

您的房间是否存在危险!?

**家具防
 倾倒措施**



不知何时会发生的地震!
 建议检查以下4点,
 确保家中的安全性。

目录

- 家具防倾倒措施 1
- 更改了维修费用的自负部分 (卫生间篇) 2
- 大件垃圾丢弃须知 3
- 通过地区的力量预防衰弱 (久米川站东住宅) 4
- 预防衰弱! 6
- 社区活动介绍 (富士见町住宅) 7
- 朋友推介活动 8
- 关于紧急情况下的安全确认 9
- 长期离家时须知 9
- 请通过账户汇款的方式支付房租等费用! 10
- “JKK 东京客服中心” 电话号码 10

措施要点

1

确保安全空间

- 请勿在房间出入口附近放置带脚轮的家具。
- 请勿在明火周围放置家具, 以免在地震时引发火灾。
- 尽量避免在卧室、幼儿及老年人生活的房间内放置家具。
- 请勿在家具上放置物品。

措施要点

2

正确设置及使用家具

- 放置家具时, 应确保其倾倒也不会挡住逃生路线。
- 请勿在地毯及榻榻米上放置较高的家具。
- 将重物收纳在低处, 以防倾倒。
- 后倾程度略大于前倾程度。

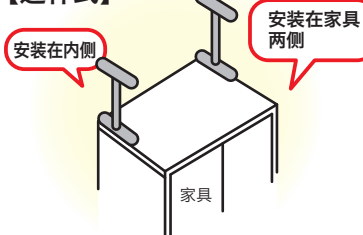
措施要点

3

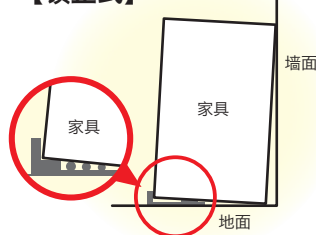
防止家具、家电倾倒

- 用于固定的器具请根据家具的重量和形状选择。
- 用 2 种以上的器具从上下两端进行固定。【连杆式和锁止式】
- 必须用金具连接上下分离的家具。【连接金具】
- 请勿在高空或不稳定处放置家电。

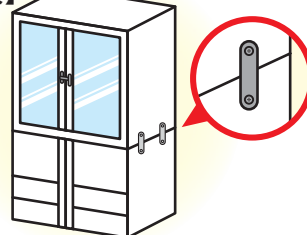
【连杆式】



【锁止式】



【连接金具】



措施要点

4

防止收纳物飞散

- 为开门式家具安装开门锁止器。
- 在玻璃门上粘贴防爆膜。
- 对没有门的收纳用家具安装防掉落围栏/防掉落隔离带。

更改了维修费用的自负部分

公社综合考虑了修订后的民法、国土交通省租赁住宅标准合同，以及租赁住宅市场的实际情况等，于去年9月对维修费用分担责任进行了调整。

之前3次关于维修费用分担责任的调整如图所示。

【本月号（最后一期）为卫生间篇。】

1 新规生效时间

2019年9月2日（星期一）

2 修理费用承担区分

公社承担的项目中，在下列情况下由客户承担。

- 由于客户故意或疏忽造成的污染损害、或未进行日常维护而导致的破损、以及在不影响家庭使用的范围内的污染、变色、损耗等
另外，日常的护理（简单的护理、拧紧螺丝、上油和清洁）将由客户承担。
- 客户安装的设备机器等的更换和维修
- 由于实施维修等需要移动家具的运动工作和费用

卫生间篇（客户安装的温水清洗便座等设备的更换及维修费用由客户承担。）

① 马桶

- 晃动、安装部位漏水 **公社承担**
 - 堵塞、破损 **公社承担**
- （因冲入大量厕纸或异物而导致的堵塞由客户承担）

② 便座、便座盖(含温水清洗便座)

- 自然老化引起的破损 **公社承担**※
- 温水清洗便座故障 **公社承担**
- 更换遥控器电池 **客户承担**

③ 供排水管等

- 腐蚀、漏水 **公社承担**

④ 厕纸架

- 松动、损坏 **客户承担**

⑤ 水箱

- 开裂、松动 **公社承担**

⑤ 水箱内部五金件

- 未止住水 **公社承担**
- （由于将砖块、瓶子等放入水箱而导致水流不止的情况由客户承担）

⑥ 扶手

- 晃动、脱落 **公社承担**

⑦ 毛巾架

- 晃动、脱落 **客户承担**
- （螺丝孔无法继续使用时，由公社承担）

⑧ 呼叫按钮

- 蜂鸣器不响 **公社承担**

⑨ 排气扇

- 故障 **公社承担**



⑩ 照明器具

- 灯具故障 **公社承担**
 - 灯泡用完 **客户承担**
- （LED一体式照明灯具等（无法更换灯管），公社承担）

⑪ 插座

- 不能工作、破损 **公社承担**
- 由于长时间使用而变色 **客户承担**

※标记的项目，从2019年9月2日开始变成公社承担。

3 关于榻榻米、隔扇、涂墙、乙烯树脂布的修复对应

关于下一个维修项目，很难同时响应客户的维修请求，因此我们将按照长期居住期间的顺序作出回应。

更换榻榻米	腐蚀、翘起等
更换拉门（骨架、边框）	伴随开闭不良的骨架/边框破损、翘起等
墙面、天花板、木门的局部涂装	影响主体材料的严重剥落
塑料纸的部分重贴	影响主体材料的严重剥落

持续居住时间超过 50 年的住户

目标客户

针对截止到2019年9月2日持续居住年数超过50年的住户，公社将邮寄「维修申请相关须知」。

※由于改建工程开始搬迁或即将搬迁的住宅（石川町、弦卷、用贺的各住宅）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

申请方法和维修内容，请查看发送给目标客户的通知。

申请后的对应

收到维修申请后，施工单位会上门调查。

本公社确认调查内容后，对维修内容做出判断。

调查结果可能出现公社无法承担的维修情况，敬请谅解。

此外，由于当前申请客户较多，实际开展调查及维修可能需要一定的时间，敬请谅解。

居住时间未满 50 年的住户

对2019年9月3日之后持续居住年数超过50年的客户，在对上述居住50年以上的客户所提出的申请受理情况进行判断后，会根据居住时间由长到短的顺序进行通知。

大件垃圾丢弃须知



我们时常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。



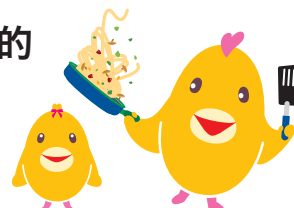
激发社区活力的措施

通过地区的力量预防衰弱

久米川站东住宅（东村山市）会食沙龙『元气提振食堂』

目前，东村山市的久米川站东住宅除了开展保健操会《周六萩山》活动和东村山市的衰弱预防活动外，还与东京大学高龄社会综合研究机构的衰弱预防相关研究小组开展合作，为住户塑造健康的体魄而努力。

这次我们介绍从营养（饮食）角度出发，以预防衰弱为目的开展的会食沙龙『元气提振食堂』活动。



衰弱测量会（第1次）

- 测量内容
- ①日常生活相关的问卷调查
回答检查表中的问题。
 - ②使用测量仪器测量身体机能
检查日常所需的活动（喝饮料等）。



当天吸引了很多住户参加。
「每个项目都有基准值，但只是为了更客观地了解现状，可以作为维持和改善的指标。」目的说明中这样写道。

参加的住户看到结果后，也是有喜有忧♪

到处都是欢声笑语，掌声不断。

会食沙龙『元气提振食堂』（共8次）

参加东村山市举办的培训班后，当地住户成为衰弱支援者兼饮食支援者，成为开展活动的中坚力量。他们一边听饮食专家介绍日常生活中有助于预防衰弱的营养（饮食）物质，一边按理想食谱饮食。

今天对于适量摄入肉、鱼、豆腐等蛋白质以及优质油，对于维持身体健康是必要的这一建议，参加的人员都表示非常赞同。

同时，大家都感觉，相比一个人吃饭，大家一起吃更开心。



衰弱测量会（第2次）

总共举办了8次『元气提振食堂』，暂停半年后，再次举办衰弱测量会。通过『元气提振食堂』改善饮食生活，对身体状态和生活有了什么样的改变呢？

为了第2次测量会，大家都积极参加保健操、散步、走路等活动！对体能训练毫不松懈。

成员介绍

『元气提振食堂』事務局负责的对象主要是来自「久米川站东住宅」的《周六萩山》的成员。



大家通过地区综合支援中心的保健操学习会相识，结成了《周六萩山》组织。现在，每周六都会举办用棒作道具的保健操活动。

后记

我们都知道，挑食会对健康产生严重的影响。

日常饮食是健康生活的根基，特别是老年人的饮食，需要根据饮食专家从客观点出发提出的合理建议，不断进行改善，这非常重要。

这次我们介绍了在东村山市的久米川站东住宅开展的健康促进活动。



本活动相关的东村山市咨询方式

东村山市健康福祉部健康增进课 042-393-5111（分机3214）

专栏

什么是衰弱？

随着年龄增长，身心活力（肌肉力量、认知功能等）下降，即将需要进行护理的状态。预防衰弱需要将「身体活动」、「营养」、「社会参与」作为3大支柱，平时不间断地实践，这非常重要。

正如本次介绍的久米川站东住宅，衰弱支援者还兼任食品支援者的角色，着眼于营养、口腔护理，开展会食沙龙活动，这是日本全国的首创。

衰弱状态通过正确的护理和生活习惯的改善等，是可以恢复到健康状态的。



预防衰弱！

运动篇：第三讲 走路

这次作为运动篇的第三讲，为大家介绍走路。
和第一讲（10月号）中介绍的踏板一样，走路也是有氧运动（※）的一种。

方法

- 保持正确的姿势，挺胸抬头，肘部弯曲，一边大幅甩手臂一边走
- 脚跟着地，再向脚趾移动重心，用脚趾踏出
- 控制步幅，以大腿感觉舒适为宜
- 控制速度，以身体感觉舒适为宜
- 最好持续 20 分钟以上，但不可勉强



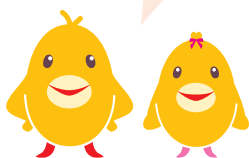
功效

- 增强心肺功能
- 改善血液循环
- 增加肌肉量
- 增强骨骼
- 控制肥胖
- 具有减肥效果
- 释放压力



注意事项

- 开始走路前和结束走路后，要做预备操和拉伸
- 随时补充水分
- 要根据自己的身体状况和天气，不可勉强
- 注意周围的人和车辆，防止发生事故或受伤
- 要根据季节和天气，选择合适的衣服（帽子等）
- 考虑走路又感觉不放心时，要向医生咨询



※有氧运动是指一边呼吸（大量吸入氧气的同时）一边持续进行的运动的总称（例如：散步、骑自行车、轻松地游泳）。

社区活动介绍

富士见茶龙 富士见町住宅



~活动契机~

随着独居人数的增加，为了住在附近但没有什么交集的人、不外出的人，我们本着「创造一个大家可以至少每周进行一次喝茶聊天的地方」这个想法，从2013年2月21日开始了这项活动。除了新年，我们会在每周四10点~12点举办活动。



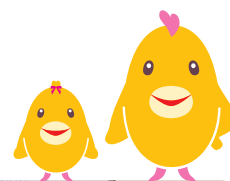
领头人小棕和帮忙的各位



在欢乐地进行痴呆症测试的同时，做出了美味的章鱼烧。各种红薯和点心，盘子都要装不下了！每次慰问品都很丰富。还有筷子架形状的腌制品，还有人再要一份章鱼烧的，简直盛况空前。

参加人员表示「很期待和大家交流」、「如果常来的人没来，会有点失落」等等。参与者之间相互联系，成为了提高整个地区凝聚力的活动。

回家时大家都面带笑容！好棒的活动。



JKK 东京入住支持服务简介

公社会采取优先制度、租金优惠制度等支援举措，为各类客户的入住提供支持。

单亲家庭 入住支持



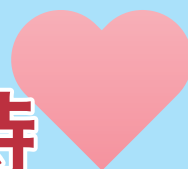
【支持①：放宽收入审查条件】

申请者本人月收入未达到收入标准时，可以将各自治体拨付的“育儿津贴”、“儿童抚养津贴”计入月收入，接受收入审查。

【支持②：儿童成长优惠】

针对单亲家庭，公社会面向市内的部分闲置房屋，提供“孩子年满18周岁的当年年底之前”或“3年内”每月租金减免20%的优惠。

(新婚)夫妻家庭 入住支持



【支持①：育儿家庭等优先申请制度】

对于公社指定的房屋，对象家庭可以在招租开始后的7天内优先进行申请的制度。
(※新婚夫妻家庭也被列入了对象家庭)

【支持②：夫妻入住优惠】

针对申请者及其配偶均未年满50岁的家庭，公社会面向市内的部分闲置房屋，提供入住后3年内每月租金减免20%的优惠。

※除此之外，还有“近居安心登记制度”、“35岁以下青年优惠”等政策，为您的入住提供支持！关于制度详情及适用住宅，请查阅公社网站。

朋友 推介活动

活动有效期 至2020年4月30日
(星期四)

我们将分别向介绍人
及签约客户赠送礼品！



凡介绍朋友成功签约
我们将分别向介绍人
及签约客户赠送

价值 10,000 礼品卡
日元

礼品！

欢迎您向正在找房的朋友介绍 JKK 东京的租赁住宅。

关于朋友推介活动介绍表的下载及详情，请查阅公社网站。

<https://www.to-kousya.or.jp/chintai/campaign/2020spring/>



[公社住宅募集中心] 营业时间9:30~18:00 (星期日及节假日休息)

03-3409-2244 (总机)

[出借方]

JKK 东京都住宅共给公社

广告有效期: 2020年4月30日

关于紧急情况下的安全确认

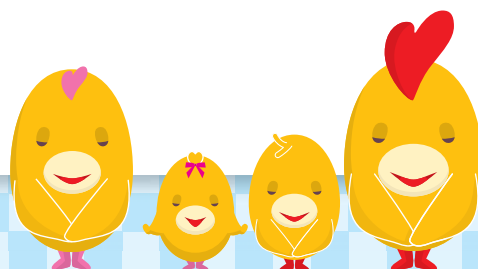
为了对住户提出的安全确认请求作出更迅速且准确的反应，除了完善应对手册外，公社还在积极开展相关活动，如与地方政府和自治会加强合作等。

在居住范围内，如果发生最近没见过面、无法取得联系、报纸和邮件堆积、电灯一直开着等需要确认住户是否安全的情况，请与 JKK 东京客服中心联系。

我们将对情况进行调查，如有需要，会在警察的陪同下进入室内确认等。

※需要紧急确认是否安全时

请拨打第10页“JKK 东京客服中心”
电话号码②联系我们。



长期离家时须知

因旅行、出差、住院等理由，需要长期离家时，请务必向管理事务所提交“离家申报”。

“离家申报”可以在管理事务所及辖区窗口中心领取。

若未提交离家申报，可能会遇到这些问题…

- 如果周边的居民报案称“该住户可能在家中发生意外”，就需要确认是否安全。
- 万一发生漏水、火灾等事故，将无法迅速采取措施。



此外，请使用定期配送（报纸、牛奶、送餐上门等）的客户在长期离家时，切勿忘记联系各事业者，暂停配送服务。

请通过账户汇款的方式支付房租等费用!

方便

每月7日都会从指定账户中自动扣取当月租房款!



安心

省去了前往银行窗口汇款的麻烦! 也不必担心忘记汇款!

账户汇款 3大优点

简单

只需填写申请表并提交给银行, 约2个月后就能开始!



账户汇款申请表

请您联系JKK 客服中心, 我们将为您邮寄申请表。相关手续2个月左右就能办完。

目前正在网页上, 以Q & A形式刊登手续办理的相关信息!



扫码了解详情→

“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 维修申请或咨询

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也请拨打 **(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