

彻底贯彻预防 传染病对策!

目录

- ◆ 彻底贯彻预防传染病对策! 1
- ◆ 预防衰弱! 2
- ◆ 在家做增肌运动~腿部伸展篇~ 3
- ◆ 地域社区活动的介绍(清瀬台田) 4
- ◆ 防止家具倾倒对策 5
- ◆ 机械式停车场 您是否采用了危险的使用方法? 6
- ◆ 为了实现碳中和,支持电动车(EV)等的普及! 7
- ◆ 各种手续的指引 8
- ◆ 介绍朋友有礼品 9
- ◆ 带看护的收费老人院“明日见生活南大泽”的介绍 10
- ◆ “JKK 东京客服中心”电话号码 10

预防传染病的三大基本

1

让我们避开三密

- 空气不流通的**密闭空间**
- 人群聚集的**密集场所**
- 近距离的**密接对话**



2

佩戴口罩

- 对话时务必佩戴口罩
- 严密遮住鼻与口部
- 调整口罩贴合脸颊,不留缝隙



3

洗手、手指消毒

(这些时间点务必洗手!)

- 从外面回到家里时
- 做饭的前后
- 吃饭前



正确的洗手方法

洗手前

- 剪短指甲
- 摘下手表或戒指



1 用流水湿润双手后,涂抹肥皂,充分揉搓掌心。



2 沿指尖方向搓洗。



3 仔细搓洗指尖和指甲缝。



4 清洗指间。



5 旋转揉搓大拇指和掌心。



6 记得清洗手腕。

使用肥皂洗完手后,用流水充分冲洗,并拿干净的毛巾或纸巾擦干双手。



预防衰弱!

**虽然知道运动对健康来说很重要，
但却很难付诸行动的居民请参阅**

衰弱是指身体或心理上开始衰弱，从而与社会之间的联结弱化的状态。
预防衰弱可以有效地延长身体保持健康状态的时间。

东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

大家应该都知道，平时运动流汗有益身心健康。运动习惯指的是每次做超过 30 分钟的流汗运动，每周超过两次，且持续超过一年。很多人都觉得保持运动习惯很辛苦，笔者也不例外。但是有报告称，通过每天 10 分钟左右包括日常生活的行动在内“稍微”的活动，可以帮助维持身心机能。

英国有项研究，针对没有运动习惯的 25241 人（平均年龄 61.8 岁，女性 14178 人）的身体活动进行调查，其后追踪了他们约 7 年。7 年里有 852 人因各种原因亡故，但最终发现生活中每天有三次左右身体活动（每次约 1-2 分钟呼吸变急促的生活活动）的人，比如购物、上下楼梯等无意识的活动，其死亡率更低。保持着运动习惯的 62344 人也是如此。

日本厚生劳动省建议大家每天“增加 10 分钟的身体活动 (PLUS 10)”。一动不动的时间太长，也会成为危害健康的因素。要养成运动的习惯需要心情和环境允许，但是推荐大家生活中可以做一些简单强化运动（快走、上下楼梯等），尝试稍微增加 10 分钟有益身体的活动。





在家 做增肌运动

~腿部伸展篇~

JKK 住宅助手工作人员一直在 YouTube 上发布在家也能做的体操视频。
这次介绍视频中关于腿部伸展的部分环节。
可以改善血液循环，减轻浮肿，还可以期待有预防寒症的效果。
请大家务必体验！



YouTube 在这里

基本的姿势

两手放在后面，
双脚伸直坐好，打开到肩膀宽度左右

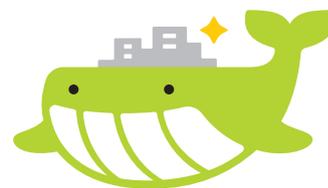


！ 注意！

髋关节置入人工关节者请不要
做此运动。
此外，如果中途感觉疼痛请
停止运动。

■ 髋关节和脚踝的伸展运动

- ①放松腿部，向左右晃动
- ②边吸气，边打开双腿到双脚的小指贴到地板
- ③边吐气，边合上双腿到双脚的拇指贴到地板
- ④配合舒缓的呼吸，转动脚踝（内转、外转）



★要点★

转动脚踝时，注意朝外侧倒时小指贴到地板，
朝内侧倒时拇指贴到地板，转动幅度要大。

■ 小腿肚的伸展运动

- ①脚尖对齐，放松
- ②边吐气，边慢慢把脚尖向前倒
- ③边吸气，边把脚尖朝自己的方向倒



重复三次

※如果感觉脚要抽筋，就请放松

■ 用脚趾做剪刀石头布

- ①石头：双腿伸直并拢，脚趾紧紧收在一起
- ②剪刀：脚拇指朝着自己的方向倒，其他四指朝着反方向倒
- ③反向剪刀：脚拇指朝着反方向倒，其他四指朝着自己的方向倒
- ④布：每根脚趾都张开到最大程度



石头·剪刀·布、石头·反向剪刀·布，重复这些动作活动脚趾

地域社区活动的介绍

清濑台田住宅 休憩处

活动日：每周一
时间：10:00 ~ 13:00

为大家介绍在清濑市的“清濑台田住宅”开展地域社区活动的台田住宅主办的“休憩处”。

关于“休憩处”

“休憩处”是沙龙，目的是提供一个场所让入住者们能够一起悠闲放松，或者让来到这里的每个人按照自己意愿各自做自己喜欢的事情。

现在每周一的10点到13点开放第一沙龙。

活动的场景

参加者们一起玩扑克牌或黑白棋等热闹有趣，或者一个人也可以做手工艺或读书，集中精力抄经书等，各自按照自己的想法度过悠闲时光。



采访那天，正好有当地的志愿者来做化妆讲座。



入住者中的原专业摄影师在这里展览作品。

我们访问了台田住宅的代表穗积女士

●开始这个活动的契机是什么呢？

有的家庭夏天没有空调，或者介意电费而犹豫开空调，我们想为这些居民提供一个凉爽的地方。刚好社区沙龙可以免费使用，有空调，那就让我们有效利用！所以在2022年7月开始作为“乘凉处”举办沙龙。

●今后想做的事情是？

和沙龙的每个人一起思考，“自己如何在今后的超高龄化社会自在生活？”，想做一份“自己的未来手册”。

在还健康且有判断力的时候，做好让自己能够按自己的想法生活或者能够安心生活的准备，大家一起边热烈讨论，边记录各自想写下来的事情，我觉得这样很好。

我也想创造机会，让大家能多次修改，定期重新审视记录。



台田住宅的代表穗积女士

“大家都想尽可能长久地在这个团地自在生活。为此创造一个能让居民们轻松聚集在一起交流的场所非常重要。”穗积女士的这句话给我留下了深刻的印象。

公社将帮助大家创造出组织这类社区活动的契机。

※本报道基于2022年12月19日的采访写成。

防止家具倾倒的
措施可以保护生命!

防止家具倾倒对策

不知道什么时候就会发生的地震！检查 4 个要点，确保自家的安全。另外，公社官网上发布着有关灾害应对措施的信息，请务必确认。



公社HP在这里

<p>对策要点 1</p> <p>确保安全空间</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 减少配置的家具数量。 <input type="checkbox"/> 房间出入口附近不要放置带脚轮的家具。 <input type="checkbox"/> 为了防止地震时起火，请不要在炉灶等周边放置家具。 <input type="checkbox"/> 卧室、有幼儿、老年人的房间里，尽量不要放置家具。 <input type="checkbox"/> 不要把东西放在家具上。
<p>对策要点 2</p> <p>正确放置并使用家具</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 小心布置家具不会倾倒在睡眠的位置上。 <input type="checkbox"/> 正确放置，即使家具倾倒也不会堵塞避难路线。 <input type="checkbox"/> 不要在地毯或榻榻米上放置高大的家具。 <input type="checkbox"/> 将重物收放在下方，使家具不易倒下。 <input type="checkbox"/> 设置家具时比起向前倾，尽量向后放直。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>倒在床上</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>倒在没有床的位置</p> </div> </div>
<p>对策要点 3</p> <p>防止家具、家电倾倒</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 根据家具的重量和形状，选择用于固定的器具。 <input type="checkbox"/> 使用2种以上的器具从上下固定。【竿式和止动器式】 <input type="checkbox"/> 上下分开的家具必须用金属零件连接。【连接金属配件】 <input type="checkbox"/> 不要把家电放在高处或不稳定的地方。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>【竿式】</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【止动器式】</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【连接金属配件】</p> </div> </div>
<p>对策要点 4</p> <p>防止收纳物散落出来</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 开门式家具安装开门止动器。 <input type="checkbox"/> 在玻璃门上贴防止玻璃碎片飞溅的薄膜。 <input type="checkbox"/> 为了不让餐具柜里的餐具飞出，贴防滑垫。 <input type="checkbox"/> 在电视和电视柜之间放置可吸收震动的粘合垫。 <input type="checkbox"/> 在没有门的收纳家具上安装防掉落杆、防掉落胶带。

为了防止家具等倾倒，用螺丝固定器等在墙壁上开凿螺丝孔时，直径9毫米，深2.5cm 以内的孔可免除恢复原状义务。

您是否采用了
危险的使用方法?

机械式停车场

在我们日常使用的机械式停车场内，一旦有误操作，就很可能引发严重事故。

为防止在停车场内发生事故，请务必注意以下几点，安全使用！

□ 只有司机才能进入停车设备



请务必在停车设备外装卸物品，防止引起误操作或误动作。



乘客请在停车设备外上下车，防止引起受困车内的事故。



请务必确认车内未遗留儿童等乘客。

□ 亲自确认停车设备和附近没有障碍物或人



平时请勿带儿童在机械式停车场玩耍。操作停车设备时，请务必确认设备内和周边无人。



出入库时不要疾行，请确认周围人的安全缓慢行驶。

□ 勿用器具等固定操作面板的按钮

请勿使用器具等固定操作面板的按钮。

为保障安全大多数停车设备内如果松开操作面板上的按钮，设备将自动停止动作。如果用器具等固定按钮，则无法发挥安全功能，不能立即停止可能会引发严重事故。



注意

请勿离开操作面板，边确认安全边操作。如有异常或危险请立即中止设备运行。
※操作时请注意勿让儿童等靠近设备。



※ 请不要在停车场内放置轮胎、汽车用品等私人物品。

为了实现碳中和， 支持电动车(EV)等的普及！

1 关于面向电动车(EV)等的车主实行停车场停车费降价的制度

为了实现碳中和，公社以行驶时不排放二氧化碳的EV（电动车、电动摩托车）及FCV（燃料电池汽车、燃料电池摩托车）的车主为对象，从2023年2月起最长5年内，开始了每个月降低20%的公社住宅停车场停车费的制度。

管理事务所提供“收费停车场停车费降价相关说明”的文件，请确认后向管理事务所提交申请书。



▼公社官网
(停车场停车费降价制度)



2 关于电动车(EV)充电设备安装的网络问卷调查

目前，公社为了实现碳中和促进电动车的普及，已在公社住宅安装了电动车的充电设备（2021年底实绩：25个团地50个分区安装完成）

今后为了进一步推进充电设备的安装，切实把握公社住宅居民的需求，我们决定开展网络问卷调查。

请大家协助完成调查。

【问卷调查的实施方法】

- 请从以下地址或二维码，通过公社官网进入网络问卷页面并进行回答。
https://www.to-kousya.or.jp/k_news/r5_2news.html
- 问卷调查实施时间：2023年2月1日（周三）
至2023年2月28日（周二）为止

▼公社官网
(网络问卷调查)



上述1及2的咨询联系方式

请联系第10页“JKK东京客服中心”的电话号码①。

各种手续指引

入住后若发生家庭成员变更等,请办理相关手续。

名义变更申请	因承租人死亡或其它不得已的原因迁出等,需要变更为同住者名义时进行此申请。
连带保证人变更申请	需要变更连带保证人(依据房租等担保制度)时进行此申请。 ※在修订民法于2020年4月1日生效后,连带保证人变更申请表的格式也有更新。变更为个人连带保证人时,我们将向您寄送记载有担保上限金额的“最高金额”申请表。
登记事项变更申报	承租人、同住者或连带保证人的申报事项及紧急联系人发生变更时进行此申报。
家庭成员增减申报	因出生、死亡或迁出等原因,同住者的构成发生改变时进行此申报。
住宅装修等的批准申请	因安装洗碗机或净水器需要更换水龙头或安装带摄像头的对讲机(包括含录像功能的)等改装时进行此申请。

*各项申请或申报需要满足资格要求及条件。请事先向客服中心进行确认后办理手续。

*文件材料的提交方法包括,直接提交至管理事务所或管辖窗口中心,或邮寄至管辖窗口中心。

提交文件材料时,必须对提交人进行身份认证,前来时请务必携带能够证明本人身份的证件。

*提交申请或申报的文件材料时,若需要添加附件,届时请务必提交未标明个人编号(My number)的文件材料。(※住民票除特殊要求标明的情况以外,不会标注个人编号)



可从官网上下载以下文件材料

- 登记事项变更申报
- 家庭成员增减申报
- 证明书交付兼合同书再交付申请
- 同居申请 ● 使用成年监护制度等申报表



▲ 下载表格

我们已经汇总了公社住宅入住居民手续的各类相关问题,并以Q&A形式刊登在了官网上!



请告知“名义变更申请”的流程



是否能提供房租的证明文件或者租赁合同的证明文件?



▲ 常见问题

请拨打第10页的“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情

请向您的朋友推荐JKK东京租赁住宅!

介绍朋友 有礼品

截止2023年

4/17 (周一)

详情请浏览
特设网页。



如果您向正在找房子的朋友
介绍JKK东京租赁住宅，
我们会向介绍人赠送
价值 **10,000** 日元
的礼品卡!



公社为了让各式家庭更容易入住，制定了房租折扣制度。您介绍的朋友可以利用房租折扣制度。*已经入住 JKK 东京租赁住宅的居民除外

35年龄段折扣



针对新婚·夫妻家庭
夫妻支援政策



就近
居住支援折扣



针对单亲家庭的
儿童成长折扣



学生折扣



详情请
查看这里



*折扣制度适用于指定住宅

[公社住宅招募中心] 营业时间9:30~18:00 (周日、节假日固定休息)

[房东]

03-3409-2244 (总机)



ひとと、くらしをあったかく。

JKK 東京

带看护的收费老人院 “明日见生活南大泽”的介绍

JKK 东京在多摩新城的八王子市南大泽，招募住户入住带看护的收费老人院“明日见生活南大泽”。

在明日见生活南大泽，馆内设置有诊所，护理人员 24 小时对应，并且配有值班医生。在尚可自理生活的健康时期入住，可以维持原先的正常生活，并且不必担心突然发生紧急情况。

此外，如果需要日常护理可以换到旁边的看护楼栋居住，继续使用护理和看护的服务。

明日见生活南大泽由经验丰富的社会福祉法人圣隶福祉事业团运营。

在这里从自主活动期（自理）到临终期（看护）都能安心居住，我们拥有不间断的支援体制，欢迎入住。

▼明日见生活南大泽官网

明日见生活南大泽的资料申请、咨询处

明日见生活南大泽招募中心 0120-874-555

接待时间：9：00 ~ 17：00（周六周日、节假日、年末年初除外）



“JKK 东京 客服中心”的电话号码

★通过窗口中心咨询的客人请打此号码

接待时间 上午9点~ 下午6点（周六、日、节假日、年末年初除外）

①各种手续、房租支付、入住方式的咨询

●导航电话



0570-03-0031

●不使用导航电话的客人
使用手机的免费通话或折扣服务的客人

☎03-6279-2962



②修缮的申请、咨询

漏水等紧急修缮、事故及火灾等关乎居住者安危的
紧急联系电话365天24小时开通。

●导航电话



0570-03-0032

●不使用导航电话的客人
使用手机的免费通话或折扣服务的客人

☎03-6279-2963



导航电话

使用固定电话拨打时按市内通话费收费（公共电话、PHS除外）。
使用手机拨打时不能享受各电话公司的免费通话或折扣服务。

※周一及节假日次日的上午9点到10点之间来电
较多可能很难接通。非紧急情况建议您在其他
时间段拨打。



▶关于手续等方面经常被
提问的问题请看这里

