

목차

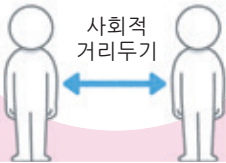
- ◆ 감염증 대책을 철저히! 1
- ◆ 노쇠 예방! 2
- ◆ 집에서 근육 저축~다리 스트레칭편~ 3
- ◆ 지역 커뮤니티 활동 소개(기요세다이다) 4
- ◆ 가구 전도 방지 대책 5
- ◆ 기계식 주차장 위험하게 사용하고 있지 않습니까?..... 6
- ◆ 탄소 중립 실현을 위해 전기 자동차(EV) 등의 보급을 후원합니다! 7
- ◆ 각종 수속 안내 8
- ◆ 친구 소개 선물 9
- ◆ 개호 포함 유료 노인홈 '아시타 미라이후 미나미오사와' 소개..... 10
- ◆ 'JKK 도쿄 고객센터' 전화번호 10

감염증 대책 3가지 기본

1

3미터를 피한다

- 환기가 잘 되지 않는 밀폐 공간
- 많은 사람이 밀집하는 장소
- 근거리에서의 밀접한 대화



2

마스크 착용

- 대화를 할 때는 반드시 착용
- 코와 입 양쪽을 확실하게 덮기
- 틈이 없도록 조절하기



3

손씻기·손가락 소독

<이런 타이밍에는 반드시!>

- 외출에서 돌아왔을 때
- 조리 전후
- 식사 전



올바른 손 씻는 방법

손 씻기 전에

- 손톱은 짧게 잘라 둡시다
- 시계나 반지는 빼 둡시다

1



흐르는 물에 손을 잘 적신 후, 비누를 칠해서 손바닥을 잘 문지릅니다.

2



손등을 펴듯이 문지릅니다.

3



손가락 끝, 손톱 사이를 꼼꼼하게 문지릅니다.

4



손가락 사이를 씻습니다.

5



엄지손가락과 손바닥을 비틀어서 씻습니다.

6



손목도 잊지 말고 씻습니다.

비누로 다 씻었으면 충분히 물로 헹구고, 청결한 타월이나 종이 타월로 잘 닦아서 말립니다.



노쇠 예방!

운동은 건강에 중요하다고 알고는 있지만 좀처럼 할 수 없는 사람에게

노쇠란 신체나 마음이 쇠약해지고 사회와의 연계가 희박해진 상태입니다.
노쇠를 예방하면 건강하게 지낼 수 있는 시간을 늘릴 수 있습니다.

도쿄대학 고령사회 종합연구기구 다나카 도모키

평소에 운동으로 땀을 흘리는 것은 심신 건강에 좋을 것이라고 모두가 생각하고 있을 겁니다. 운동 습관이란 1회 30분 이상 땀을 흘리는 운동을 주 2회 이상, 그리고 1년 이상 계속하고 있는 경우를 말합니다. 필자는 물론이고, 운동 습관을 가지는데 고생하시는 분이 많다고 생각합니다. 그러나 일상생활의 행동을 포함하는 신체 활동을 10분 정도 ‘살짝 추가하면 심신 기능 유지로 이어진다고 보고되고 있습니다.

영국의 운동 습관을 가지고 있지 않은 25,241명(평균 연령 61.8세; 여성 14,178명)의 신체 활동을 조사하고, 그 후 약 7년간의 경과를 추적한 연구가 있습니다. 7년 사이에 852명이 다양한 사정으로 사망했는데, 생활 속에서 쇼핑이나 계단 오르내리기 등 무의식중에 조금 강도가 높은 신체 활동(1회 약 1~2분 숨이 차는 생활 활동)을 1일 3회 정도 하고 있는 사람은 사망률이 낮은 것을 알 수 있었습니다. 이것은 운동 습관을 가지고 있던 62,344명도 같았습니다.

후생노동성도 매일 ‘+10분 신체 활동(플러스 텐)’을 권장하고 있습니다. 가만히 있는 시간이 너무 많은 것도 건강을 해치는 요인이 되기도 합니다. 운동을 습관으로 하려면 마음가짐도 환경도 필요하지만 생활 속에서 조금 강도가 높은 신체 활동(빨리 걷기, 계단 오르내리기 등)을 도입하여 꼭 +10 정도의 운동을 하도록 신경써시다.





집에서 근육 저축

~다리 스트레칭편~

JKK 스마일 어시스턴트가 YouTube로 집에서 할 수 있는 체조 동영상을 발신하고 있습니다. 이번에는 동영상 중에서 다리 스트레칭 일부를 소개합니다. 혈액 순환이 좋아지고 부종이 개선되어 냉증 예방 효과를 기대할 수 있습니다. 여러분도 꼭 체험해 보세요!



YouTube는 여기로

기본 자세

양손을 뒤로하고
양다리를 펴고 앉아서 어깨너비
정도로 벌린다.

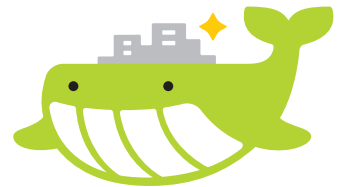


!주의!

고관절에 인공 관절을 넣은 분은
삼가 주십시오. 또, 도중에
통증이 발생한 분은 중지해
주십시오.

■ 고관절과 발목 스트레칭

- ① 다리 힘을 빼고 좌우로 흔든다
- ② 숨을 들이마시면서 양발의 새끼발가락이 바닥에 닿도록 벌린다
- ③ 숨을 내쉬면서 양발의 엄지발가락이 바닥에 닿도록 오므린다
- ④ 천천히 호흡에 맞춰서 발목을 돌린다(안으로 돌리기·밖으로 돌리기)



★포인트★

발목을 돌릴 때도 바깥쪽으로 기울어졌을 때는 새끼발가락이 바닥에 닿도록, 안쪽으로 기울어졌을 때는 엄지발가락이 바닥에 닿도록 의식해서 크게 돌립니다.

■ 장딴지 스트레칭

- ① 발끝을 나란히 해서 힘을 뺍니다.
- ② 숨을 내쉬면서 천천히 발끝을 앞으로 기울입니다.
- ③ 숨을 들이마시면서 발끝을 몸 쪽으로 기울입니다.



3회 반복하기

※ 다리에 쥐가 날 듯하면 힘을 빼 주십시오.

■ 발가락으로 가위 바위 보

- ① 바위: 발을 똑바로 펴서 나란히 한 상태에서 발가락을 짝 조인다
- ② 가위: 엄지발가락을 몸 쪽으로 기울이고 나머지 4개 발가락을 반대쪽으로 기울인다
- ③ 반대 가위: 엄지발가락을 몸 반대쪽으로 기울이고 나머지 4개 발가락을 몸 쪽으로 기울인다
- ④ 보: 발가락 하나하나를 확실하게 편다



바위, 가위, 보, 바위, 그리고 반대로 가위, 보를 반복해서 발가락을 움직인다.

지역 커뮤니티 활동 소개

기요세다이다 주택

야스미도코로

활동일: 매주 월요일
시간: 10:00~13:00

기요세시의 '기요세다이다 주택'에서 지역 커뮤니티 활동을 하고 있는 다이다 스마일 주재의 '야스미도코로'를 소개합니다.

'야스미도코로'에 대해

'야스미도코로'는 입주자끼리 느긋하게 쉬거나 오신 분 각자가 좋아하는 것을 자신의 페이스로 지낼 수 있는 장소를 제공하는 것을 목적으로 한 살롱입니다.

현재, 매주 월요일 10시부터 13시에 제1살롱을 개방하는 형태로 개최되고 있습니다.

활동 모습

참가자끼리 카드 게임이나 오델로 등으로 흥겨워하거나, 혼자라도 수예나 독서, 집중해서 사경을 하시는 분 등 각자의 생각대로 지내고 있습니다.



취재를 하러 간 날은 지역 자원봉사자분이 메이크업 강좌를 하셨습니다.



주민이신 전 프로 카메라맨이 사진을 보여주셨습니다.

다이다 스마일 대표 호즈미 씨에게 이야기를 들었습니다.

● 활동을 시작하게 된 계기는?

여름에 에어컨이 없거나 전기세 때문에 에어컨 사용을 꺼리는 분에게 시원하게 쉴 수 있는 장소를 만들어 주고 싶다고 생각했습니다. 커뮤니티 살롱 사용이 무상이었던 것도 있고 '에어컨도 있고 하니 활용해 보자!'라고 2022년 7월부터 "시원하게 쉴 수 있는 곳"으로써 살롱을 시작했습니다.

● 앞으로 해 보고 싶은 것은?

'앞으로 초고령화 사회를 자신답게 어떻게 살아갈까?' 살롱의 여러분과 함께 생각해서 '자신의 앞으로의 노트'를 작성하고 싶습니다.

건강하고 판단력이 있을 때에 자신의 생각이나 안심하고 살아가기 위한 준비 등, 다 같이 즐겁게 이야기하면서 각자가 쓰고 싶은 것을 기록할 수 있으면 좋겠다.

몇 번이라도 다시 쓰고, 정기적으로 재검토하는 기회도 만들고 싶습니다.



다이다 스마일 대표 호즈미 씨

'자신답게 가능한 한 오래 이 단지에서 지내고 싶습니다. 그러기 위해서라도 부담 없이 주민끼리 모여서 교류하는 장소를 창출해 나가는 것은 매우 중요합니다.'라고 호즈미 씨가 말씀하셨던 것이 매우 인상적이었습니다.

공사는 이러한 커뮤니티 활동 시작의 계기 만들기를 도와드립니다.

※본 기사는 2022년 12월 19일 취재를 바탕으로 한 것입니다.



가구 전도 방지 대책

언제 일어날지 모르는 지진! 4가지 포인트를 체크하여 우리 집의 안전성을 확인합시다. 또, 재해 대비에 대해 공사 홈페이지에 자세한 내용을 게재하고 있습니다. 꼭 확인해 주십시오.



공사 HP는 여기로

<p>대책 포인트 1</p> <p>안전 공간을 확보한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> □배치하는 가구 수를 줄인다. □방 출입구 부근에는 바퀴가 달린 가구류를 두지 않는다. □지진 시 화재를 방지하기 위해 화기 주변에 가구를 두지 않는다. □침실, 유아나 고령자가 있는 방에는 가급적 가구를 두지 않는다. □가구 위에 물건을 두지 않는다.
<p>대책 포인트 2</p> <p>가구를 올바르게 설치 및 사용한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> □가구가 침상으로 넘어지지 않도록 배치를 신경 쓴다. □가구가 전도되더라도 피난로를 막지 않도록 배치한다. □웅단이나 다다미에 높은 가구를 두지 않는다. □무거운 물건을 아래쪽에 수납하여 잘 안 넘어지게 한다. □앞쪽으로 기울이는 것보다 뒤로 기대는 듯한 느낌으로 둔다. <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>침대 위로 전도</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>침대가 없는 곳으로 전도</p> </div> </div>
<p>대책 포인트 3</p> <p>가구, 가전 전도를 방지한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> □가구 고정에 사용하는 기구는 가구류의 무게나 형상에 맞춰서 선택한다. □2종류 이상의 기구로 상하에서 고정한다.【폴식과 스토퍼식】 □상하가 분리되어 있는 가구는 반드시 금구로 연결한다.【연결 금구】 □높은 곳이나 불안정한 곳에 가전제품을 두지 않는다. <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>【폴식】</p> </div> <div> <p>【스토퍼식】</p> </div> <div> <p>【연결 금구】</p> </div> </div>
<p>대책 포인트 4</p> <p>수납물이 튀어나오는 것을 방지한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> □여닫이문 타입의 가구에는 여닫이문 스토퍼를 부착한다. □유리 문에는 비산 방지 필름을 붙인다. □식기장의 선반에는 식기가 튀어나오지 않도록 미끄럼방지 시트를 부착한다. □TV와 TV 선반 사이에 진동을 흡수하는 접착 매트를 설치한다. □문이 없는 수납 가구에는 낙하 방지 바, 낙하 방지 테이프를 부착한다.

가구 등의 전도 방지를 목적으로 나사 조임 기구 등으로 벽에 나사 구멍을 뚫을 때는 구경 9mm, 깊이 2.5cm 이내의 구멍이면 원상 회복 의무가 면제됩니다.

기계식 주차장

위험하게 사용하고 있지 않습니까?

일상적으로 이용되는 기계식 주차장에서는 잘못된 조작에 의해 중대한 사고로 이어질 위험이 있습니다.

주차장 내에서의 사고를 방지하기 위해 아래 사항을 주의하여 안전하게 이용합시다!

□운전자 이외는 주차 장치 안에 들어가지 않는다



✖

짐 싣고 내리기는 오조작, 오동작의 원인이 되므로 반드시 주차 장치 밖에서 해 주십시오.



✖

동승자 분의 타고 내리기는 갇히는 사고의 원인이 되기 때문에 반드시 주차 장치 밖에서 해 주십시오.



!!

어린이 등 동승자가 남아 있지 않은 것을 반드시 확인해 주십시오.

□주차 장치 내나 주변에 장애물이나 사람이 없는 것을 자신의 눈으로 확인한다



어린이로부터 눈을 떼지 않는다

✖

평소부터 기계식 주차장에서는 어린이가 놀지 않게 해 주십시오. 반드시 장치 내나 주변에 사람이 없는 것을 확인하고 나서 주차 장치를 조작해 주십시오.



✖


입출고 시는 급발진하지 말고 주위 사람의 안전을 확인하여 천천히 진행해 주십시오.

□조작반의 버튼을 기구 등으로 고정하지 않는다

조작반 버튼을 기구 등으로 고정해서 사용하지 마야 주십시오.
 많은 주차 장치에서는 조작반의 버튼이 안전을 위해 버튼에서 손을 떼면 정지하는 구조로 되어 있습니다. 기구 등으로 고정하면 안전 기능이 작동하지 않기 때문에 바로 정지시킬 수가 없어서 중대한 사고를 일으킬 위험이 있습니다.

⚠ **주의**

조작반에서 멀어지지 말고 안전을 확인하면서 조작해 주십시오.
 이상이나 위험을 느꼈을 때는 바로 장치의 운전을 중지해 주십시오.
 ※조작 중에는 어린이 등이 장치에 가까이 오지 않도록 주의해 주십시오.



조작 버튼은 이물 짐계 등으로 고정하지 않는다.

조작 키 빼는 것을 잊지 않도록 주의

※주차장에는 타이어, 자동차 용품, 기타 개인 소유의 물건 등을 두지 않도록 해 주십시오.

탄소 중립 실현을 위해 전기 자동차(EV) 등의 보급을 후원합니다!

1 전기 자동차(EV) 등의 보유자를 대상으로 한 주차장 사용료 감액 제도에 대해

공사는 탄소 중립 실현을 위해 주행 시에 이산화탄소를 배출하지 않는 EV(전기 자동차·전동 바이크) 및 FCV(연료 전지 자동차·연료 전지 바이크)를 보유한 분을 대상으로 공사 주택 주차장 사용료를 2023년 2월부터 최장 5년간, 월금액 20% 감액하는 제도를 개시하였습니다.

자세한 내용은 관리 사무소에 '유료 주차장 사용료 감액에 대한 안내'를 준비하였으니 확인하시고 신청 서류는 관리 사무소에 제출해 주십시오.



▼공사 홈페이지
(주차장 사용료 감액 제도)



2 전기 자동차(EV) 충전 설비 설치를 위한 웹 설문조사에 대해

공사는 지금까지도 탄소 중립 실현을 위한 전기 자동차 보급 촉진을 위해 공사 주택 전기 자동차 충전 설비를 설치해 왔습니다.(2021년도 말 실적: 25단지, 50구획 설치 완료)

향후 충전 설비 설치를 추진하기 위해 공사 주택에 거주하시는 여러분의 수요를 명확하게 파악하기 위한 웹 설문조사를 실시하게 되었습니다.

아무쪼록 설문조사에 협력해 주실 것을 잘 부탁드립니다.

【설문조사 실시 방법】

- 다음 주소 또는 QR 코드에서 공사 홈페이지를 경유하여 웹 설문조사에 접속하여 설문조사에 답해 주십시오.
https://www.to-kousya.or.jp/k_news/r5_2news.html
- 설문조사 실시 기간: 2023년 2월 1일(수)부터 2023년 2월 28일(화)까지

▼공사 홈페이지
(웹 설문조사)



상기 1 및 2의 문의처

10페이지 'JKK 도쿄 고객센터'의 전화번호①로 문의해 주십시오.

각종 수속 안내

입주 중인 가족 구성이 변경된 경우 등은 수속을 부탁드립니다.

명의 변경 신청	임차인의 사망 또는 불가피한 전출 등에 의해 동거자로 명의를 변경하고자 할 때에 신청합니다.
연대보증인 변경 신청	연대보증인 변경(임대료 등 보증 제도의 이용)을 하고자 할 때에 신청합니다. ※2020년 4월 1일부터 시행된 개정 민법에 따라 연대보증인 변경 신청서 서식이 새로워졌습니다. 개인 연대 보증인으로 변경하는 경우, 보증의 상한액이 되는 '극도액'을 기재한 신청서를 우편으로 보내드립니다.
등록사항 변경 신고	임차인, 동거자 또는 연대보증인 신고사항과 긴급 연락처가 변경된 경우에 신고합니다.
가족증감 인원 신고	출생, 사망 또는 전출 등으로 동거자 구성에 변경이 생겼을 때 신고합니다.
주택 개조 등 승인 신청	식기 세척기 또는 정수기 설치에 수반하는 수도꼭지 교체나 카메라가 부착된 인터폰(녹화 기능 포함)의 설치 등의 개조를 할 때에 신청합니다.

- * 각 신청이나 신고에 관해서는 자격요건이나 조건이 있습니다. 사전에 고객센터에 확인하신 후에 수속해 주십시오.
- * 서류 제출 방법은 관리사무소 또는 관할 창구센터에 직접 제출하거나 관할 창구센터에 우편으로 보내는 방법이 있습니다. 서류 제출 시는 반드시 제출자 본인 확인을 하므로 오실 때에는 본인 확인이 가능한 서류를 가지고 오시기 바랍니다.
- * 신청 및 신고 서류와 함께 첨부 서류의 제출이 필요한 경우가 있는데, 그때는 개인번호(마이넘버)가 기재되어 있지 않은 서류를 제출해 주십시오.(※주민표에 관해서는 따로 기재를 희망하지 않으면 개인번호는 기재되지 않습니다.)



아래 서류를 홈페이지에서 다운로드할 수 있습니다.

- 등록 사항 변경 신고
- 가족 증감 인원 신고
- 증명서 교부 겸 계약서 재교부 신청
- 동거 신청 ● 성년 후견 제도 등 이용 신고

▲용지 다운로드

공사 주택에 거주하시는 고객님으로부터 많이 받는 수속 등에 관한 질문을 Q&A 형식으로 홈페이지에 게재 중!

『명의 변경 신청』의
흐름을 알려 주십시오.

월세 금액 증명서 또는 임대차
계약 증명서를 발행해 주니까?

▲자주 있는 질문

문의는 10페이지 'JKK 도쿄 고객센터' 전화번호 ①로

꼭 JKK 도쿄 임대 주택을 친구에게 소개해 주십시오!

친구 소개 선물

2023년

4/17 (월)까지

자세한 내용은
특설 페이지를
참조해 주십시오.



집을 찾는 친구에게 JKK
도쿄 임대 주택을 소개하면
소개하신 분께 기프트 카드

10,000 엔

선물!



공사에서는 다양한 세대분이 입주하기 쉽도록 월세 할인 제도를 준비하였습니다. 소개를 받은 친구는 월세 할인 제도를 이용할 수 있습니다. *이미 JKK 도쿄 임대 주택에 거주하시는 분은 대상 외입니다.

스텝 35 할인



신혼, 부부 세대 대상
페어 서포트



인근
거주 서포트 할인



한부모 세대 대상
어린이 쓱쓱 할인



학생 할인



자세한
내용은 여기로



※할인 제도에는 대상 주택이 있습니다.

[공사 주택 모집 센터] 영업 시간 9:30~18:00(일요일 및 공휴일은 정기 휴일)

[임대주]

03-3409-2244 (대표)



ひとと、くらしをあったかく。

JKK 東京

개호 포함 유료 노인홈 ‘아시타 미라이후 미나미오사와’ 소개

JKK 도쿄에서는 다마뉴타운 하치오지시 미나미오사와의 개호 포함 유료 노인홈 ‘아시타 미라이후 미나미오사와’ 입주자를 모집하고 있습니다.

아시타 미라이후 미나미오사와에서는 시설 내에 클리닉을 병설하여 케어 스태프가 24시간 대응하는 것 이외에 당직 의사를 배치하고 있습니다. 자립하고 건강할 때에 입주하여 지금까지의 생활을 하면서 만일의 긴급한 경우에도 안심하고 생활할 수 있습니다.

또, 상시 개호가 필요해진 때에는 병설되어 있는 개호동으로 옮길 수 있으므로 계속해서 간호 및 개호 서비스를 이용할 수 있습니다.

아시타 미라이후 미나미오사와 운영은 실적이 풍부한 사회복지법인 세레 복지 사업단이 하고 있습니다. 액티브기(자립)에서 종말기(간호)까지 안심하고 계속 생활할 수 있는 끊임없는 서포트 체제로 입주자를 맞이하고 있습니다.

▼아시타 미라이후 미나미오사와 홈페이지

아시타 미라이후 미나미오사와에 대한 자료 청구·문의처
아시타 미라이후 미나미오사와 모집 센터 0120-874-555
접수 시간 9:00~17:00(주말과 공휴일, 연말연시 제외)



“JKK 도쿄 고객센터” 전화번호

★창구 센터에 용무가 있으신 분도 이 번호를 이용해 주십시오.

접수 시간 오전 9시~오후 6시(토·일·공휴일·연말연시 제외)

① 각종 수속, 집세 지불, 주거 방식의 상담

●나비 다이얼



0570-03-0031

●나비 다이얼을 이용할 수 없는 분,
휴대전화 무료 통화나 할인 서비스를
이용하시는 분

☎03-6279-2962



② 수선 신청, 문의

누수 등의 긴급 수선, 사고나 화재, 주거자의 안부에 관련된
긴급한 연락은 24시간 365일 대응

●나비 다이얼



0570-03-0032

●나비 다이얼을 이용할 수 없는 분,
휴대전화 무료 통화나 할인 서비스를
이용하시는 분

☎03-6279-2963



나비 다이얼로

유선전화를 이용하여 거는 경우, 시내 통화료로 통화할 수 있습니다.(공중전화, PHS 제외)
휴대전화로 거는 경우는 각 통신사의 무료 통화 또는 할인 서비스는 적용되지 않습니다.

※월요일 및 휴일 다음날 오전 9시부터 10시까지의
시간대에는 전화가 혼잡하여 잘 걸리지 않는
경우가 있습니다. 급하지 않은 분은 다른 시간대를
이용해 주십시오.



▶수속 등에 관한 자주 있는
질문은 이쪽으로

