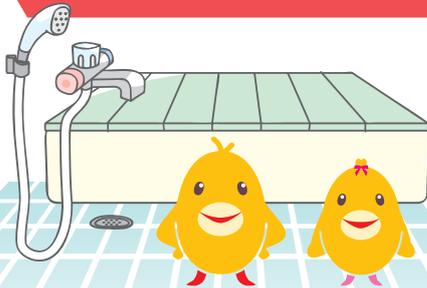


请大家预防热休克



目录

- 请大家预防热休克 1
- 请大家预防流感 2
- 防灾物资都准备好了吗? 2
- 预防衰弱! 3
- 更改了维修费用的自负部分
(浴室、盥洗室篇) 4
- 地震时使用电梯的注意事项 6
- 请通过账户汇款的方式支付房租等费用! 8
- 大家携手共建人权世纪 9
- 年末年初办事指引 10
- “JKK 东京客服中心” 电话号码 10

因急剧的温度变化导致血压大幅上下波动，并引起“热休克”，最终导致在沐浴过程中猝死的故事时有发生。

多发生于气温偏低的冬季，高龄人群及高血压人群尤其需要注意。

为预防热休克，应采取如下有效措施。



1

用暖气对更衣室或浴室、卫生间进行升温

使用暖气设备时，
 请注意火灾及通风

2

兑热水时，
 最后的5分钟用
 淋浴器加热水

3

在晚饭前及
 日落前沐浴

4

水温设定为
 41℃以下

5

避免在饭后立即
 沐浴或酒后沐浴

6

不可从浴缸中
 猛然站起



请大家预防流感

空气愈发干燥寒冷的这个季节，必须充分注意流感。
 流感的主要传播途径为吸入患者咳嗽或打喷嚏时喷出的飞沫中携带的病毒导致的“飞沫感染”，但是也存在通过携带病毒的双手接触口鼻而导致的“接触感染”。

预防要点



★接种疫苗

有助于减少流感的发病几率，并降低发病时的严重程度



★保持适当的湿度

注意在干燥的室内使用加湿器，保持充足的湿度（50-60%）



★外出回来后洗手

使用流水及香皂洗手是通过物理方法去除手指等身体上的流感病毒的有效方法



★充分休息与均衡摄取营养

为提高免疫力，请大家平日注意充分休息并均衡摄取营养



★尽量避免出入人多拥挤或热闹场所

爆发流感疫情后，高龄人士及患有基础疾病的人、孕妇、疲劳人群、睡眠不足人群应尽量避免出入人多拥挤或热闹场所



防灾物资都准备好了吗？

主要储备用品	① 食品	水(1人1天3L)、罐头、真空包装食品、巧克力等无需加热的即食食品
	② 燃料	石油气炉、备用储气瓶等
	③ 贵重物品	现金(用于公用电话的10日元硬币等)、存折、保单、证件执照等
	④ 急救用品	创可贴、消毒液、非处方药、常用药、绷带、病历本等
	⑤ 衣物	上衣、内衣、袜子等
	⑥ 生活用品	垃圾袋、厕纸、面巾纸、湿纸巾、尿布、卫生巾、手帕、毛巾、保鲜膜、牙具、口罩等
	⑦ 其他	收音机、手电筒、简易厕所、简易电池、劳动手套、一次性暖包、打火机、开罐器、纸碗、纸杯等

发生灾情时，各人所需必需品各有不同(眼镜、假牙、牛奶、奶瓶等)。
 根据情况收集储备用品。存量大约为3~7天的可用量。
 将收集到的储备用品事先装在登山包等避难时可双肩背负的背包内，
 做好一旦出现紧急情况可立即背包离开的准备。



公社内正在支援自主防灾组织的活动。欢迎咨询。
 申请支援必须满足一定的条件。请拨打第10页的“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情。

预防衰弱!

运动篇：第2期 平躺拉伸运动

“衰弱”是指随着年龄增长，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。

如果处理正确，可抑制情况继续恶化，恢复到健康的状态。

运动与饮食平衡等可防止肌肉力量降低延长健康寿命（维持健康状态独立生活的时间），让身体充分享受兴趣爱好与外出带来的乐趣。

第2期作为运动篇的第2期，会介绍2种平躺拉伸运动。

提升柔韧性，可以使关节活动区域更大，提升运动能力。如此一来，身体会变得暖和，日常生活中所必需的身体动作也会变得流畅。

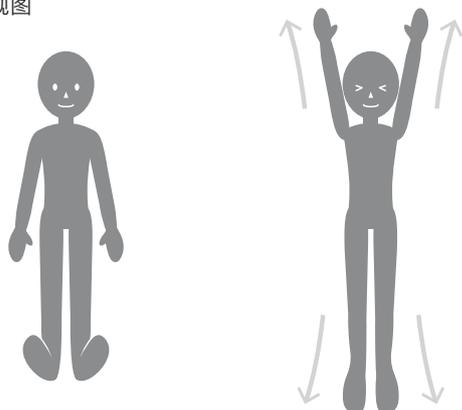
拉伸运动是…

舒展筋骨，提升柔韧性的柔软体操。



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。



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，于今年9月对维修费用分担责任进行了调整。

从8月号(第1期)开始关于对维修费用分担责任的调整如图所示。

【本月号(第3期)包含浴室篇、盥洗室篇(下一期内容预定为卫生间篇)。】

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

● 由于实施维修需要移动家具的运动工作和费用

浴室篇 (客户安装的浴缸热水器、浴缸等设备的更换及维修费用由客户承担。)

① 热水器(浴缸热水器)

- 没有热水、水温不热
- 更换电池

公社承担
客户承担

② 热水器遥控装置

- 运行异常、没有热水

公社承担

③ 浴缸(浴缸盖)

- 浴缸松动、损坏
- 挡板脱落
- 浴缸盖损坏
- 更换橡皮塞、锁具

公社承担※1
公社承担※1
公社承担※1
客户承担

④ 水龙头

- 管道、连接根部漏水
(旋钮式水龙头)
- 内芯垫片问题导致止水异常
(单把手水龙头)
- 很难拧开
- 未止住水
- 无法调节温度

公社承担
客户承担
公社承担
公社承担
公社承担

⑤ 淋浴器

- 更换连接处垫片
- 漏水
- 挂钩脱落、松动
- 淋浴喷头堵塞、清洁

客户承担
公社承担
公社承担※1
客户承担

⑥ 排水口

- 地漏损坏
- (碗形)存水弯腐蚀
- 水流不畅(堵塞)
- ※因排放异物导致堵塞由客户承担

客户承担
公社承担
公社承担

⑦ 浴室门、窗

- 无法开关、无法上锁
- 木门、门框腐坏
- 玻璃或镶板脱落、损坏

公社承担
公社承担
公社承担※1

⑧ 排气扇、浴室干燥机

- 运转异常、开关故障
- 更换滤网
- 吹风口外罩损坏

公社承担
客户承担
客户承担

⑨ 毛巾架

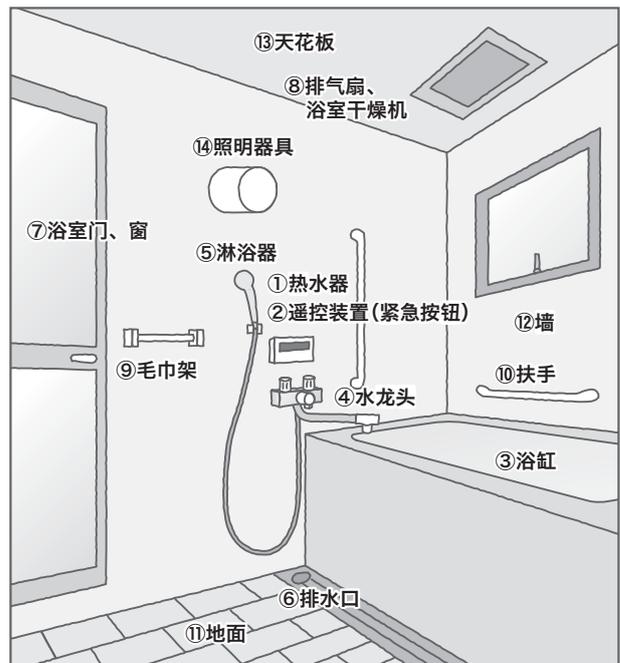
- 松动、损坏
- ※安装在一体化浴室或门上的毛巾架出现问题由公社承担费用

客户承担

⑩ 扶手

- 脱落、松动

公社承担



⑪ 地面

- 大面积开裂、损坏
- 瓷砖脱落

公社承担
公社承担

⑫ 墙

- 墙体剥落、开裂的维修(开裂3mm以上)
- 瓷砖脱落
- 清除霉斑
- 墙体材料维修所需部分涂料

公社承担
公社承担
客户承担
公社承担※2

⑬ 天花板

- 墙体剥落、开裂的维修(开裂3mm以上)
- 墙体材料维修所需部分涂料

公社承担
公社承担※2

⑭ 照明器具

- 灯具接触不良、故障
- 灯泡用完

公社承担
客户承担

※1和※2标记的项目，从2019年9月2日开始变成公社承担。

※2的项目将从持续居住年数长的客户开始依次处理。

盥洗室篇

① 浴室盥洗台

- 表面材料脱落、腐蚀 **公社承担**※1
- 盥洗台松动 **公社承担**
- 台柜收纳部分腐蚀 **公社承担**※1

② 橡皮塞(弹出式排水塞)

- 更换橡皮塞、锁具 **客户承担**
- 弹出式排水塞使用异常 **公社承担**

③ 排水口(漏斗)

- 排水疏通阀漏水 **公社承担**
 - 水流不畅(堵塞) **公社承担**
- ※因排放异物导致堵塞由客户承担

④ 镜子

- 反光板腐蚀、脱落或损坏 **公社承担**※1

⑤ 洗衣机防水托盘

- 开裂、漏水 **公社承担**

⑥ 软管接口、橡胶环

- 腐蚀、磨损、损坏 **公社承担**

⑦ 水龙头

- 连接根部漏水 **公社承担**
- **旋钮式水龙头**
- 内芯、垫片问题导致止水异常、漏水 **客户承担**
- **单把手龙头**
- 很难拧开 **公社承担**
- 未止住水 **公社承担**
- 无法调节温度 **公社承担**

⑧ 木质门

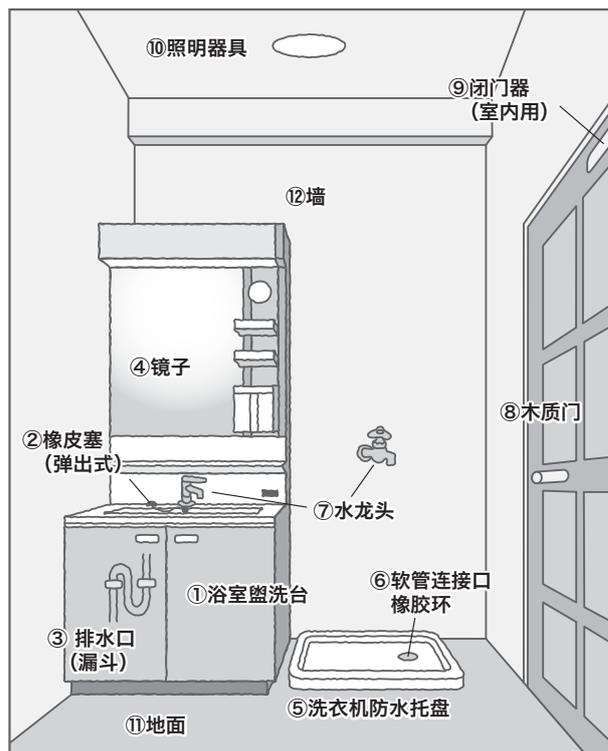
- 开关接触不良 **公社承担**
- 拉手、把手及其他五金件使用异常 **公社承担**

⑨ 闭门器(室内用)

- 破损、工作不正常 **公社承担**
- 开闭速度不好 **公社承担**※1

⑩ 照明器具

- 灯具接触不良、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 地面

- 地板变得吱吱作响 **公社承担**
- 地垫剥落 **公社承担**※1

⑫ 墙

- 墙纸、涂料明显脱落 **公社承担**※2

※1和※2标记的项目, 从2019年9月2日开始变成公社承担。

※2的项目将从持续居住年数长的客户开始依次处理。

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

截至2019年9月2日, 持续居住年数超过50年者由公社进行通知。

另外, 通知“维修申请相关须知”以邮寄形式送达。

※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。

通知目标客户的时间

2019年12月9日至2020年1月中旬期间按顺序进行通知。

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。

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。

地震时使用 电梯的注意事项



地震时请勿使用电梯！（危险）

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。

使用电梯存在意外受伤、停电导致被困其中等危险，根据地震规模预计会经过数小时方可获救。

另外，因可能存在二次灾害，请使用逃生楼梯。



地震时若有人被困于电梯内该怎么办！

按住电梯内内线电话（紧急呼叫）按钮5秒以上，就能接通电梯维护管理公司进行对话。

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。

※若已联系维护管理公司，请协助在1楼电梯门上张贴写有“**停止中**，已联系专人进行修复”内容的纸张。



地震发生后关于电梯修复



若都内所有区域发生震级为4级以上地震，都内约16万部电梯全部停止工作的情况下，电梯维护管理公司会以栋为单位，确保最低限度的垂直接线，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%）。另外，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，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。另外，若电梯出现损坏，修复也需要相当长的时间。

GO! 无现金!

房租等支付问题，
请利用**账户转账功能**
实现**随身无现金支付!**



*账户转账不在无现金返利范围内。

勾选!

- 每月房租都要前往银行支付真的很麻烦!
- 每次前往支付时带着现金走在路上总是很不安...
- 对无现金结算有兴趣!

符合任意1项即推荐使用**账户转账!**

使用账户转账，每月房租可**从账户中自动扣除!**
因此每个月**安心，不费劲**就可轻松支付♪

★ 手续只需简单3步 ★

步骤
1

获取账户转账委托书。

在管理事务所、窗口中心领取。想采用邮寄方式的客户请咨询客服中心。

步骤
2

填写必要事项。

请填写想要开通账户转账服务的账户信息、签订者信息。

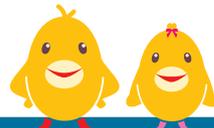
步骤
3

向金融机构提交申请。

请直接向想要开通账户转账服务的账户所在金融机构窗口提交申请。申请提交后约2个月后可进行账户转账。账户转账功能生效当月上旬会寄送通知明信片。

账户转账功能一旦生效，当月房租等就会在每月7日*从账户中扣除。
请务必在前一工作日确认账户余额。

*若遇到金融机构休息日则顺延至下一工作日



请电话咨询可利用该方式的金融机构及手续方法，
通过公社HP登载信息进行确认。



咨询方式 请拨打第10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。

みんなで築こう 人権の世紀

～ 考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心 ～

12月10日は「人権デー」、12月4日から10日までは「人権週間」です。

12月4日～12月10日は人権週間です。「人権のないところに平和は存在しない」と言われ、人権の尊重が平和の基礎であるとの認識が世界共通となっています。

「人権」とは、「全ての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「誰もが生まれながらにもっている、人間が人間らしく生きる権利」です。しかし今でも、差別的な表現、いじめや虐待、ストーカー行為など、他者の人権を考えないような問題が起きています。

誰もが幸せに暮らせるようお互いを思いやり、人権を尊重する社会を築いていくことが大切です。

東京都人権プラザのご案内

東京都人権プラザは、東京都が設置した人権啓発のための施設です。パラリンピック競技用の車いす等を見て触れる展示や、高齢者、障害者、妊婦等が感じている様々なバリアの一部を体験できるゾーン、図書資料室等もあり、人権について「気づき」「理解し」「体験し」「交流する」ことができます。是非一度訪れて、人権について学んでみませんか。



所在地：東京都港区芝2-5-6
芝256スクエアビル1階・2階
電話：03-6722-0123
HP：http://www.tokyo-hrp.jp/
開館時間：9時30分から17時30分まで
休館日：日曜日、年末年始

12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です 東京に関連する拉致被害者・特定失踪者等も数多く存在します

政府が認定した拉致被害者のほかにも、特定失踪者など、拉致の可能性を排除できない方々が多数存在します。この中には、都内に住んでいた方、都内で失踪した方々も数多く含まれており、50人以上の消息がまだにつかめていません。

すべての拉致被害者の早期帰国が実現するよう、一人ひとりの声によって、拉致問題解決を後押ししていきましょう。

「拉致被害者救出運動」写真パネル展 **入場無料**

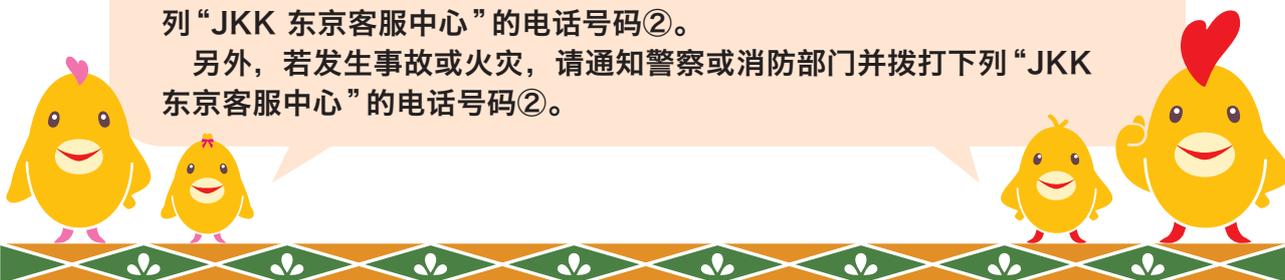
- 都庁会場：12月9日(月)～13日(金)
9時30分～17時30分(13日は17時まで)
都庁都政ギャラリー
- 中央図書館会場：12月15日(日)～26日(木)
平日10時～20時 土日祝日10時～16時30分
都立中央図書館企画展示室



年末年初办事指引

- 本公社的年末年初休息日如下。
 - ➔ 从12月28日(周六)至1月5日(周日)
- 管理事务所的年末年初休息日如下。
 - ➔ 从12月30日(周一)至1月3日(周五)
(部分住宅除外。)

若在年末年初停业期间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。
另外，若发生事故或火灾，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。



“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)

会在自动播放语音“为提高此次通话质量，我们会对通话进行录音”之后，转给接线员

● 各类手续、支付房租、居住方式的咨询

①  **0570-03-0031**

● 维修申请或咨询

②  **0570-03-0032**

※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②

(24小时365天受理)

· 用固定电话拨打带0570的号码时，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。

● 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

● 各类手续、支付房租、居住方式的咨询

①  **03-6279-2962**

电话号码也可扫这里咨询 ➔



● 维修申请或咨询

②  **03-6279-2963**

※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② **(24小时365天受理)**

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。