

目录

◆ 入住者的安全确认	1	◆ 预防衰弱!	8
◆ 看护服务介绍	2~3	◆ 预防衰弱体操	9
◆ 长期外出时的注意事项	4	◆ 公用走廊、楼梯、阳台的使用方法	10
◆ 请使用社区沙龙	4	◆ 近居安心登记制度	11
◆ 地区社区活动介绍 (KOSHA HEIM 杉并和田)	5	◆ 银行转账指引	12
◆ 自治会活动介绍 (霞台第二)	6	◆ “JKK 东京 客服中心” 电话号码	12
◆ 传染病预防对策	7	◆ JKK 宣传视频介绍	12

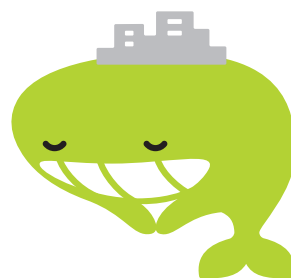
入住者的安全确认

在住宅区内，如果发现最近没见过面，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，请联系管理事务所或JKK东京客服中心。

我们将对住户状况等进行调查，如有需要，会在警察的陪同下进入居室内确认等。

为了对住户提出的需要确认安全的情况做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等加强合作等。

※需要紧急确认是否安全时，
请拨打第12页的“JKK东京客服中心”
电话号码②联系详情。



面向老年人的“远程

基于公社住宅内的老年人家庭数量的增加，公社与两程照管老年人的服务。

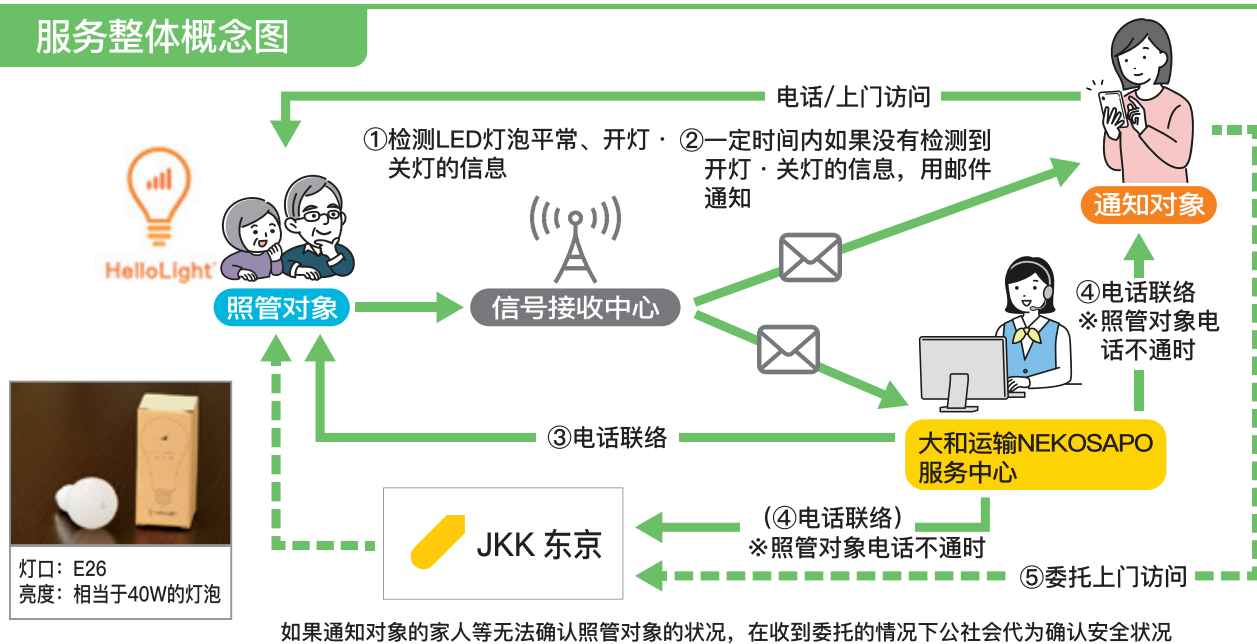
有需要的住户，请向各单位的咨询处直接申请。

大和运输“黑猫远程照管服务”

月收费
1,078日元(含税)

把具备通讯功能的LED灯泡“Hello Light”安装在平常使用的厕所等处，一定时间内如果没有检测到开灯、关灯的信息，就会联系事先注册的通知对象。

服务整体概念图



前一天9:00~当天8:59期间如果没有确认到灯泡的开/关即为检测到异常，当天上午9:00~10:00期间通过邮件通知事先设定的通知对象。

申请·咨询方式

大和运输NEKOSAPO服务中心

电话: 0120-545-425

接待时间: 9:00~18:00

扫描下面的
二维码进入
申请页面。



“照管服务”的介绍

与企业合作，通过传感器等机器提供远

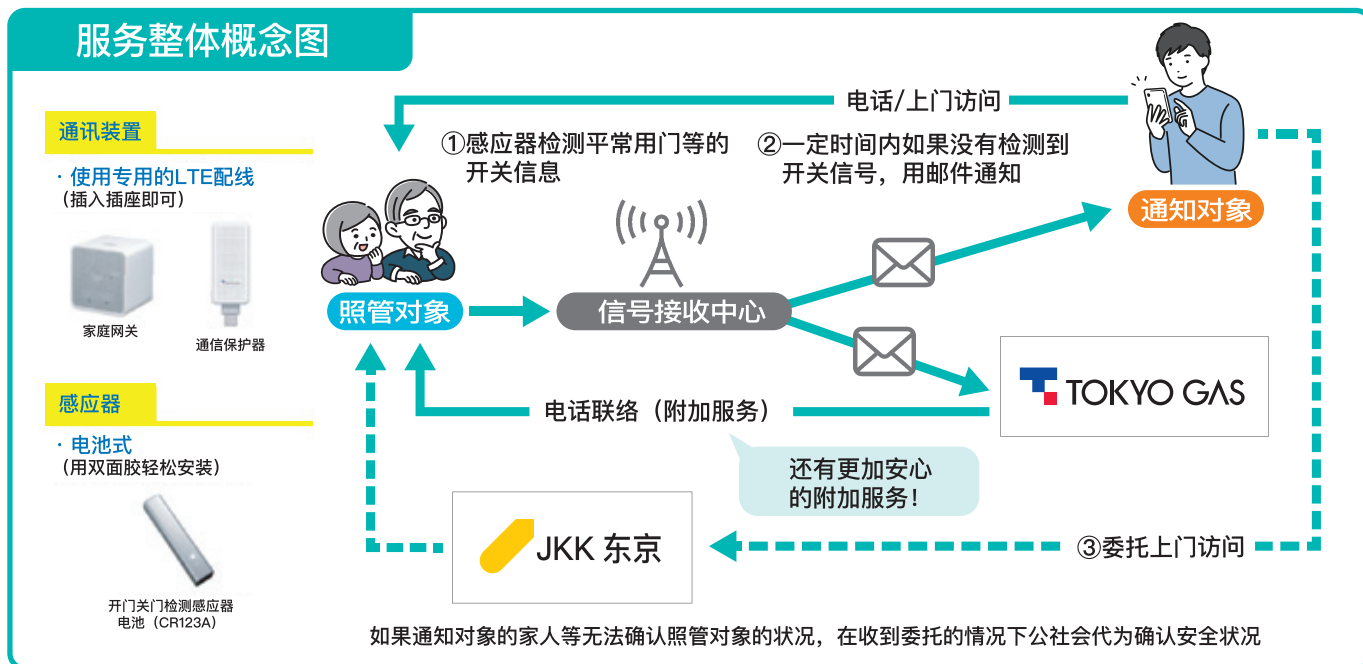


东京燃气“以防万一的帮手”

月收费
990日元(含税)

把能确认开门 / 关门信号的感应器安装在平常使用的厕所门等位置，一定时间内如果没有检测到开关的信号，就会通知事先注册的通知对象。另外，还提供免费咨询身体健康问题的电话服务。

服务整体概念图



前一天8:00~当天7:59期间如果没有确认到门等的开/关即为检测到异常，当天上午8:00~12:00期间通过邮件通知事先设定的通知对象。

申请·咨询方式

东京燃气株式会社 站点24

电话: **0120-117744**

接待时间: 9:00~17:00 (周日·节假日除外)

扫描下面的
二维码进入
申请页面。



长期离家时的须知

因旅行、出差、住院等原因长期（30天以上）空置住宅时，请务必向管理事务所提交“外出申请”。

管理事务所及所辖的窗口中心提供“外出申请”表。

若未提交离家申报，可能会遇到这些问题……

- 如果近邻的居民等报案称“该住户可能在家中发生意外？”，有可能会需要入室确认是否安全。
- 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。

请使用社区沙龙

社区住宅内的社区沙龙（聚会所），是所有入住居民等都可以使用的公共设施。

除了兴趣社团活动和自治会活动外，也可作为育儿家庭和高龄者家庭的休闲娱乐场所乃至个人的远程办公场所，欢迎大家随时利用。

预约方法

从使用日的一个月前开始可以向管理办公室提交申请。
(如果未成年人单独参加，请父母代为申请。)



【JKK 住宅助手】为社区活动的筹建等提供协助

JKK住宅生活助手致力于为居民加入社区活动创造机会，诸如积极策划与当地自治体等合作开展的各类活动、举办兴趣交流等。

请拨打第12页“JKK东京客服中心”电话①咨询详情！

地域社区活动的介绍

KOSHA HEIM
杉并和田

翠鸟社团

活动日: 每周星期二
时 间: 10:00 ~ 12:00

下面介绍KOSHA HEIM杉并和田（杉并区）的“翠鸟社团”活动。

关于“翠鸟社团”

自2008年起开展活动的团体，今年迎来了15周年。活动内容主要包括体操、大脑锻炼和唱歌。社团的名称取自该地区常见的翠鸟。



翠鸟社团成员与体操教练马场先生(后排左)。

活动情景

成员们一边唱着由体操教练马场先生作词作曲的“翠鸟社团”原创歌曲和符合季节的歌曲，一边愉快地做着体操。



大家唱着歌曲运动全身，冬天也会微微冒汗。



据说运动指尖的体操有助于预防认知障碍症。

社团代表木村先生访谈

● “翠鸟社团”自启动以来已超过了15年，坚持开展活动的理由是什么？

我认为“希望和大家一起唱着歌做体操”、“下周还想见到大家”的愿望，是活动得以持续开展的原因。

● 社团运营有哪些困难？

由于参加者大多是高龄人员，因此活动期间我们特别注意防止成员摔倒受伤。活动准备由社团成员分担实施，因此并没有觉得困难。与其说我是社团代表，倒不如说是协助工作的成员之一而已。

● 开展活动的益处有哪些？

在这里能够看到大家绽放笑颜。活动结束后看到大家笑逐颜开地满意而归，令我十分欣慰。今后只要体力允许，我们将继续齐心协力地开展活动，希望大家一直健康快乐。

本公司为组建此类社团活动提供帮助！如有兴趣，请拨打第12页“JKK东京 客服中心电话①”进行咨询。

自治会活动介绍

霞台第二住宅自治会(青梅市)

成立: 1971年

自治会会长: 长泽会长

总户数: 444户(自治会入会率85%)

下面介绍位于青梅市的大型住宅开展的活动“霞台第二住宅自治会”。该自治会通过增加社区居民在一年内的见面机会，维持着较高的入会率。

丰富多彩的自治会活动

夏季活动



学生们表演和太鼓

防灾训练



每年举行2次训练

地板滚球讲座



在青梅市社协的协助下举办

2023年12月10日(周日)举办了“抽奖”活动。考虑传染病的风险,替代捣年糕比赛举办了抽奖活动。

一名小学生在抽奖第一轮就抽中了特等奖,现场氛围顿时沸腾起来。另外,还提供了红豆汤和炖菜等小吃,人们在明媚的阳光下愉快地享用了美食。



抽中特等奖的小朋友



红豆汤中放入了刚烤好的年糕

霞台第二住宅关爱队

除了一年四季举办的活动外,霞台第二住宅自治会还开展慈善活动等丰富多彩的活动。“关爱队”就是诸多活动中的一项。关爱队由自治会推举的女性成员组成,通过定期登门造访高龄者家庭,确认他们的安全状况。

Q 请谈一谈关爱队的活动内容。

(会长): 以70岁以上高龄者家庭为对象,开展每月登门造访一至两次的志愿者活动。

Q 组建关爱队的时间是什么时候?

(会长): 关爱队组建于2010年。起初认为自己不需要关爱的高龄者,最近也有很多人询问:“下次什么时候再来?”

Q 组建关爱队的契机是什么?

(会长): 预计今后高龄者家庭会不断增加,我们希望以这种方式提供帮助,因此组建了关爱队。

Q 关爱队还提供撰写“临终笔记”的帮助。

(会长): 令有此需求的人在临终笔记上记录个人信息(出生日期、紧急联系方式、家庭医生等),自治会为其提供保管服务。



关爱队成员

本公司今后将继续介绍此类自治会活动。

预防传染病对策



为防止传染他人或被人传染，预防最为重要。
仔细洗手及漱口！



方法

●用香皂洗手

- 回家后、做饭前、进餐前等，必须洗手！
- 除手掌，手指间、手背、手腕也要仔细清洗！

●尽量不摸脸

- 摸眼、鼻、嘴前，先洗手！
- ※通过接触传染（*1），有可能从手传染病毒



●佩戴口罩

- 前往人群聚集的场所时请佩戴口罩！
- ※通过飞沫传染（*2），有可能传染排到空气中的病毒
- 没有口罩时，使用手帕等捂住嘴及鼻！



●仔细消毒手可触碰的部分

- 量使用具有灭菌作用的产品，擦拭玄关或门把手等日常触摸的位置！

●通风

- 开窗，进行换气！



●不去人员密集的地方

- 请尽可能远离不特定人群拥挤的场所！

●提高免疫力

- 部尽量进行可在室内完成的运动！
- 加强三餐营养！
- 保持充足睡眠！
- 遵守作息规律！

只要稍感不适，
就请联系医生



※1：接触传染…传染者用手捂住喷嚏或咳嗽后，用手接触周围物体就会传染病毒。
其他人接触后病毒将附着于手上，用手接触嘴或鼻会从粘膜传染。

※2：飞沫传染…传染者的飞沫（喷嚏、咳嗽、口水等）与病毒一起喷出，其他人从嘴或鼻吸入后造成传染。

预防衰弱！

通过每天的活动和运动预防衰弱！

衰弱是指身体或心理上衰弱，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

通过活动身体或运动预防并改善高龄者衰弱的效果值得期待。活动身体是指相较静止状态可消耗更多能量的运动，包括散步、购物及做家务等生活活动。

建议高龄者每天活动身体40分钟以上。若无法达到40分钟的身体活动，在可能的范围内活动身体也有所帮助。即使超过建议活动量也无妨，但要注意活动量应适合自身情况。可将“次日依然有较强的疲累感”、“关节疼痛”等作为参考标准，逐步减少活动量即可。尤其是身体机能低下的人群，应注意安全，防止摔倒。

诸如增强肌力、提高平衡能力和灵活性等各种要素的运动，建议每周进行2~3天。建议参加自治会开办的广播体操和舞蹈等运动教室。此外，也可进行下一页介绍的锻炼。



预防衰弱体操 《坐着拉伸》

除了运动和饮食均衡外，防止肌力变差也是预防衰弱的关键。延长健康寿命（可健康自理生活的期间），打造可以享受兴趣和外出的体魄。

下面介绍一种可坐着进行的锻炼，请您在家中尝试练习。

拉伸运动是…

舒展筋骨，提升柔韧性的体操
这样做的目的是为了放松身体、消除疲劳，调整身体状况。

注意

- 放松
- 不要憋气
- 不要施加过大的反作用力
- 有意识控制伸展部位（肌肉）
- 不要强行进行伸展动作

效果

- 增强柔韧性
- 提高基础代谢（提高体温）
- 促进血液循环
- 放松心身
- 扩大关节的活动范围

上半身

- ①半坐到椅子上
※使用没有轮子、不会移动的椅子
- ②像高呼万岁那样高举双手
※不要强行高举，尽量即可
- ③上半身稍稍后仰，保持10秒
※10秒为参考，1秒2秒都OK
※不可过度后仰
※不要屏住呼吸，应深呼吸
- ④放下双手
- ⑤重复①~④的步骤2至3次



下半身

- ①坐到椅子中间
※使用没有轮子、不会移动的椅子
- ②一条腿向前伸
※两只脚脚底都应着地
※伸出的腿应尽量将膝盖伸直
- ③将双手放到没有伸出那条腿的大腿上，上半身慢慢向前倾，保持10秒
※10秒为参考，1秒2秒都OK
※不可强行前倾，到感觉舒适的位置即可
※不要屏住呼吸，应深呼吸
- ④收回上半身，另一条腿也做同样的动作
- ⑤①~④为1组，重复2次至3次



要左右均衡地活动哦！



拉伸不要过度，一点一点进行。

关于公共走廊、楼梯、露台的使用方法

1 不要在公共走廊、楼梯上堆放东西

公共走廊和楼梯是重要的逃生通道。如果放置物品、自行车等，不仅妨碍平常的通行，发生火灾等灾难时也会成为逃生的障碍。

2 不能放置妨碍防火门开关的物品

如果防火门前放置物品，防火门就发挥不了防火功能无法阻断火势，所以绝对不能放置物品。如果在防火门前放有物品请收拾起来。

3 不要在住户间隔板等的附近放东西

露台的住户间隔板和通向楼下的逃生口是火灾等灾难发生时的避难通道。如果这些地点周围有障碍物会阻碍逃生，所以请不要放置物品。

4 在露台上晾晒被子、衣物等要注意东西掉落

被子、衣物等要放在露台的内侧晾晒，请仔细固定好防止被风刮跑。

另外，请避免在露台的栏杆上放东西或者挂东西以免掉落。

5 不要往露台的地面上倒水

露台的地面不是全面防水的。在这里倒水有可能会漏到楼下。

另外，排水口的地漏如果积累了泥沙或者垃圾，会导致雨水存积、漏水，所以请定期清理。

6 不要在露台上吸烟

在露台或者公共走廊、楼梯上吸烟，烟味扩散会影响邻居、以及造成周围的被动吸烟。

另外，烟头处理不好，可能会点燃晾晒的衣物或者被子等，非常危险。



お互いに見守り、ふれあい、助け合える

近居で あんしん 登録制度



JKK東京为希望在家人附近生活，即“近居”的住户提供优先介绍房屋的登记制度，在此进行说明。

何谓近居安心登记制度？

希望帮助处于育儿期的家庭。希望近距离看到孙辈成长。希望搬迁到父母身边照顾…为希望在家人附近生活，即“近居”的住户提供优先介绍房屋的登记制度。

适用家庭

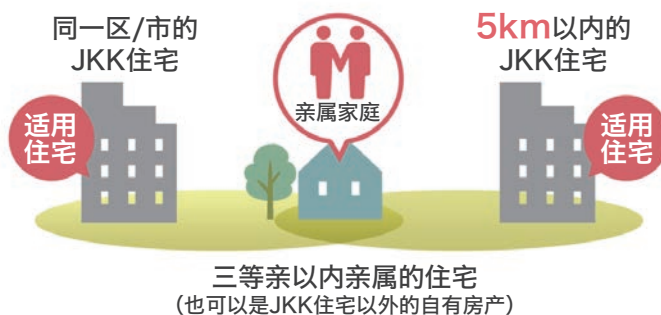
满足“亲属条件”和“家庭条件”两方面的住户

- 亲属条件 … 三等亲以内的亲属家庭居住在希望住宅的同一区、市或者大致半径5公里以内
- 家庭条件 … 登记家庭或亲属家庭属于“育儿家庭”、“高龄者家庭”或“障碍者家庭”中的任何一种情况

适用住宅

与亲属家庭的住宅在同一区/市或大致半径5公里以内的JKK住宅

※但是部分住宅除外



【公社住宅募集中心】

营业时间9:30~18:00 (周日、节假日固定休息)

03-3409-2244 (总机)

请通过官网了解详情。



ひとと、くらしをあったかく。

JKK東京

请使用便利的自动银行转账业务支付房租等费用

自动银行转账的手续方法

1 填写申请表

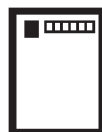


2 提交给银行



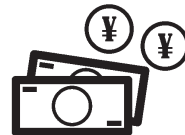
3 收到通知

※自动银行转账开始月份的上旬



4 开始自动银行转账

※每月7号扣除当月的费用



※自动银行转账申请书请到管理事务所、窗口中心领取。需要邮寄的客人请联系客服中心。

请打电话或者在官网站上确认支持自动银行转账业务的机构及手续方法。



咨询处

“JKK 东京 客服中心”的电话号码①

网址

<https://www.to-kousya.or.jp/>

← 输入QR码浏览“关于房租的支付”。



“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



【官网】JKK 东京 东京都住宅供给公社

帮助父女开启新生活的 JKK 东京小故事。
YouTube 官方频道公开中！

<https://youtu.be/prDrdZJuP9U>

