

注意中暑

“新生活方式”的3大基本要素

- ① 保持身体距离
- ② 佩戴口罩
- ③ 勤洗手，
避免“3密(密集、密切接触、密闭)”



在实践这些的同时，
要比往年更加严格地
采取预防中暑的措施！

目录

● 注意中暑	1
● 为台风做准备！	2
● 灭除蚊子，过一个舒适的夏天！	2
● 我们会对热水供应设备更换施工进行通知	3
● 各种手续指引	4
● 支持防灾社区交流活动	5
● 预防衰弱！	6
● 社区活动介绍	7
● 公用走廊、楼梯、阳台的使用方法	8
● 电梯使用注意	9
● 能够进行房租等账户转账的金融机构日益增加！	9
● 关于长住老年人换房制度	10
● 东京都环境局的通知	11
● 防止特殊诈骗!! 5条心得	11
● 关于网络连接	12
● JKK 東京 客服中心电话号码	12

基于“新生活方式”的预防行动要点！

● 佩戴口罩

口罩可有效预防飞沫传播。但是，如果在夏季气温或温度较高的环境下佩戴，可能会增加中暑的风险。如果在室外，且能与他人保持足够的距离(2m以上)，可摘下口罩。
此外，要避免在佩戴口罩的情况下从事高负荷劳动或运动。

● 避暑

让我们使用空调和风扇进行室温调节。但是，为了预防感染，即使在开冷气时，也要打开换气扇或窗户确保通风。

● 日常的健康管理

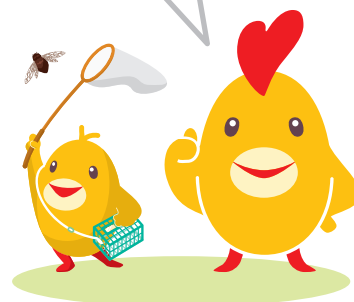
要日常测量体温并进行健康检查。通过了解正常体温，可以检测身体状况的变化。感到身体不适时，要在家静养，不要勉强。

● 补充水分

即使还没有口渴，也要积极补充水分。
在运动或体力劳动后大量出汗时，也不要忘记补充盐分。

此时请不要犹豫，
赶紧呼叫救护车！

- 意识模糊
- 无法自己补充水分



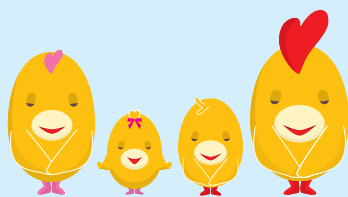
※老年人、儿童和残疾人容易中暑，要充分注意！
也请积极与周围的人交流。

为台风做准备!

如将个人物品放在阳台上，可能会被强风吹倒并损坏玻璃，所以请提前将其放到房间中。

另外，如果阳台的排水口堵塞，水就无法流出，所以请定期清除垃圾等。

如果雨水从窗框渗入，请使用布类或塑料布等进行处置，以免浸水。



JKK东京网页上刊登了防灾措施等。

<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/saigai/taifu.html>



灭除 **蚊子**，过一个舒适的夏天!

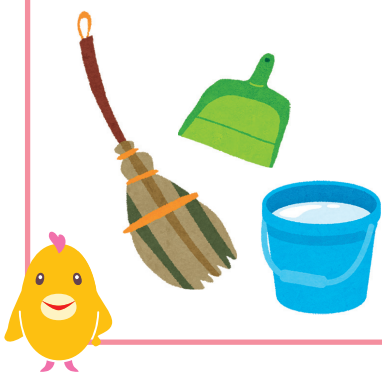
随着夏天的到来，现在是一个蚊子多发的季节。近年来，人们时常担心蚊子传播的传染病会在自己的身边发生。

平时努力防止蚊子爆发就变得很重要。



清除积水

应仔细清洁排水管等，让我们预防蚊子幼虫的爆发。



避免暴露皮肤

在户外穿长袖衬衫和长裤，以免露出皮肤



使用驱蚊剂

驱蚊喷雾等驱蚊剂是一种涂抹于皮肤等的药物，可以防止蚊子吸食血液。使用时，请严格遵照使用注意事项。



我们会对热水供应设备更换施工进行通知

关于**本公社**安装了热水供应设备的房间

- 1983年以后建造的住宅从开始管理之初就安装了热水供应设备(热水器、浴炉)，由本公社根据更新时期按维修计划进行更换施工。
 - 1983年以前建造的住宅在开始管理之初没有安装热水供应设备，由本公社根据空房维修施工等安装热水供应设备。因此，即使在同一住宅内，每个房间的安装时期也存在差异，所以我们会单独通知相应住户进行更换施工。
- ※自行安装浴缸或浴炉的住户不适用。

关于**住户**自行安装浴缸或浴炉的房间

如果希望由本公社更换浴缸或热水供应设备，我们接受如下申请。

※更换前浴缸或浴炉的拆除费用由住户承担。

关于“浴缸和热水供应设备施工”的申请

对象住户	自行安装浴缸或浴炉的所有住户
房租	费用增加额大约为房租的4% 但是，一处供应热水(浴室)相当于3%。
热水供应方式	除部分住宅外，均为两处供应热水(浴室及厨房)。 ※南砂住宅、改建选定住宅及事业化住宅为一处供应热水(浴室)。

由于采取按顺序施工，请等待施工的居民耐心等待。

咨询方式

● 热水供应方式相关的咨询

⇒请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码②

● 申请书内容相关的咨询

⇒请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”
电话号码①

※关于申请书，由所居住住宅的管理事务所负责发放及受理。



各种手续指引

入住后若发生家庭成员变更，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。将来，我们将向您发送记载有“最高金额”的申请表，“最高金额”是变更为个人连带保证人时的最高担保金额。
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，导致同住者的构成发生改变时，需进行申报。

*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。

*文书类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。提交材料时，会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。

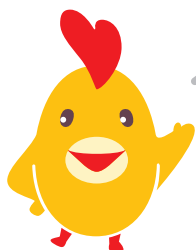
*提交申请或申报的文书类材料时，若需要添加附件，届时请务必提交未标明个人番号(My number)的文书类材料。(※对于住民票，除特意要求标明的情况以外，不会标注个人番号)

以下文书类材料可从网页上下载

- 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



▲ 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形式刊登在了网页上！

承租人去世了。
同住的家人需要
办理什么手续吗？

能够开具房租证明吗？



▲ 常见问题

请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情



支持防灾社区交流活动



本公社开始面向满足一定条件的公社住宅自主防灾组织，开展防灾资材提供等援助活动。

欢迎尚未接受过支援的组织踊跃申请。

同时，我们也会继续为尚未成立自主防灾组织的住宅提供相关支援。欢迎咨询。

支援的内容

1 自主防灾组织的相关支援

- 对于尚未成立自主防灾组织的住宅，我们将进行支援，例如提供相关咨询和信息等。

2 提供防灾套装

- 根据住宅的管理户数提供防灾套装。

3 赞助防灾资材的购买费用

- 赞助头盔、急救套装等防灾资材的购买费用。

4 赞助 AED 导入相关费用及急救培训办学费用

- 赞助AED的购买、长租、短租费用等。 ※AED…自动体外除颤器
- 赞助普通急救培训及高级急救培训的办学费用。

5 提供防灾资材的保管场所

※对于已经接受过上述 2 ~ 4 项赞助的组织，公社将不再提供该部分支援。

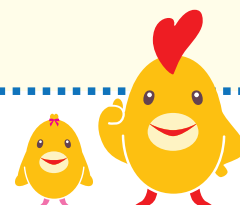


自主防灾组织的条件

1 在自治体或防灾相关的公共机构等注册，并开展自主防灾活动的组织，住户中须有过半家庭参与

2 公社判断其为上述同等组织时

申请支援必须满足一定的条件。请拨打第12页的“JKK 东京客服中心”电话号码①咨询详情。



预防衰弱!



注意因生活缺少活力而导致的虚弱的“新冠虚弱”!



用“手指测试”了解你的肌肉量

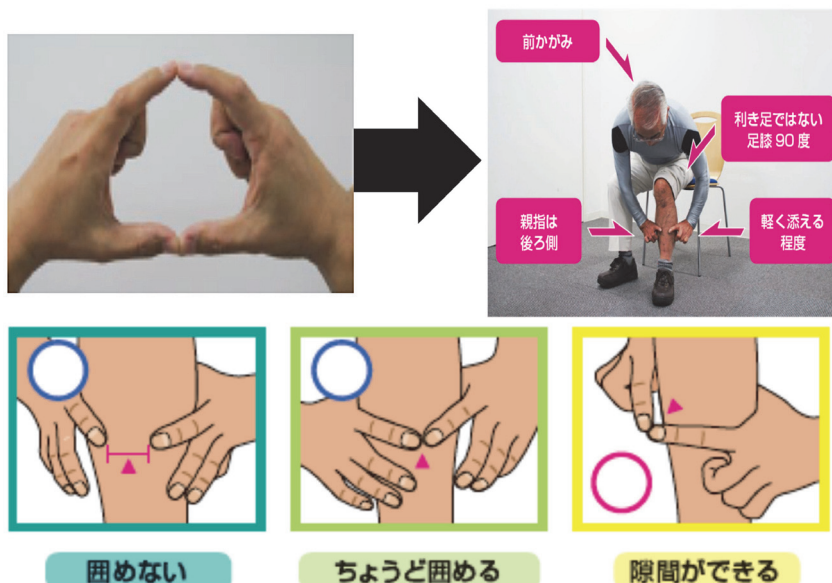
东京大学高龄社会综合研究机构 田中友规

1. 谨防因居家封闭造成的“新冠虚弱”

随着新冠疫情下的封闭生活不断持续，许多人担心身体会越来越虚弱。实际上，现在已经发现封闭生活对老年人的生活习惯产生了很大影响，他们的肌肉量和步行速度也有所降低。因新冠疫情而导致健康状况恶化的老年人也纷纷表示“外出等活动减少了，可以看出肌肉力量下降了。过了半年左右，饭量也变少了”，“变得更加健忘。记不起说过的话”，“我原本持积极态度，但现在开始担心了”。同样地，也有很多人因为新冠疫情改变了生活习惯而担心自己的体重和体力。

2. 检查肌肉量状态的简单方法

「指輪っか」テスト：筋肉量の簡易チェック法



Tanaka T, Iijima K et al. Geriatr Gerontol Int 2018

图 用手指测试了解肌肉量!

事实证明，有很多老年人因为新冠疫情而导致肌肉量减少，但各位情况如何呢？“手指测试”是了解肌肉量现状的好方法。如图所示，此测试仅需用双手围出一个“环形”，围住非惯用脚的小腿。小腿过粗无法用“环形”围住的人士，可能是受到了浮肿或脂肪等的影响，但姑且可以放心。而小腿较细可以围住的人士，可能是肌肉量已有所减少。尤其是小腿细到出现间隙的人士，一定要注意。事实上在新冠疫情期间，很多人的小腿变细了，结果这项“手指测试”的结果很不理想。如果能用“环形”围住小腿，就要注意均衡饮食并尽可能增加身体活动量。此外，定期检查也很重要。

社区活动介绍

蒲公英梅园

“10项训练”

梅园三丁目住宅



清濑市在市内的各个大厅和沙龙等举办了“充实生活的10项肌肉力量训练”，简称“10项训练”。这“10项训练”由群马县藤冈市和群马大学共同开发，旨在获得并保持生活动作所需的肌肉力量和身体活动。



“10项训练”

这些训练对于走、站、坐、跨、爬、降、拿取高处的物品或拾取掉落物品等生活动作非常有用。每3~4个月就会按“初级”“中级”和“高级”的顺序升级，并用大约一年的时间掌握10个种类的训练。



活动当天的接待处

清濑信爱地区综合支援中心
生活支援协调员森先生

本次介绍的活动在梅园三丁目住宅社区沙龙开展，由“清濑信爱地区综合支援中心”的生活支援协调员，通过这“10项训练”，提供日常困难的咨询，创造交流的场地等。

我们一边根据新冠疫情采取防疫措施，一边开展活动，例如在接待处进行消毒和体温测量，做体操时佩戴口罩等。



为避免人员密集，保持一定间隔开展训练

“10项训练”在家就能轻松开始。
公社职员也尝试了“10项训练”。
请各位也务必体验一下！



一些训练是站立进行的，一些训练是坐着进行的。



<https://www.to-kousya.or.jp/nyukyosha/kousya/smile-assistant.html>

“JoyLiV”今后也会介绍入住居民的社区活动、与当地人的交流活动等。

公用走廊、楼梯、阳台的使用方法

1 请勿在公用走廊、楼梯上放置物品

公用走廊和楼梯是重要的避难路线。如果放置了行李、自行车等物品，不仅会妨碍日常通行，而且会成为火灾等灾害中避难时的障碍。

2 禁止放置妨碍防火门开关的物品

如果在防火门前放置物品，防火门会失去作用，导致火势蔓延，因此请绝对不要放置物品。防火门前如有物品，请进行清理。

3 请勿在隔板等附近放置物品

阳台隔板和通往楼下的避难升降口，是设计为火灾等灾害发生时的避难口。如果它们附近有障碍物，则会妨碍住户避难，因此请勿放置物品。

4 在阳台上晾晒被褥、衣物等时，请小心不要落下

请把被褥、衣物等晾晒在阳台内侧，并将其固定住，防止被风吹走。

此外，请勿在阳台栅栏上放置或悬挂物品，否则可能会有掉落的风险。

5 请勿在阳台地板上冲水

阳台地板未做过彻底的防水处理。如果在此冲水，可能会漏到楼下。如果排水口的地漏有泥土或垃圾积存，会在雨天积水而导致漏水，请定期进行清洁。

6 在公用走廊、楼梯、阳台吸烟时，请注意周围，小心用火

在公用走廊、楼梯、阳台吸烟时，烟味和烟雾会扩散，可能会影响到邻居或对儿童造成被动吸烟。

很多火灾是由于抽烟时的疏忽而发生的。如果不完全灭掉烟头的火，可能会点燃衣物、被褥等，非常危险。

请为邻居考虑，小心地彻底处理好烟头。



电梯使用注意

～ 致安装了电梯的住宅的全体住户 ～

使用电梯时请遵守以下事项。

(否则可能会导致受困、手或手指被夹入(夹住)等事故或故障。)

- ◆ 请勿用手触碰门或靠在门上。
此外, 请勿让物体撞到门或被门夹住。
※长绳状的物体(跳绳、围巾、束口袋的绳子等)可能会被门夹住, 在电梯运作时可能会引起重大事故, 请特别小心。
- ◆ 请在门完全打开后离开电梯。如果撞到正在移动的门, 可能会被夹住或导致故障。
※使用婴儿车或平板车时请特别注意。
- ◆ 儿童使用电梯时, 请监护人予以保护。
- ◆ 请勿在电梯内跳跃或打闹。
- ◆ 请小心使用按键。
- ◆ 请小心不要将垃圾或小物品掉入电梯门与地板的缝隙中。



～ 房租等支付问题 ～

能够进行账户转账的金融机构日益增加!

已开始使用新生银行、离子银行的账户转账。申请账户转账的客户或希望更改账户的客户, 请在账户转账委托书填写必要事项, 并向**金融机构的窗口**提交。申请提交后约2个月后可开始账户转账。

账户转账 手续办理 方法	① 填写表格	② 提交银行	③ 收到通知	④ 开始账户转账

※账户转账开始月上旬

※在管理事务所、窗口中心领取账户转账委托书。想采用邮寄方式的客户请咨询客服中心。

详情可通过电话或网页确认。



咨询方式 请拨打第12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。



关于长住
老年人

关于换房制度

什么是长住老年人换房制度

此制度面向在公社住宅长期居住的老年人，若其向公社**事先登记**希望更换房间以及户型等，一旦出现空房，我们将优先给登记过的住户介绍可以更换的住宅。

对象住户

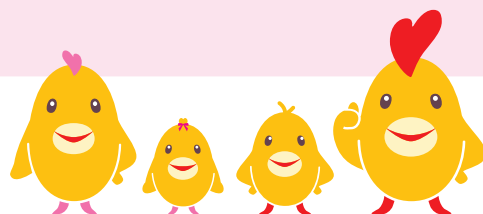
- 在公社租赁住宅的同一个房间**居住25年以上**，申请时名义人或主要收入来源者的年龄在**70岁以上**的住户
- 在申请时及签订新房子的租赁合同时没有滞纳房租等的住户

可申请换房的住户

- 申请时，房租低于目前住户所支付房租的住户
※ 新建房屋等部分住宅除外。

收入审查

- 予以免除。



申请和咨询

请拨打老年人换房咨询电话

03-6812-1351 进行联系。

(营业时间 9:30~18:00 星期日及节假日休息)

※窗口中心或各住宅的管理事务所恕不受理申请。

东京都环境局的通知

更换节能性能高的设备将获赠积分！

对象设备		积分数 (1分=1日元)
空 调	统一节能标签4星以上	根据制冷能力 12,000~19,000
冰 箱	节能达标率100%以上	根据额定内容积 11,000~21,000
热 水 器	高效率热水器	10,000



◆ 若在2022年3月前更换上述设备，将获赠可兑换商品券等的“东京零排放积分”。

(但是，预算用完即止)

有关申请单位等详细信息请访问呼叫中心或网页。

◆ 所有申请手续均可在网上完成。在网上办理时，只需用智能手机等拍摄文书类材料的图像数据并上传，不需要邮寄，十分便捷。敬请通过网络办理。



呼叫中心

☎ 0570-005-083

☎ 03-6634-1337

主 页

<https://www.zero-emi-points.jp>

防止特殊诈骗!! 5条心得

其

1

即使在家也要设置电话答录机，不要接听犯罪分子的电话！

其

2

ATM无法办理退税

其

3

出现有关现金卡或金钱的话题时要注意。挂断电话！

其

4

决定一个家庭暗号

其

5

不要认为“自己不会受骗”

想听听诈骗犯实际的电话内容吗？

网站“东京特殊诈骗根除行动计划”刊登了诈骗电话的录音和最新手段。



接到可疑电话时，请拨打110或联系附近的警察局。

引自“警视厅宣传杂志春季刊【第95期】令和3年(2021年)3月28日(周日)”

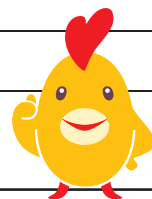


关于网络连接



可使用的网络服务因各位居住的住宅而异。申请网络的新用户或希望更改连接方法的用户，请直接咨询下列记载的电信运营商等。

连接方法	电信运营商等的联系方式 (截至2021年8月)
有线电视	地区的有线电视公司(※1)
光缆连接等	NTT东日本(☎0120-116-116)
	索尼网络通信(株) (☎0570-099-130)
	KDDI(株)(☎0120-92-5000)(※2)
	(株)U-NEXT(原: ARTERIA Networks) (☎0120-979-524)(※2)



※1 未导入有线电视的住宅楼不能申请。

※2 未导入光缆的住宅楼不能申请KDDI及U-NEXT。

注意 事项

- ▶ 无论哪种连接方法，合同、使用费等均由各申请人承担。
- ▶ 如发生连接故障，本公社概不负责。
- ▶ 如通过家电量贩店等处申请，请提前与相应电信运营商直接确认。
- ▶ 如需使用不需要建筑公共区域或内部装修施工的无线网络，请直接与服务供应商联系，无论上述运营商是谁。

“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)

① 各类手续、支付房租、 居住方式的咨询

●Navi Dial



0570-03-0031

●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

☎03-6279-2962



② 维修申请和咨询

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为24小时365天受理

●Navi Dial



0570-03-0032

●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

☎03-6279-2963



拨打 Navi Dial

用固定电话拨打时，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。

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



← 主页

致公社住宅全体住户