

あなたの部屋はだいじょうぶ!?

**家具転倒  
防止対策**



いつ起こるかわからない地震!  
 4つのポイントをチェックし、  
 わが家の安全性を確保しましょう。

もくじ

- 家具転倒防止対策 ..... 1
- 修繕費用の負担区分を改定しました(トイレ編) ..... 2
- 粗大ゴミの出し方について ..... 3
- 地域の力でフレイル予防(久米川駅東住宅) ..... 4
- フレイル予防に! ..... 6
- 地域コミュニティ活動の紹介(富士見町住宅) ..... 7
- お友達紹介フェア ..... 8
- 緊急時の安否確認について ..... 9
- 長期不在時のお願い ..... 9
- 家賃等の支払いは口座振替をご利用ください! ..... 10
- 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 ..... 10

対策の  
ポイント

1

安全空間を  
確保する

- 部屋の出入り口付近には、キャスター付きの家具類を置かない。
- 地震時の出火を防ぐため、火気の周辺に家具を置かない。
- 寝室、幼児・高齢者のいる部屋にはなるべく家具を置かない。
- 家具の上に物を置かない。

対策の  
ポイント

2

家具の  
正しい設置・  
使用を行う

- 家具が転倒しても、避難路を塞がない置き方をする。
- じゅうたんや畳に背の高い家具を置かない。
- 重い物を下の方に収納し、倒れにくくする。
- 前のめりより、後ろもたれ気味に置く。

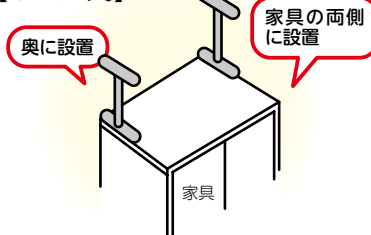
対策の  
ポイント

3

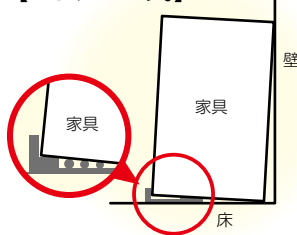
家具・家電  
の転倒を  
防止する

- 固定に用いる器具は家具類の重さや形状に応じて選ぶ。
- 2種類以上の器具で上下から固定する。【ポール式とストッパー式】
- 上下が分割している家具は必ず金具で連結する。【連結金具】
- 高いところや不安定なところに家電を置かない。

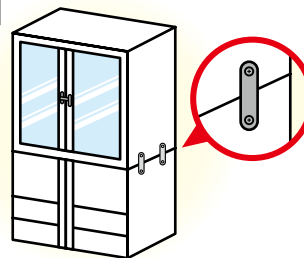
【ポール式】



【ストッパー式】



【連結金具】



対策の  
ポイント

4

収納物の  
飛散を  
防止する

- 開き戸タイプの家具には開き扉ストッパーを取り付ける。
- ガラス扉には飛散防止フィルムを貼る。
- 扉のない収納家具には、落下防止バー・落下防止テープを取り付ける。

# 修繕費用の負担区分を改定しました

公社では、民法の改正、国土交通省の賃貸住宅標準契約書の改定及び賃貸住宅市場における状況等を勘案して、昨年9月に修繕費用負担区分を見直しました。

これまで3回にわたり、見直しを行った修繕負担区分についてイラストでお示ししてきました。  
【本号(最終回)は、トイレ編です。】

## 1 見直し適用日

令和元年9月2日(月)

## 2 修繕費用負担区分

公社負担となっている項目においても、次の場合はお客様のご負担となります。

- お客様の故意・過失、又は日常の手入れをしなかったことにより生じた汚破損や、住宅の使用に支障のない範囲の汚破損・変色・損耗  
また、日常的な手入れ(簡単な手入れ、ビス・ねじ締め、油差し、清掃)はお客様のご負担となります。
- お客様が設置した設備機器等の取替・修繕
- 修繕等の実施に伴って家具の移動が必要となった場合の移動作業や費用

**トイレ編** (お客様が設置した温水洗浄便座等の取替・修繕はお客様のご負担となります。)

### ① 便器

- ・ぐらつき、取付部分からの漏水 **公社負担**
  - ・つまり、破損 **公社負担**
- (大量のトイレペーパーや、異物等を流した場合のつまりはお客様負担)

### ② 便座、ふた(温水洗浄便座含む)

- ・経年劣化による破損 **公社負担** ※
- ・温水洗浄便座の作動不良 **公社負担**
- ・リモコンの電池交換 **お客様負担**

### ③ 給排水管等

- ・腐食、漏水 **公社負担**

### ④ ペーパーホルダー

- ・がたつき、破損 **お客様負担**

### ⑤ ロータンク

- ・ひび割れ、がたつき **公社負担**

### ⑤ タンク内部金物

- ・水が止まらない **公社負担**
- (タンク内にレンガ、ピン等を入れたための止水不良はお客様負担)

### ⑥ 手すり

- ・ぐらつき、脱落 **公社負担**

### ⑦ タオル掛け

- ・ぐらつき、脱落 **お客様負担**
- (ネジ穴が再利用できない場合は公社負担)

### ⑧ コールボタン

- ・ブザーが鳴らない **公社負担**

### ⑨ 排気ファン

- ・作動不良 **公社負担**



### ⑩ 照明器具

- ・点灯不良 **公社負担**
  - ・球が切れた **お客様負担**
- (LED一体型照明器具等(電球が交換できないもの)は、公社負担)

### ⑪ コンセント

- ・作動不良、破損 **公社負担**
- ・経年による変色 **お客様負担**

※の項目は、令和元年9月2日から公社負担となった項目です。

### 3 畳、ふすま、塗装、ビニールクロスの修繕対応について

次の修繕項目については、お客様から一斉に修繕のお申出をいただいても対応することが困難なため、継続居住期間が長い方から順次対応してまいります。

畳床の取替	腐食、反り等
ふすま(骨・縁)の取替	開閉不良を伴う骨・縁の破損、反り等
壁・天井・建具の部分塗装	下地材に影響を及ぼす著しいはがれ
ビニールクロスの部分張替	下地材に影響を及ぼす著しいはがれ

#### 継続して50年以上お住まいのお客様

##### 対象のお客様

令和元年9月2日時点で継続居住年数が50年を超える方には、公社から郵送にて、「修繕のお申込みに関するお知らせ」をお送りしています。

※建替事業による移転案内が開始されている住宅及び近々開始する住宅(石川町、弦巻、用賀の各住宅)にお住まいの方については、今回のお申込みの対象外とさせていただきます。なお、緊急の修繕については対応しますのでお申出ください。

##### 修繕のお申出

お申出の方法や修繕内容は、対象のお客様にお送りしている通知文をご覧ください。

##### お申出後の対応

修繕のお申出をいただいた後、工事店が調査に伺います。

調査内容を当公社で確認し、修繕の内容を判断いたします。

調査の結果によっては、公社負担では修繕ができない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

また、現在多数のお客様からお申出をいただいているため、調査および修繕の実施までお時間を要しますことを、ご了承ください。

#### お住まいの期間が50年未満のお客様

令和元年9月3日以降に継続居住期間が50年を超えるお客様には、上記50年以上お住まいのお客様からの受付状況を判断した後、居住期間の長い方から順次ご案内させていただきます。

## 粗大ゴミの出し方についてのお願い

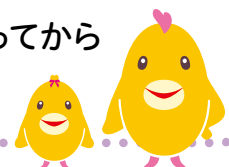


時々、住宅内のゴミ置場に粗大ゴミが放置されているケースが見受けられます。

粗大ゴミを出す際には、お住まいの区市に事前の申込みが必要です。

申込みをせずに粗大ゴミを置いた場合、回収されず、他の居住者の方に迷惑がかかります。

必ず各区市のルールに従い、申込みを行ってから粗大ゴミを出すようお願いいたします。



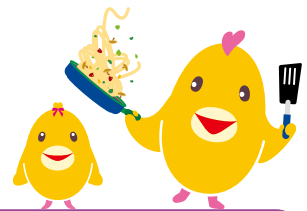
地域コミュニティ活性化の取組み

# 地域のでフレイル予防

## 久米川駅東住宅(東村山市)会食サロン『元気アップ食堂』

現在、東村山市にある久米川駅東住宅では、健康体操の会《サタデー萩山》の活動と、東村山市のフレイル予防活動、さらには東京大学高齢社会総合研究機構のフレイル予防に関する研究グループがコラボし、健康づくりへの取組みが行なわれています。

今回は、栄養(食)からのフレイル予防を目的とした会食サロン『元気アップ食堂』の取組みについてご紹介します。



### フレイル測定会(1回目)

- 測定内容
- ① 普段の生活に関するアンケート  
チェックシートに回答していきます。
  - ② 測定機器を使つての身体機能測定  
日常に必要な動き(飲み物を飲む等)のチェックをしていきます。



当日は、たくさんの方が参加されました。

「各項目には、基準値がありますが、あくまでも現状を客観的に把握するため、維持・改善の指標として利用します。」と趣旨の説明がありました。

参加された皆さまは、結果を見て、一喜一憂♪

そこかしこで、笑い声や歓声、拍手が沸きました。

### 会食サロン『元気アップ食堂』(全8回)

東村山市の主催する講習会を受講し、フレイルサポーター兼食支援サポーターとなった地域住民の皆さまが中心となり活動しています。食の専門家から、日々の生活におけるフレイル予防に有効な栄養(食)についてお話を聞きながら、理想となる献立のお食事をいただきます。

この日は、肉や魚・豆腐などのたんぱく質や、良質の油を適量取る事が身体を維持するために必要とのアドバイスに、参加された皆さまは、大きくうなずかれていました。

そして、ひとりの食事より、大勢で食べる楽しさも実感されていました。





## フレイル測定会(2回目)

全8回の『元気アップ食堂』が行なわれ、一区切りする半年後、再度フレイル測定会が開かれます。『元気アップ食堂』を通じた食生活の見直しを行い、自身の体調や生活にどのような変化があったかを確認します。

2回目の測定会に向け、健康体操に参加されたり、散歩にウォーキング！皆さま、体力づくりにも励まれています。

## メンバー紹介

『元気アップ食堂』の事務局を担っているのは、「久米川駅東住宅」にお住まいの方々が中心となる《サタデー萩山》の皆さまです。



皆さまは、地域の包括支援センターの健康体操講習会で知り合い、《サタデー萩山》を結成。現在は、土曜日に棒を使った健康体操などを開催しています。

## 後記

食生活の偏りは健康に深刻な影響を与えることが解っています。

日々の食事は健康な生活の根幹を成すものですが、特に高齢者の食事については、食の専門家の客観的視点から適切なアドバイスを受け、見直しを継続していくことが重要です。

今回は、東村山市の久米川駅東住宅で行なわれている健康づくりへの取組み事例をご紹介します。



この取組みに関する東村山市へのお問い合わせ先  
東村山市健康福祉部健康増進課 042-393-5111 (内線3214)

## コラム

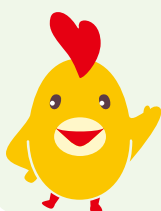
### フレイルとは？

加齢とともに、心身の活力(筋力、認知機能など)が低下し、要介護になってしまう手前の状態のことです。

フレイル予防には、「身体活動」「栄養」「社会参加」を3つの柱として、日々実践していくことが重要とされています。

今回ご紹介した久米川駅東住宅のように、フレイルサポーターが食支援サポーターを兼任し、栄養・口腔ケアに主眼をおいた会食サロンの取組みは、全国初となります。

フレイル状態は、適正なケア・生活習慣の改善等を行うことにより、健康な状態に戻ることができます。



# フレイル予防に!

## 運動編：第3回 ウォーキング

今回は、運動編第3回として、ウォーキングを紹介します。  
ウォーキングも第1回(10月号)でご紹介した踏み台昇降と同じ有酸素運動(※)の一種です。

### 方法

- 姿勢は、背筋を伸ばし、顔を上げて前を向き、肘を曲げて腕を大きく振りながら歩きましょう
- 歩き方は、かかとから着地(下ろ)し、重心をつま先へ移動させて、つま先で踏み込みましょう
- 歩幅は、無理のない程度に大股で行いましょう
- 速度は、気持ちのいいレベルに抑えましょう
- 時間は、20分以上継続する事が望ましいですが、無理のない範囲で行いましょう



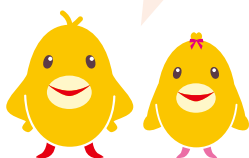
### 効能

- 心肺機能が強くなる
- 肥満を抑制する
- 血行が良くなる
- ダイエット効果がある
- 筋肉量が上がる
- ストレスの発散になる
- 骨を強くする



### 注意点

- ウォーキングの前後に準備体操や、ストレッチを行いましょう
- 水分補給は、こまめに行いましょう
- ご自分の体調や天候に合わせて、無理はしないようにしましょう
- 周りの人や車に注意をして、事故や、けがをしないようにしましょう
- 季節や天候に合わせて、服装を選びましょう(帽子等)
- ウォーキングを行うにあたり、不安な方は、医師に相談しましょう

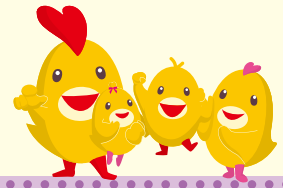


※有酸素運動とは、呼吸をしながら(酸素をたっぷりとりいれながら)継続的に行なえる運動の総称です(例：サイクリング・ゆっくりした水泳等)。

地域コミュニティ活動の紹介

# ふじみ茶ろん

富士見町住宅

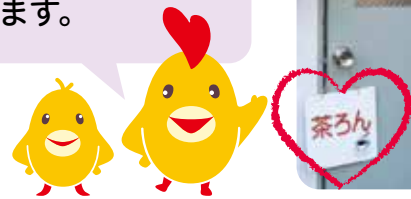


## ～活動のきっかけ～

一人暮らしも増えてきて、ご近所付き合いの少ない方、外出をしない方などに、「週に一度でもお茶を飲みながらおしゃべりできる場を作りたい」との思いで平成25年2月21日から始めました。正月以外の毎週木曜日10時～12時まで開催しています。



代表の小椋さんとお手伝いの皆さん



認知症のテストを楽しく行っている間に、美味しいたこ焼きができました。お芋やお菓子などお皿に乗り切らないほど！毎回差し入れも充実しています。箸休めのお漬物などもあり、たこ焼きはお代わりするほど大盛況。

参加者の方からは「いろいろな方とのおしゃべりが楽しみ」「いつもくる方が来ないと寂しく感じる」など。参加者同士で連絡を取り合い地域全体にとっても寄り添った活動をされています。帰るときは皆さま笑顔！素敵な活動ですね。





# JKK東京入居サポートのご紹介

公社では優先制度や家賃割引制度等の支援策で、様々なお客様のご入居をサポートいたします。

## ひとり親世帯 入居サポート

**【サポート①：収入審査の緩和】**  
 申込者本人の月収が月収基準に満たない場合、各自治体から交付される「児童育成手当」「児童扶養手当」を月収額に合算して収入審査を受けることが可能です。

**【サポート②：こどもすくすく割】**  
 ひとり親世帯の方に対して市部の一部空家を対象に「子どもが18歳になる年度の末日まで」または「3年間」毎月の家賃を20%割引いたします。

## 新婚・夫婦世帯 入居サポート

**【サポート①：子育て世帯等優先申込制度】**  
 公社が定めるお部屋について、募集公開から7日間優先的にお申込みいただける制度です。  
 （※対象世帯に新婚世帯を追加しました）

**【サポート②：ペアさぼ】**  
 申込者とその配偶者がどちらも40歳代までの夫婦世帯の方に対して市部の一部空家を対象に、入居から3年間、毎月の家賃を20%割引いたします。

※他にも「近居であんしん登録制度」「ステップ35割」などで、ご入居をサポートいたします！制度の詳細や対象住宅についてはホームページをご覧ください。

# お友達紹介フェア



**実施期間** 2020年 4/30(木)まで

ご紹介者様とご契約者様それぞれに商品券プレゼント！

お友達を紹介するとご紹介者様とご契約者様にそれぞれ

**10,000** ギフトカード 円分

**プレゼント!**

お部屋をお探しのお友達に、JKK東京の賃貸住宅をご紹介します。  
 お友達紹介フェア紹介票のダウンロードや詳細についてはホームページをご覧ください。  
<https://www.to-kousya.or.jp/chintai/campaign/2020spring/>



[公社住宅募集センター] 営業時間 9:30~18:00 (日・祝日定休)

**03-3409-2244** (代)

[貸主]

**JKK** 東京都住宅供給公社

広告有効期限：2020年4月30日



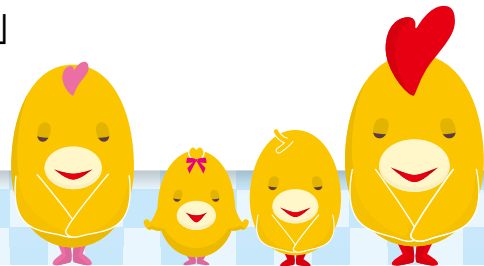
## 緊急時の安否確認について

公社では、お住まいの方の安否にかかる確認の要請に、より迅速かつ的確に行動するため、対応マニュアルを整備するほか、地元区市町や自治会等との連携を強化するなどの取組を積極的に行っています。

住宅内で、最近姿を見ない、連絡が取れない、新聞や郵便物が溜まっている、電気が付けっぱなし等、安否の確認が必要と思われる場合は、JKK東京お客さまセンターへご連絡ください。

状況等を調査のうえ、必要と判断した場合は、警察立会いのもとで居室内へ立入る等の対応を行います。

※安否にかかわる緊急の確認が必要な場合  
10ページ「JKK東京お客さまセンター」  
電話番号②までご連絡ください。



## 長期不在時のお願い

旅行・出張・入院等の理由によって、住宅を長期間不在とする場合は、必ず管理事務所へ「不在届」の提出をお願いいたします。

「不在届」は管理事務所及び管轄の窓口センターにあります。

### 不在届の提出がないと、こんな困ったことが…

- 近隣の方等から、「室内で倒れているのではないか？」との通報があったとき、安否確認をする場合があります。
- 漏水や火災等の事故があったとき、迅速な対応ができなくなります。



なお、定期配達（新聞、牛乳、配達弁当等）を利用しているお客様は、長期不在の際には、各事業者へ配達一時停止の連絡を忘れないよう重ねてお願いいたします。

# 家賃等の支払いは口座振替をご利用ください!

**らくらく**

毎月7日に  
当月分を指定口座から  
自動で振替!



**あんしん**

銀行の窓口  
に支払いに行く手間ナシ!  
払い忘れもナシ!

**口座振替  
3つのメリット**

**かんたん**

申込用紙に記入して  
銀行へ提出すると  
約2ヶ月後から開始!



**口座振替の申込用紙**

ご自宅にお送りしますのでJKKお客さま  
センターにご連絡ください。お手続きは  
2ヶ月程度で完了します。

ホームページでお手続きに  
関するご質問をQ&A形式  
で掲載中!



こちらから→


## 「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各種お手続き、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できない方、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、ご相談**

漏水等の緊急修繕、事故や火災、居住者の安否に関  
する緊急のご連絡も(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できない方、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、市内通話料金で通話できます(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