



もくじ

- ◆ 感染症対策の徹底を！ ..... 1
- ◆ フレイル予防! ..... 2
- ◆ おうちde貯筋～足のストレッチ編～ ..... 3
- ◆ 地域コミュニティ活動の紹介（清瀬台田） ..... 4
- ◆ 家具転倒防止対策 ..... 5
- ◆ 機械式駐車場 危険な使い方、していませんか？ ..... 6
- ◆ カーボンニュートラルの実現に向けて、電気自動車（EV）等の普及を後押しします！ ..... 7
- ◆ 各種手続きのご案内 ..... 8
- ◆ お友達紹介プレゼント ..... 9
- ◆ 介護付有料老人ホーム「明日見らいふ南大沢」のご紹介 ..... 10
- ◆ 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 ..... 10

感染症対策3つの基本

**1**

**3密を避ける**

- ・換気の悪い**密閉**空間
- ・多くの人の**密集**する場所
- ・近距離での**密接**した会話

ソーシャル  
ディスタンス

**2**

**マスクの着用**

- ・会話時は必ず着用
- ・鼻と口の両方を確実に覆う
- ・隙間がないよう調節する

**3**

**手洗い・手指消毒**

〈こんなタイミングでは必ず!〉

- ・外出先からの帰宅時
- ・調理の前後
- ・食事前

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



# フレイル予防！

## 運動は健康に大切、 知ってはいるけどなかなかできない人へ

フレイルとは身体や心が衰え、社会との関わりが希薄になった状態です。フレイルを予防することで、健康でいられる時間を延ばすことにつながります。

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

日頃から運動で汗を流すことは、心身の健康に良さそうだと誰しもが思っているでしょう。運動習慣とは、1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、かつ1年以上継続している場合を指します。筆者も例外ではなく、運動の習慣を持つには正直苦勞される方が多いと思います。しかしながら、日常生活の行動を含む身体活動を10分程度「ちょい足し」することで、心身機能の維持につながることが報告されています。

英国の運動習慣をもたない25,241名（平均年齢61.8歳；女性14,178名）の身体活動を調べ、その後約7年間の経過を追ってみた研究があります。7年間で852名が様々な事情でお亡くなりになりましたが、生活の中で買い物や階段の昇り降りなど、無意識のうちに、ちょっと強めの身体活動（1回約1～2分の息があがるような生活活動）を1日3回程度行っていた人では、死亡率が低いことがわかりました。これは運動習慣を持っていた62,344名の方々でも同様でした。

厚生労働省からも毎日「+10分の身体活動（プラステン）」が推奨されています。じっとしている時間が多すぎることも健康を侵す要因にもなります。運動を習慣にするには、気持ちも環境も必要ですが、生活の中でちょっと強めの身体活動（早歩き、階段昇り降り、など）を組み込んで、ぜひ+10のちょい足しを心かけてみましょう。





# ちよ きん おうちde 貯筋

～足のストレッチ編～

JKK 住まいるアシスタントが YouTube にて自宅でできる体操の動画を配信しています。  
今回は動画の中から足のストレッチの一部をご紹介します。  
血流が良くなり、むくみが改善され、冷え性予防に効果が期待出来ます。  
皆さまもぜひ体験してみてください！



YouTubeはこちらから

## 基本の姿勢

両手をうしろについて、  
両足を伸ばして座り、肩幅くらいに開く

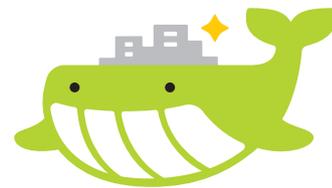


## ！注意！

股関節に人工関節が入っている方はお控えください。  
また、途中で痛みが出た方は中止してください。

## ■股関節と足首のストレッチ

- ①足の力を抜いて左右にブラブラする
- ②息を吸いながら、両足の小指が床につくように開く
- ③息を吐きながら、両足の親指が床につくように閉じる
- ④ゆったりとした呼吸に合わせて足首を回す（内回し・外回し）



### ★ポイント★

足首を回す際も外側に倒した際は小指が床につくように、  
内側に倒した際は親指が床につけるように意識して大きく  
く回しましょう

## ■ふくらはぎのストレッチ

- ①足先をそろえ、力を抜きます
- ②息を吐きながら、ゆっくりと足の先を前に倒します
- ③息を吸いながら、足の先をご自分の方へ倒します



3回繰り返す

※足がつりそうになったら力を抜いてください

## ■足の指でグー・チョキ・パー

- ①グー：足をまっすぐぐそろえた状態で指をギュッと締める
- ②チョキ：親指を自身の方に倒し、他の指4本を向こう側に倒す
- ③反対のチョキ：親指を向こう側に倒し、残りの4本指を自身の方に倒す
- ④パー：足の指1本1本をしっかりと開く



グー・チョキ・パー、グー・反対のチョキ・パー、と繰り返し足の指を動かす

## 地域コミュニティ活動の紹介

### 清瀬台田住宅 休み処(やすみどころ)

活動日：毎週月曜日  
時間：10:00～13:00

清瀬市の「清瀬台田住宅」で地域コミュニティ活動している台田スマイル主宰の「休み処」をご紹介します。

#### 「休み処」について

「休み処」は、入居者同士でゆったりくつろいだり、お越しいただいた皆さんそれぞれが好きなことを自分のペースで過ごせるような場所を提供することを目的としたサロンです。

現在、毎週月曜日の10時から13時に第1サロンを開放する形で開催されています。

#### 活動の様子

参加者同士でトランプやオセロなどで盛り上がりたり、おひとりでも手芸や読書、集中して写経に取り組まれている方など、各々が思い思いに過ごされています。



取材に伺った日は、地域のボランティアの方によるメイク講座がありました



住民である元プロカメラマンの方が写真を披露してくださいました

#### 台田スマイル代表の穂積さんにお話をうかがいました

##### ●活動を始めたきっかけは？

夏場に、エアコンがない、電気代を気にしてクーラーを使うのをためらってしまう、といった方に涼める場所を作りたいと思いました。コミュニティサロンの使用が無償となったこともあり「クーラーもあるし、活用してみよう！」と令和4年の7月から“涼み処”としてサロンを始めました。

##### ●今後やってみたいことは？

「これからの超高齢化社会を自分らしくどう生きるか？」サロンのみんなで考えて、「自分のこれからノート」を作成したいです。

元気で判断力があるうちに、自分の思いや安心して暮らしていくための備えなど、みんなでワイワイ話し合いながらそれぞれが書きたいことを記録できたらいいなと。

何度でも書き直して、定期的に見直す機会も作りたと思っています。



台田スマイル代表の穂積さん

「自分らしく出来るだけ長くこの団地で過ごしたい。そのためにも気軽に住民同士が集まり交流する場を創出していくことはとても大切です。」と穂積さんが語られていたのが非常に印象的でした。

**会社はこのようなコミュニティ活動の立ち上げのきっかけづくりをお手伝いいたします。**

※本記事は令和4年12月19日の取材に基づくものです。

家具の転倒防止  
措置が命を守る!!

# 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、ご自宅の安全性を確認しましょう。また、災害への備えについて、公社ホームページに詳しい情報を掲載しております。ぜひご確認ください。



公社HPはこちら

## 対策のポイント1

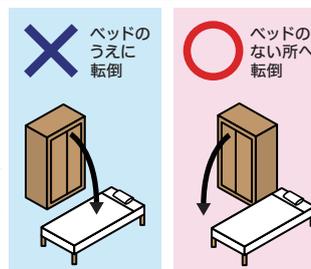
安全空間を確保する

- 配置する家具の数を減らす。
- 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

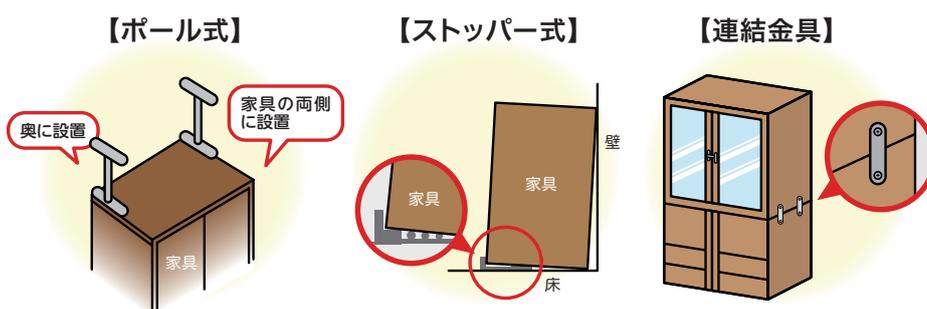
- 家具が寝床に倒れない配置を工夫する。
- 家具が転倒しても、避難路をふさがない置き方をする。
- じゅうたんや畳に背の高い家具を置かない。
- 重い物を下の方に収納し、倒れにくくする。
- 前のめりより、後ろもたれ気味に置く。



## 対策のポイント3

家具・家電の転倒を防止する

- 家具の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。



## 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。
- 食器棚の棚には食器が飛び出ないように、滑り止めシートを貼る。
- テレビとテレビ台の間に振動を吸収する粘着マットを設置する。
- 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。

家具等の転倒防止を目的にねじ止め器具等で壁にビス穴を空ける際は、**口径9mm、深さ2.5cm以内**の穴であれば原状回復義務が免除となります。

危険な使い方、  
していませんか？

# 機械式駐車場

日常的に利用される機械式駐車場では、誤った操作により重大な事故につながる恐れがあります。

駐車場内での事故を防ぐため、以下の点に注意して安全に利用しましょう！

## □ 運転者以外は駐車装置の中に入らない



荷物の積み下ろしは、誤操作・誤動作の原因になるため、必ず駐車装置の外で行ってください。



同乗者の方の乗り降りは、閉じ込め事故の原因になるため、必ず駐車装置の外で行ってください。



お子さまなど同乗者が取り残されていないことを必ず確認してください。

## □ 駐車装置内や周辺に障害物や人がいないことを自分の目で確認する



日頃から機械式駐車場ではお子さまを遊ばせないでください。必ず装置内や周辺に人がいないことを確認してから駐車装置の操作を行ってください。



入出庫時は、急発進せず、周囲の人の安全を確認しゆっくり進んでください。

## □ 操作盤のボタンを器具などで固定しない

操作盤のボタンを器具などで固定して使用しないでください。

多くの駐車装置では、操作盤のボタンは安全のため、ボタンから手を離すと停止する仕組みになっています。器具などで固定すると安全機能が働かないため、直ちに停止させることができず、重大な事故を招く危険があります。



**注意**

操作盤から離れずに安全を確認しながら操作してください。異常や危険を感じたときはすぐに装置の運転を中止してください。  
※操作中は、お子さま等を装置に近寄せないようご注意ください。



操作ボタンは  
布団ばさみ等で  
固定しない

操作カギの抜き  
忘れにも注意

※ 駐車場にはタイヤ、カー用品その他私物などを置かないようお願いします。

# カーボンニュートラルの実現に向けて、 電気自動車（EV）等の普及を後押しします！

## 1 電気自動車（EV）等の保有者を対象とした駐車場使用料の減額制度について

公社は、カーボンニュートラルの実現に向けて、走行時に二酸化炭素を排出しないEV（電気自動車・電動バイク）及びFCV（燃料電池自動車・燃料電池バイク）を保有する方を対象に、公社住宅の駐車場使用料を、令和5年2月から最長5年間、月額20%減額する制度を開始しました。

詳しくは、管理事務所に「有料駐車場使用料の減額についてのご案内」をご用意しておりますので、ご確認いただき、申請書類は管理事務所にご提出ください。



▼公社ホームページ  
(駐車場使用料の減額制度)



## 2 電気自動車（EV）充電設備の設置に向けたウェブアンケート調査について

公社はこれまでも、カーボンニュートラルの実現に向けて電気自動車を普及促進するため、公社住宅において電気自動車の充電設備を設置してきました（令和3年度末実績：25団地50区画設置済み）。

今後、さらに充電設備の設置を進めていくにあたり、公社住宅にお住まいの皆さまのニーズを的確に把握するため、ウェブアンケートを実施することといたしました。

何卒、アンケートへのご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

▼公社ホームページ  
(ウェブアンケート)

### 【アンケートの実施方法】

- 次のアドレスまたはQRコードから、公社ホームページを経由して、ウェブアンケートにアクセスし、アンケートにご回答ください。  
[https://www.to-kousya.or.jp/k\\_news/r5\\_2news.html](https://www.to-kousya.or.jp/k_news/r5_2news.html)



- アンケート実施期間：令和5年2月1日(水)から令和5年2月28日(火)まで

### 上記1及び2のお問い合わせ先

10 ページ「JKK 東京 お客さまセンター」の電話番号①までお問い合わせください。

# 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	賃借人の死亡又は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。個人の連帯保証人へ変更する場合、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。
住宅模様替え等承認申請	食器洗い機又は浄水器設置に伴う水栓の取替やカメラ付インターホン（録画機能付き含む）の設置などの模様替えをするときに申請します。

- \*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
- 同居申請 ●成年後見制度等利用届



▲用紙ダウンロード

## 公社住宅にお住まいのお客さま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！

『名義変更申請』の  
流れを教えてください

家賃額の証明書 又は  
賃貸借契約の証明書を  
発行してもらえますか？



▲よくあるご質問

お問い合わせは、10ページ「JKK 東京 お客さまセンター」の電話番号①まで

是非、JKK東京の賃貸住宅をお友達にご紹介ください！

# お友達 紹介プレゼント

2023年  
4/17(月)  
まで

詳しくは、  
特設ページを  
ご覧ください。

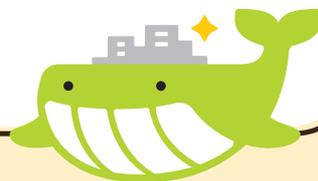


お部屋をお探しのお友達に  
JKK東京の賃貸住宅をご紹介いただくと

ご紹介者様にギフトカード

**10,000**円分

プレゼント!



公社では、様々な世帯の方が入居しやすいように家賃割引制度をご用意しています。紹介されたお友達は、家賃割引制度がご利用可能です。※既に JKK 東京の賃貸住宅にお住まいの方は対象外です

ステップ35割

新婚・夫婦世帯対象  
ペアさぼ

近居  
サポート割

ひとり親世帯対象  
こどもすくすく割

学割

詳しくは  
こちら



※割引制度には対象住宅があります

[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]



ひとと、くらしをあったかく。

**JKK東京**

## 介護付有料老人ホーム 「明日見らいふ南大沢」のご紹介

JKK 東京では、多摩ニュータウンの八王子市南大沢において、介護付有料老人ホーム「明日見らいふ南大沢」の入居者を募集しています。

明日見らいふ南大沢では、施設内にクリニックを併設し、ケアスタッフが24時間対応するほか、当直医を配置しています。自立している元気なうちに入居しこれまでどおりの生活を送りながら、万が一の緊急の際にも安心してお暮しいただけます。

また、常時介護が必要となった際には、併設されている介護棟にお住み替えでき、引き続き看護や介護のサービスをご利用いただけます。

明日見らいふ南大沢の運営は、実績豊富な社会福祉法人聖隷福祉事業団が行っています。

アクティブ期（自立）から終末期（看取り）まで安心して暮らし続けることができる、切れ目のないサポート体制でご入居者をお迎えしています。

明日見らいふ南大沢における資料請求・お問い合わせ先  
明日見らいふ南大沢募集センター 0120-874-555  
受付時間 9:00～17:00（土日祝、年末年始を除く）

▼明日見らいふ南大沢ホームページ



## 「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。お急ぎでない  
方は他の時間帯をご利用ください



▶お手続き等に関する  
よくある質問はこちら

