

目录

- 预防热休克 ..... 1
- 地震时使用电梯的注意事项 ..... 2
- 为生活增添色彩的“JKK生活助理” ..... 4
- 预防衰弱! ..... 5
- 关于长期住户的修复对应 ..... 6
- PLUS ONE 租赁 ..... 7
- 从一间 JKK 住宅搬迁另一间 JKK 住宅更加方便 ..... 7
- 大件垃圾丢弃须知 ..... 8
- 账户汇款的指引 ..... 8
- 人权周 ~不是“某个人”的事情。~ ..... 9
- “大家一起用自然电”活动进行中! ..... 10
- 年末年初的通知 ..... 12
- “JKK 东京客服中心”电话号码 ..... 12

在冬季的浴室、盥洗室、卫生间等温度急剧变化的场所，血压大幅波动，对心脏或血管等造成负担，将引起热休克。高龄人群或高血压、糖尿病等人群尤其需要注意。

主要的对策有...

**沐浴前先预热更衣室或浴室**  
 用淋浴器加热水，或兑完热水后不盖上浴缸盖  
 ※包括盥洗室、卫生间，使用暖气设备时，请注意火灾及通风。

**水温保持41℃以下**  
 浸泡时间以10分钟为宜  
 41℃以下

**避免在饭后立即沐浴或酒后沐浴**  
 在温度较低的深夜或早晨沐浴也要注意

**沐浴前后补充水分**

**避免在服用镇静剂或安眠药等药物后沐浴**

**不可从浴缸中猛然站起**

# 地震时使用电梯的注意事项

## 危险！地震时请勿使用电梯！

电梯安装有地震感应器，感应到地震后会在最近楼层停止后，电梯门打开，灯光关闭，催促人群避难。一定时间（15~20秒）后，门会自动关闭，若按下“开门”按钮会再次开启。

电梯根据震级会在短暂停止工作后再次启动，但是地震时存在余震，请勿在电梯内避难。



## 地震时若有人被困于电梯内该怎么办

电梯内紧急呼叫按钮**按住5秒以上**后，就可接通电梯维护管理公司、管理员室或1楼的电梯厅并进行对话。

切勿试图撬开电梯门。存在可能坠落至升降通道内的危险。



## 地震时若管理员不在，请确认电梯内是否有人被困

### 1. 通过内线电话确认是否有人被困在电梯内。

若1楼电梯口有内线电话，请使用内线电话呼叫电梯内部，确认是否有人被困在电梯内。

### 2. 从电梯口周围确认是否有人被困在电梯内。

(1) 请根据电梯口楼层指示灯确认电梯停靠楼层，透过安全窗确认是否有人被困在电梯内。

另外，若确认已在楼层停靠的电梯内有人被困其中，请引导被困者按住“开门”按钮并尝试打开电梯门。

此时，若电梯门无法打开，请联系电梯维护管理公司。

(2) 若电梯口楼层指示灯熄灭，由于不清楚电梯停靠位置，请在每个楼层向电梯内喊话。

若有人被困在电梯内，请联系电梯维护管理公司。



## 地震发生后关于电梯修复

若发生震级约4级以上的地震，电梯维护管理公司会以栋为单位，确保最低限度的垂直流线，进行“1栋1部修复”工作（所需时间比修复所有电梯所需时间少30%）。此时优先以救出被困电梯内人员为主，按照医院等体弱者所需建筑、公共设施高层建筑、约60m（20层）以上高层住宅的顺序进行修复。因此，60m以下（19层）或安装有多部电梯的住宅楼若要完全修复所有电梯，需要花费更多时间，敬请谅解。

并且，若发生震级约4级以上的地震，无论是否联系电梯维护管理公司，其都会依序对电梯进行修复处理。



为生活  
增添  
色彩

## “JKK生活助理”

JKK东京从2021年4月起设立了“JKK生活助理”一职，旨在促进居住者之间的交流，并协助对接福祉服务。现对其做如下介绍。

### JKK生活助理是做什么的？

#### (1) 创造交流活动的契机

长期的新冠疫情，导致人与人之间的交流淡化，很多人提议想建立与当地交流的场所。在交流活动日益减少的住宅区，或新的交流活动势头正旺的住宅区，JKK生活助理致力于拟定与地方政府的福祉部门等合作、由居住者参与的活动计划，或创造以兴趣、特长为基础的交流契机。

#### (2) 为高龄人群等福祉服务提供桥梁

独身老人无依无靠，日常生活需要帮助，不知道要联系谁…。育儿家庭在育儿方面的担心和烦恼，不知道该向谁咨询…。JKK生活助理将为以上人士提供与政府咨询窗口之间的桥梁，并协助办理各项网上手续等。



### 目前为止都做过什么？

- 与地区综合支援中心或社会福祉委员会等合作，利用公社住宅的社区沙龙，组织高龄人群做保健操等。

- 在YouTube发布体操视频，使因新冠疫情而减少外出频率的居民可在家轻松跟学。



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

- 在养老家庭较多的公社住宅，协助预约接种新冠疫苗。

- 对于无依无靠的独身老人，除助其办理续约手续外，还担任独身老人与当地地区综合支援中心之间的桥梁角色，促成该中心来定期探视。

目前有2名JKK生活助理，他们将依次访问各个地区的住宅。若今后在各位居住的地方举办活动等，敬请参加。

## 预防衰弱!

尽早提高并保持肌肉量尤为重要?

### ~ 1964年东京奥运选手与普通高龄人士的比较 ~

衰弱是指身体或心理衰减，淡化社会联系的状态。  
预防衰弱有助于延长健康生活的时间。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

衰弱的最大原因之一就是肌肉和肌肉力量的衰减（肌肉减少症）。在较年轻时保持高体能，对预防肌肉减少症尤为重要。那么，在较年轻时通过锻炼提高肌肉量或肌肉力量，是否有利于预防高龄期的肌肉减少症呢？

今年夏天的2020东京奥运会上产生了诸多感人事迹。实际上，已经有人对1964年的东京奥运选手和普通高龄人士的肌肉量等进行了比较研究。结果是原奥运选手在高龄期也维持了惊人的肌肉量，符合肌肉减少症标准的人非常少。原奥运选手在退役后大多数会继续运动，并保持营养均衡的健康饮食习惯，训练有素的身体机能和健康的生活习惯，有利于预防高龄期的肌肉减少症。虽然不可能所有人锻炼出与原奥运选手相仿的身体素质，但是从较年轻时尽量提高身体机能，并养成健康的生活习惯，对于预防高龄期的肌肉减少症可能更为有效。

不仅是高龄人，如果对自己的肌肉量和肌肉力量没有自信，那就尽早从今天开始“锻炼肌肉”吧。

## 在家中锻炼肌肉的简单方法

### 伸展身体的拉伸运动

俯视图



姿势：仰卧状态



姿势：笔直伸展的状态

- 1 仰卧
- 2 双手笔直伸过头顶
- 3 双脚也笔直伸展
- 4 全身伸展。  
※最初在可伸展范围内进行动作，然后逐渐伸展至笔直状态。
- 5 不要强行进行伸展动作，维持身心愉悦的状态
- 6 回到第1步，重复3~6次，在身心愉悦的状态下结束

### 单腿抱膝拉伸运动

侧视图



姿势：仰卧状态



姿势：膝盖提至胸前的状态

- 1 仰卧
- 2 双手环抱右膝并将其提至胸前
- 3 维持该状态约20秒  
※将膝盖提至胸前时，保持动作不会产生痛感。  
※将右（左）膝提至胸前时左（右）膝笔直伸展。
- 4 慢慢将右脚放下，身体恢复原来的仰卧状态
- 5 双手环抱左膝并将其提至胸前
- 6 维持该状态约20秒
- 7 慢慢将左脚放下，身体恢复原来的仰卧状态



注意

- 身体放松，保持放松状态深呼吸。不要憋气。
- 在身心愉悦的范围内进行伸展动作，不要强行伸展或弯曲身体。
- 不要过度伸展身体。（※否则反而会导致肌肉收缩。）
- 有意识控制伸展部位
- 不要强行进行伸展动作

拉伸运动  
重在每天一点  
点坚持。



## 关于长期住户的修复对应

### (榻榻米、拉门、涂装、塑料纸的修复对应)

- 于2019年9月2日调整过维修费用分担责任，对于榻榻米、拉门、涂装和塑料纸（以下简称“榻榻米地板等4个项目”。）的维修事宜，将从持续居住年数长的客户开始依次处理。

※关于2019年9月2日调整的维修费用分担责任详情，请浏览刊登在网站上的“维修费用等费用分担责任一览表”。

#### 目标客户

以2021年9月30日为限，以持续居住年数超过45年的客户为对象进行维修。

另外，从2022年4月1日左右通过邮寄形式向对象客户发送“维修申请相关须知”。

※去年已发送通知的客户将不再通知，但可申请维修。

※由于改建工程开始搬迁或即将搬迁的住宅（用贺住宅、祖师谷住宅的一部分以及大藏住宅的一部分）住户，不列入本次申请对象。

此外，我们会处理紧急维修，请提出申请。

#### 维修申请

请参阅发送给对象客户的“维修申请相关须知”，了解申请方法及维修内容。

- 即使是持续居住年数超过45年的住户提出“榻榻米地板等4个项目”的维修申请，如果属于以下情况，公社无法承担维修费，敬请谅解。

项目	公社承担不可维修的部分 (由客户自费用维修的部分)
① 更换榻榻米	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 榻榻米表面、边缘的磨损、变色</li> <li>■ 沾水引起的腐蚀</li> <li>■ 榻榻米因香烟烧焦的孔</li> <li>■ 钢琴等重物导致的凹痕</li> <li>■ 螨虫滋生</li> </ul>
② 更换拉门和障子 (骨架、边框)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 不影响开合的翘起、破损</li> <li>■ 拉门和障子纸脏污、破损</li> <li>■ 日晒引起的拉门和障子纸变色</li> </ul>
③ 墙面、天花板、木门的局部涂装	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 浴室以外的房间、厨房（墙壁/天花板），不会对基材产生影响的剥落</li> <li>■ 霉印</li> </ul>
④ 墙壁和天花板的塑料纸部分重贴	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 不会对基材产生影响的部分剥落</li> <li>■ 日晒引起的变色</li> <li>■ 霉印</li> </ul>

※因篇幅所限，详情请确认发送给对象客户的“维修申请相关须知”。

※由于实施维修等需要移动家具的运动工作和费用由客户承担。

# プラスワン



もう一部屋お申込みいただくと、2戸目のお部屋の家賃が半額に!!

可半价租住第2套住宅，用于远程办公或在线课程等。(※)

## 対象住宅

町田木曾住宅、木曾住宅  
本町田住宅、高坂住宅  
境川住宅、平尾住宅  
大和芝中住宅  
大和上北台住宅

## 対象住戸

対象住宅需同时满足以下两个条件，且遵照先到先得的原则。

- ・第2套住宅的合同为第4、5楼的房间
- ・面积不足40㎡的房间

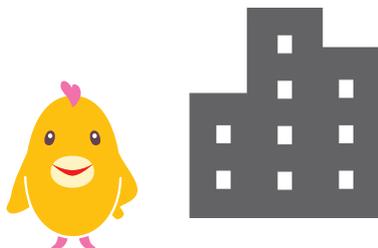
※翻新住戸、特定建筑的房间等不参加活劢。

※详情请确认JKK的HP。 <https://www.to-kousya.or.jp/chintai/p1/index.html>

## 从现居住的JKK住宅 搬迁到其他JKK住宅更加方便

调换JKK住宅时，若房租低于目前所居住的房间，则无需履行收入审查。因家庭成员变动或更换工作而需搬家时，敬请再次选择JKK住宅。

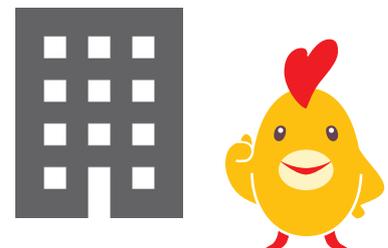
### A住宅(搬迁前)



若房租为A住宅 > B住宅，  
则签约时无需履行收入审查!



### B住宅(搬迁后)



申请咨询

公社住宅募集中心

☎ 03-3409-2244 (营业时间 9:30 ~ 18:00 星期日及节假日休息)

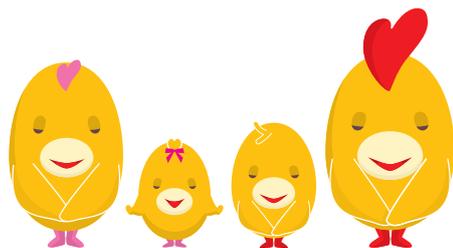
## 大件垃圾丢弃须知

我们会在住宅区内的垃圾回收点，发现大件垃圾被弃置的情况。

在丢弃大件垃圾之前，必须向所在区市提前提交申请。

若在未进行申请的情况下擅自弃置大件垃圾，垃圾将不会得到回收，这会对其他居民造成困扰。

请务必遵守各区市的规定，在提交申请之后丢弃大件垃圾。



### 注意

家电回收法中规定，“空调”、“电视（显像管式、液晶、等离子式）”、“冰箱、冰柜”、“洗衣机、干衣机”属于可回收家电，不作为大件垃圾回收。

## 请通过方便的账户汇款 方式支付房租等费用！



已开始使用**新生银行**、**离子银行**的账户转账。还未登记账户转账者，请务必利用此次机会使用账户转账。向金融机构提交账户转账委托书约2个月后可开始账户转账。

账户转账  
手续办理  
方法

① 填写表格

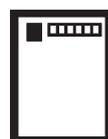


② 提交银行



③ 收到通知

※账户转账开始月上旬



④ 开始账户转账

※每月7日自动扣去当月金额



※在管理事务所、窗口中心领取账户转账委托书。想采用邮寄方式的客户请咨询客服中心。

可利用机构或手续方法，可通过电话或网页确认。



咨询方式

请拨打第12页“JKK东京客服中心”电话号码①

HP 地址

<https://www.to-kousya.or.jp/>

←请扫描二维码，阅读【房租支付相关】信息。

## 东京都的通知

## 不是“某个人”的事情。

12月10日为“人权日”，从12月4日到10日为“人权周”。

12月4日~12月10日为人权周。常说“没有人权的地方就没有和平”，全世界都认可尊重人权是和平的基础。

“人权”指“确保所有人的生命与自由，并追求各自幸福的权利”或“所有人与生俱有的、像人一样生存的权利”。然而如今却出现了歧视性表述、霸凌或虐待、跟踪行为等忽视他人人权的问题。

重要的是构建起互相关心、让所有人过上幸福的生活，尊重人权的社會。

## 东京都人权广场的指引

东京都人权广场是东京都设立的人权启蒙基地设施。这里有可参观、触摸残奥会比赛使用的轮椅等展览，提供亲身体验高龄人士、残障人士、孕妇等感受到的部分障碍的区域，还有图书资料室等，可“体验”、“交流”、“注意”、“理解”、“创造和发明”人权。欢迎到访，学习人权相关的知识。



所在地：东京都港区芝2-5-6  
芝256SQUARE大楼1楼、2楼  
电话：03-6722-0123  
HP：https://www.tokyo-hrp.jp/  
开馆时间：从9点30分至17点30分  
休馆日：星期日、年末年初

※到访时，请协助遵守防止新冠疫情感染传播措施。

## 12月10日至16日为“朝鲜侵犯人权问题启蒙周” 有多名与东京有关的绑架受害者、特定失踪者等

除了政府认定的绑架受害者之外，还有众多特定失踪者等无法排除被绑架可能性的人士。其中，包括多名居住并在都内失踪的人士，至少有50人至今仍杳无音信。

为了让所有被绑架受害者早日回国，让我们每个人都来发声，推动解决绑架问题。

### ● 东京都厅点亮蓝丝带和悬挂蓝丝带旗 12月10日(星期五)~28日(星期二)

在都厅第一本厅舍点亮象征“蓝丝带”的蓝色灯光，并在都厅前的中央通路悬挂蓝丝带旗

东京都总务局人权部人权政策推进课 03-5388-2588 (直通)

人权部主页

人权之门

搜索

人权部Twitter





# ～東京都環境局的通知～

## “大家一起用自然电” 活动参与者招募中!

東京都正在举办“大家一起用自然电 (MII电)”的活动，只要变更用电合同，即可以折扣价格使用光能或风能等环保的自然电。参与者越多，电费越优惠。



### 致各位都民



更换自然电是可在家执行的SDGs



您是否想试着省钱、简单地使用自然电？来参加活动吧！

即使您家无法安装太阳能板，仅需变更用电合同即可使用自然电！

请务必加入我们针对日益严重的气候危机而采取的行动！



グループパワーで、かしこくチョイス。  
未来へつなぐおトクな一歩。

ご自宅の電気を  
環境にやさしい電気に  
変えよう！

昨年2020年冬に実施したキャンペーンでは  
約6,900世帯のみなさまにご参加いただき

# 電気代が9%おトくに

総務省「家計調査」に基づく4人世帯の平均的な電力使用量(40A,349kwh/月)をもとに算出した場合となります。  
ご使用状況により、切り替え前の電気代から安くない場合があります。

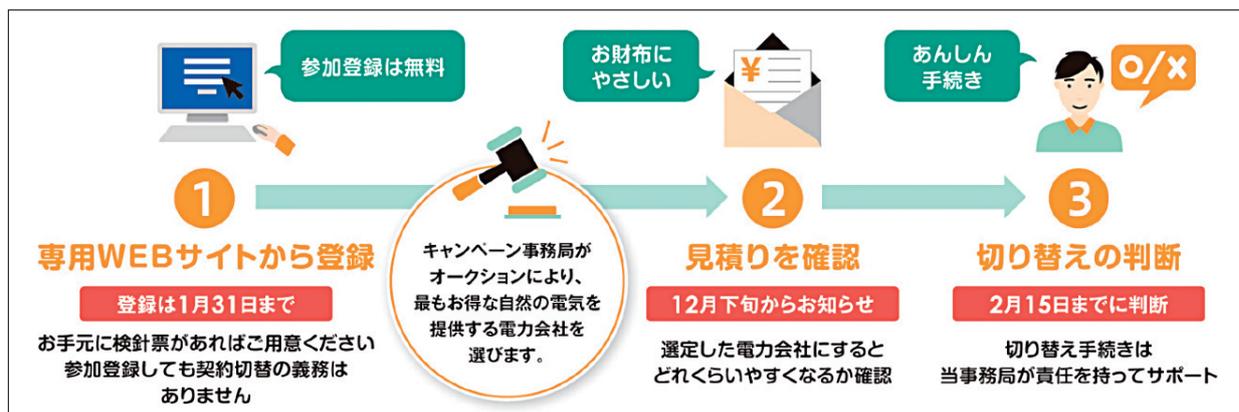
## ◆◆◆ “MII电” 活动概要 ◆◆◆

## (1) 対象者

位于或居住在首都圈的家庭、商店、小型办公室等（从量电灯B或C）

## (2) 活动的流程

请在2022年1月31日前至专用网站（扫描二维码或搜索“MII电”）注册。  
预计还将为考虑注册的用户举办线上说明会！



## (3) 两个选项可供选择

可再生能源比例为“30%以上”和“100%”两个选项可供选择。预计选择30%以上将比普通家庭的标准价格更优惠。



## ◆◆◆ 2020年冬季开展的活动实绩 ◆◆◆

- 约6,900组家庭参加，约1,300组家庭变更为可再生能源电（东京都、千叶县、神奈川県、埼玉県总和）

	30%以上选项	100%选项
年度电费减免率（预估）※	平均9%	平均6%
年度电费减免额（预估）※	平均▲10,000日元	平均▲7,000日元

※活动事务处以总务省“家庭开支调查”中的4人家庭平均用电量（40A,349kwh/月）为基准计算出的预估値

## ■ 咨询

同活动事务处

（星期六、星期日除外 10~18点）

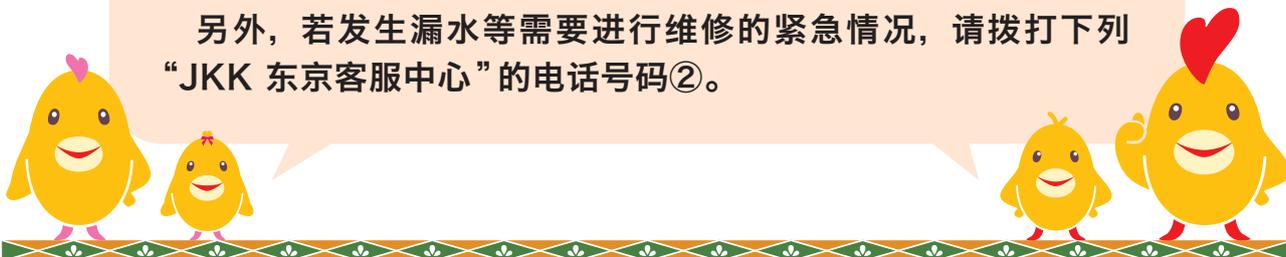
TEL 0120-267-100

TEL 0570-058-100 (Navi Dial)

# 年末年初办事指引

- 本公司的年末年初休息日如下。  
➔ 12月29日(星期三)至1月3日(星期一)
- 管理事务所的年末年初休息日如下。  
➔ 12月30日(星期四)至1月3日(星期一)

若在年末年初的停业期间发生事故或火灾，请通知警察或消防部门并拨打下列“JKK 东京客服中心”的电话号码②。  
另外，若发生漏水等需要进行维修的紧急情况，请拨打下列“JKK 东京客服中心”的电话号码②。



## “JKK 东京客服中心” 电话号码

★联系窗口中心时，也请拨打此号码。

**受理时间** 上午9点~下午6点（星期六、日、节日、年末年初除外）

### ① 各类手续、支付房租、居住方式的咨询

● Navi Dial

 **0570-03-0031**

● 无法使用Navi Dial电话的客户，或使用手机免费通话时间、折扣服务的客户

**☎03-6279-2962**



### ② 维修申请和咨询

与漏水等紧急维修、事故或火灾、居住者安危相关的紧急联络为24小时365天受理

● Navi Dial

 **0570-03-0032**

● 无法使用Navi Dial电话的客户，或使用手机免费通话时间、折扣服务的客户

**☎03-6279-2963**



**拨打 Navi Dial**

用固定电话拨打时，费用按市内通话费计算（公用电话、PHS 除外）。  
用手机拨打时，不适用于各电话公司的免费通话时间或折扣服务。

星期一及假日的次日上午9点到10点之间，可能由于电话忙碌而无法接通，非紧急客户请选择其它时间段



← **主页**

致公社住宅全体住户