世帯	お客様ご自身で浴槽・風呂釜を設置されているすべての世帯
家賃	お支払いいただいている家賃の4%相当の増額となります。 ただし、1点給湯(浴室)は3%相当となります。
給湯方式	一部の住宅を除き、2点給湯(浴室及び台所)となります。 ※南砂住宅、建替選定住宅及び事業化住宅については、1点給湯(浴室)となります。

工事をお待ちいただいているお客様におかれましては、順次対応しておりますので、今しばらくお待ちくださいますようお願い申し上げます。

### お問い合わせ先

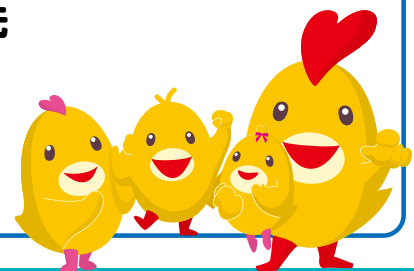
#### ● 給湯方式等に関するお問い合わせ先

⇒12ページ「JKK東京 お客様センター」の電話番号②まで

#### ● 申込書の内容等に関するお問い合わせ先

⇒12ページ「JKK東京 お客様センター」の  
電話番号①まで

※申込書については、お住まいの住宅の管理事務所で配布・受付いたします。



# 各種手続きのご案内

ご入居中にご家族の構成に変更があった場合等はお手続きをお願いします。

名義変更申請	賃借人の死亡ややむを得ない転出等により同居者に名義を変更しようとするときに申請します。
連帯保証人変更申請	連帯保証人の変更(家賃等保証制度の利用)をしようとするときに申請します。 ※令和2年4月1日より施行された改正民法に伴い、連帯保証人変更申請書の書式が新しくなりました。今後は、個人の連帯保証人へ変更する場合の保証の上限額となる「極度額」を記載した申請書を郵送にてお渡しします。
登録事項変更届	賃借人、同居者又は連帯保証人の届出事項と緊急連絡先に変更が生じたときに届出ます。
家族増減員届	出生、死亡又は転出等により同居者の構成に変更が生じたときに届出ます。

\*各申請・届については、資格要件や条件があります。事前にお客さまセンターにお確かめの上、お手続きをお願いします。

\*書類の提出方法は、管理事務所又は管轄の窓口センターへ直接提出するか管轄の窓口センターへ郵送する方法があります。書類提出時は、必ず提出者の本人確認をさせていただきますので、来所される際は、本人確認できる書類をお持ちください。

\*申請・届の書類とともに添付書類のご提出が必要な場合がありますが、その際には個人番号(マイナンバー)が記載されていない書類をご提出ください。(※住民票については、特に記載を希望しなければ、個人番号は記載されません)



下記の書類がホームページからダウンロードできます

- 登録事項変更届
- 家族増減員届
- 証明書交付兼契約書再交付申請



▲ 用紙ダウンロード

公社住宅にお住まいのお客様から多く寄せられる  
お手続き等に関するご質問を、Q&A形式でホームページに掲載中!

賃借人が亡くなりました。  
同居している家族は、  
何か手続きが必要ですか?

住宅の家賃額の  
証明書は発行して  
もらえますか?



▲ よくあるご質問

お問い合わせは、12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①まで



## 防災コミュニティ活動を応援します



当会社では、一定の条件を満たした公社住宅の自主防災組織に対して、防災資機材提供等の支援を行っています。

支援をまだ受けられていない団体の皆さまのご申請をお待ちしております。

また、自主防災組織がない住宅の立上げ支援も引き続き実施いたします。ぜひお問い合わせください。

### 支援の内容

#### 1 自主防災組織の立上げ支援

- 自主防災組織のない住宅に対して、立上げに関する相談や情報提供などの支援を行います。

#### 2 防災セットの提供

- 住宅の管理戸数に応じて防災セットを提供します。

#### 3 防災資機材の購入費用助成

- ヘルメットや救急セットなど防災資機材の購入に係る費用を助成します。

#### 4 AED導入に係る費用及び救命講習受講費用の助成

- AED 購入・リース・レンタル費用等を助成します。 ※AED…自動体外式除細動器
- 普通救命講習及び上級救命講習の受講費用を助成します。

#### 5 防災資機材の保管場所提供

※すでに上記 2～4 の助成を受けられた団体におきましては、当該支援部分は対象外です。

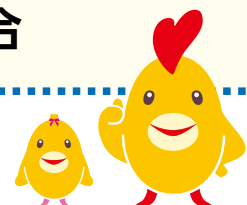


### 自主防災組織の条件

1 お住まいの皆さまの過半数の世帯により構成され、自治体や防災関連の公的機関等への登録等を行い、自主防災活動を実施している団体

2 会社が上記と同等の組織であると判断した場合

支援には条件があります。詳細は12ページ「JKK 東京お客さまセンター」の電話番号①までご連絡ください。



## フレイル予防!



生活不活発によるフレイル化「コロナフレイル」に注意!



## 「指輪っかテスト」で調べてみよう、あなたの筋肉

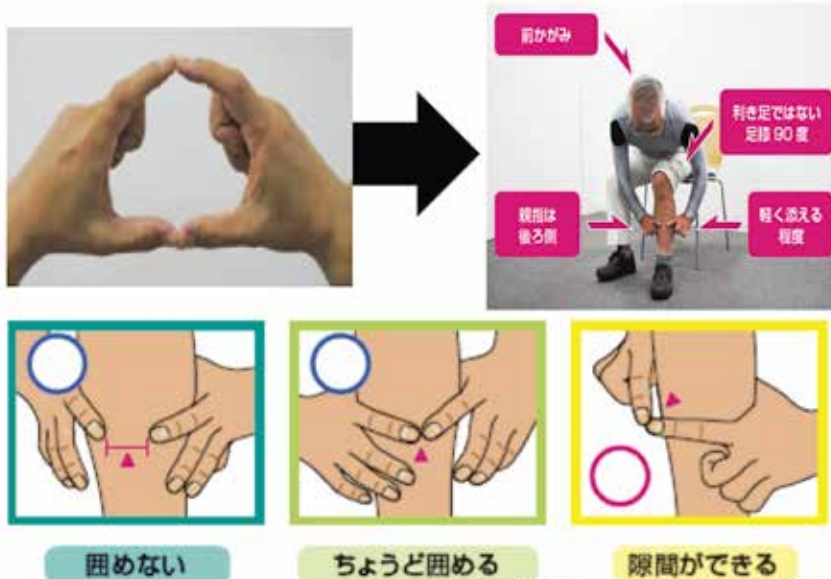
東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

### 1. 外出自粛による「コロナフレイル」に気を付けて

コロナ禍での自粛生活が続く中、フレイルが進んだのではないかと不安な方も多いのではないのでしょうか。実際、自粛生活は高齢者の生活習慣に大きな影響を与え、筋肉量や歩行速度も低下していることがわかっています。コロナ禍で健康状態が悪化した高齢者からも、「外出等が減り、筋力低下がみられる。半年ほど経ってから、食も細くなった。」「もの忘れが多くなった。言われたことを忘れる。」「元々前向きなほうだったけど、心配性になった。」と述べています。同じように、コロナ禍で変わった生活習慣から、体重や体力に不安のある方も多いのではないのでしょうか。

### 2. 筋肉量の状態をチェックする簡単な方法

#### 「指輪っか」テスト：筋肉量の簡易チェック法



Tanaka T, Iijima K et al. Geriatr Gerontol Int 2018

図 指輪っかテストで筋肉量を調べてみましょう!

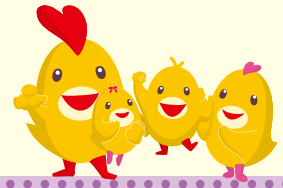
コロナ禍で筋肉量の減少がみられた高齢者が多いことがわかりましたが、皆様ご自身はいかがでしょう。あなた自身の筋肉量の現状を調べる良い方法に「指輪っかテスト」があります。図のように、両手で作った「指輪っか」で利き脚でない方のふくらはぎを囲ってみるだけのテストです。「指輪っか」でふくらはぎを囲めないくらい太い方は、むくみや脂肪などの影響も考えられますが一安心です。一方で、囲めてしまうほどふくらはぎが細い方は、筋肉量の減少している可能性があります。特に、隙間ができてしまうほど細い方は要注意です。実はコロナ禍では、この「指輪っかテスト」の結果が悪くなってしまふほど、ふくらはぎが細くなっている人が多いのです。「指輪っか」でふくらはぎを囲める方は、特にバランスの良い食生活や身体活動量を少しでも高めることを意識してみましょう。また、定期的なチェックも大切です。

## 地域コミュニティ活動の紹介

## たんぽぽ梅園

## 「10の筋トレ」

梅園三丁目住宅



清瀬市では、市内のさまざまなホールやサロンなどで「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」略して「10の筋トレ」が開催されています。この「10の筋トレ」は、生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけること、保つことを目的としたトレーニングで、群馬県藤岡市と群馬大学が共同で開発したものです。



## 「10の筋トレ」

歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いものを取る、落としたものを拾うといった生活動作に役立つトレーニングです。3~4か月ごとに「初級」「中級」「上級」にステップアップし、およそ1年かけて10種類のトレーニングを身につけます。



イベント当日の受付の様子



きよせ信愛地域包括支援センター生活支援コーディネーターの森さん

今回紹介する梅園三丁目住宅のコミュニティサロンで実施されている活動は、「きよせ信愛地域包括支援センター」の生活支援コーディネーターの方がこの「10の筋トレ」を通じて、日常の困りごとの相談や、コミュニケーションの場づくりなどを目的として始めた取組です。

なお、コロナの状況を踏まえ、受付で消毒と体温チェック、マスク着用の上で体操を実施するなど、感染対策を行いながら活動を行っています。



密にならないよう、間隔を開けてトレーニングを実施

「10の筋トレ」は、ご自宅でも気軽に始められます。

公社職員も「10の筋トレ」をやってみました。皆さまでぜひ体験してみてください！



トレーニングは、立って行うものと座って行うものがありました。

<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/kousya/smile-assistant.html>



「JoyLiV(ジョイ・リブ)」では、今後も入居者の皆さまによるコミュニティ活動や、地域の方々との交流活動等をご紹介します。

## 共用廊下・階段・バルコニーの使用方法について

### 1 共用廊下、階段に物を置くのはやめましょう

共用廊下や階段は重要な避難路です。荷物や自転車等が置いてあると、日常の通行の妨げになるだけでなく、火災等で避難するときの障害になります。

### 2 防火扉の開閉に障害となる物を置いてはいけません

防火扉の前に物が置いてあると、防火扉が機能せず延焼につながるため、絶対に物を置かないでください。防火扉の前に物が置いてある場合は、片付けてください。

### 3 戸境板等の付近に物を置かないようにしましょう

バルコニーの戸境板や階下へ下りる避難ハッチは、火災等があった場合の避難口として設置されています。それらの付近に障害物があると、避難の妨げになるので、物を置かないようにしましょう。

### 4 バルコニーに布団・洗濯物等を干すときは落下に注意しましょう

布団・洗濯物等はバルコニーの内側に干し、風で飛ばされないようしっかりと固定してください。

また、バルコニーの柵の上に物を置いたり、バルコニーの柵に物をかけたりするのは、落下の危険があるのでやめましょう。

### 5 バルコニーの床に水は流さないようにしましょう

バルコニーの床は完全防水をしていません。ここに水を流すと、下階へ漏水するおそれがあります。また、排水口の目皿に泥やゴミがたまっていると、雨水が詰まり漏水の原因になるので、定期的に掃除してください。

### 6 共用廊下・階段・バルコニーでの喫煙は、近隣に配慮し、火の取扱いに注意しましょう

共用廊下・階段・バルコニーでの喫煙は、臭いや煙が広がって、近隣の方の迷惑や子どもの受動喫煙のきっかけになることがあります。

また、タバコの不始末による火災が多く発生しています。タバコの火を確実に始末しないと、洗濯物やふとんなどに燃え移る可能性があり、大変危険です。

近隣の方への配慮を心がけ、吸殻の処分にも十分注意しましょう。





# エレベーター利用上の注意

～ エレベーター設置住宅にお住まいの皆さまへ ～

## ご利用の際は次のことを守ってください。

(閉じ込め、手や指の引き込まれ(挟まれ)などの事故・故障の原因になります。)

- ◆ 扉に手をふれたり、寄りかかったりしないでください。  
また、扉に物をぶついたり、挟んだりしないでください。  
※長いひも状のもの(なわとび、マフラー、きんちゃく袋等のひもなど)は、扉に挟まったままエレベーターが動き出す場合があります、重大な事故を招く危険があります、特にご注意ください。
- ◆ 扉が開ききってから、乗り降りしてください。動作中の扉にぶつくと挟まれ事故や、故障の原因になります。  
※ベビーカーや台車等を利用される際は特にご注意ください。
- ◆ お子さまのご利用は、保護者の方のご配慮をお願いします。
- ◆ 中で跳びはねたり、暴れないでください。
- ◆ 押しボタンは丁寧に扱きましょう。
- ◆ 扉の敷居溝にゴミや小物などを落とさないよう注意してください。



## ～ 家賃等のお支払いについて ～

### 口座振替ができる金融機関が増えました!

新生銀行・イオン銀行での口座振替取扱いを開始しました。口座振替を申し込まれる方や口座の変更をご希望の方は、口座振替依頼書に必要事項を記入し、**金融機関窓口**へご提出ください。ご提出から約2か月後に口座振替が開始されます。

口座振替 お手続き 方法	①用紙に記入	②銀行に提出	③通知が届く ※振替開始月初旬	④振替開始

※口座振替依頼書は管理事務所・窓口センターでお渡しします。郵送希望の方はお客さまセンターへお問合せください。

詳しくは、お電話またはホームページでもご確認いただけます。



**お問合せ先** 12ページ「JKK東京お客さまセンター」電話番号①まで  
**HPアドレス** <https://www.to-kousya.or.jp/>

← QRコードを読み取り【家賃のお支払いについて】をご覧ください。



# 長期居住 高齢者向け **住みかえ制度** について

## 長期居住高齢者向け住みかえ制度とは

公社住宅に長期間お住まいの高齢者が、住替え先として希望する住戸や間取り等を公社へ**事前登録**していただき、あき家が発生次第、登録した方に対して優先的に住替え先の住宅を紹介する制度です。

## 対象世帯

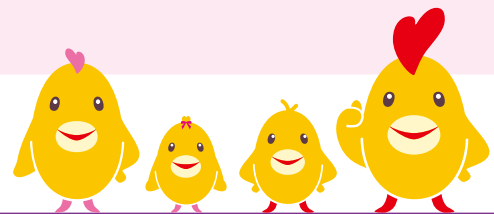
- 公社賃貸住宅の同じお部屋に**25年以上お住まい**で、お申込み時点でご名義人又は主たる生計者のご年齢が**70歳以上**の世帯
- お申込み時点および住替え先住戸の賃貸借契約時において家賃等の滞納がない世帯

## 住替え先としてお申し込みできる住戸

- お申込み時点で、現在お住まいの住戸の支払い家賃より低額家賃の住戸  
※新築物件等の一部住宅を除きます。

## 収入審査

- 免除いたします。



## お申し込み・お問い合わせは

シニア住みかえ相談ダイヤル

**03-6812-1351** までご連絡ください。

(営業時間 9:30~18:00 日・祝定休)

※窓口センターや各住宅の管理事務所ではお申込みは承っておりません。

# 東京都環境局からのお知らせ

省エネ性能の高い機器への買い替えにポイントを付与します!

対象機器		ポイント数(1ポイント=1円)
エアコン	統一省エネラベル4つ星以上	冷房能力に応じて 12,000~19,000
冷蔵庫	省エネ基準達成率100%以上	定格内容積に応じて 11,000~21,000
給湯器	高効率給湯器	10,000



- ◆ 令和4年3月まで、上記対象機器への買い替えに対して、商品券等に交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与します。(但し、予算がなくなり次第終了)  
申請先等詳細はコールセンターかホームページで。
- ◆ インターネットで全ての申請手続きができます。この場合、スマートフォン等で撮影した書類の画像データをアップロードすることで、郵送が不要になり、便利です。ぜひご活用ください。



コールセンター ☎ 0570-005-083 ☎ 03-6634-1337

ホームページ <https://www.zero-emi-points.jp>

## 特殊詐欺防止!! 心得5箇条

その

1

在宅時も留守電設定で、犯人からの電話に出ない!

その

2

還付金はATMでは受け取れません

その

3

キャッシュカードやお金の話が出たら要注意。電話を切る!

その

4

家族だけの合言葉を決める

その

5

「自分はだまされない」と思わない

実際に詐欺犯人からどのような電話がかかってくるのか、聞いてみませんか?

ウェブサイト「特殊詐欺根絶アクションプログラム・東京」では、詐欺電話の音声や、最新の手口を掲載しています。



不審な電話がかかってきたときは、110番通報またはお近くの警察署にご相談ください。

「広報けいしちょう春号【第95号】令和3年(2021年)3月28日(日)」より引用

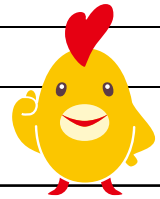


# インターネット接続について



ご利用できるインターネットサービスは、皆さまがお住まいの住宅ごとに異なります。インターネットを新規に申し込みされる方、接続方法の変更を希望される方は、下記に記載されている通信事業者等へ直接お問い合わせ下さい。

接続方法	通信事業者等の問い合わせ先（令和3年8月現在）
ケーブルテレビ	地域のケーブルテレビ会社（※1）
光ケーブル接続等	NTT東日本（☎0120-116-116）
	ソニーネットワークコミュニケーションズ(株) （☎0570-099-130）
	KDDI(株)（☎0120-92-5000）(※2)
	(株)U-NEXT(旧:アルテリア・ネットワークス) （☎0120-979-524）(※2)



※1 ケーブルテレビが導入されていない住棟については申し込みはできません。

※2 KDDI及びU-NEXTは、お住まいの建物に光ケーブルが導入されていない場合、申し込みはできません。

## ご注意

- ▶ いずれの接続方法も、ご契約、使用料等は各申込者のご負担になります。
- ▶ 接続障害が発生した場合、当社は一切の責任を負いかねます。
- ▶ 家電量販店等でお申し込みの場合、事前に対応する通信事業者に直接確認してください。
- ▶ 建物共用部や内装工事の必要のない無線によるインターネットのご使用については、上記の事業者によらず、サービス提供事業者にご相談ください。

## 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号

★窓口センターに御用の方も、この番号をご利用ください。

受付時間 午前9時～午後6時（土・日・祝日・年末年始を除く）

### ①各種手続き、家賃のお支払い、 住まい方のご相談

●ナビダイヤル



**0570-03-0031**

●ナビダイヤルがご利用になれない方、  
携帯電話の無料通話分や割引サービス  
分をご利用の方

**☎03-6279-2962**



### ②修繕のお申込み、お問い合わせ

漏水等の緊急修繕、事故や火災、居住者の安否に関わる緊急のご連絡は24時間365日対応

●ナビダイヤル



**0570-03-0032**

●ナビダイヤルがご利用になれない方、  
携帯電話の無料通話分や割引サービス  
分をご利用の方

**☎03-6279-2963**



ナビダイヤルに

固定電話からおかけの場合、市内通話料金を通話できます（公衆電話・PHSを除く）。  
携帯電話からおかけの場合、各電話会社の無料通話分や割引サービスは適用されません。

**月曜日及び休日の翌朝午前9時から10時まで  
は、電話が混み合いつながりにくい状態となる  
場合がありますので、お急ぎでない方は他の時間  
帯をご利用ください**



← ホームページ  
公社住宅にお住まいの  
皆さま向け