

목차

◆ 입주자의 안부 확인에 대하여 1	◆ 노쇠 예방! 8
◆ 돌봄 서비스 소개 2~3	◆ 노쇠 예방 체조 9
◆ 장기 부재 시 당부 사항 4	◆ 공용 복도, 계단, 발코니 사용 방법에 대하여 10
◆ 커뮤니티 살롱을 활용해 보세요 4	◆ 근거리 안심 등록 제도 11
◆ 지역 커뮤니티 활동 소개 (코샤하임 스키나미와다) 5	◆ 계좌이체 안내 12
◆ 자치회 활동 소개 (가스미다이 다이니) 6	◆ 'JKK 도쿄 고객센터' 전화번호 12
◆ 감염병 예방 대책 7	◆ JKK의 홍보 영상 소개 12

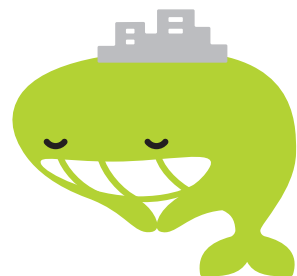
입주자의 안부 확인에 대하여

주택 내에서 최근 모습이 보이지 않고, 연락이 되지 않고, 신문이나 우편물이 쌓여 있고, 전기가 계속 켜진 채로 있는 등 안부 확인이 필요하다고 생각되는 경우에는 관리사무소 또는 JKK 도쿄 고객센터로 연락해 주시기 바랍니다.

상황 등을 조사 후, 필요하다고 판단되는 경우에는 경찰 입회하에 거실 안으로 들어가는 등의 대응을 실시합니다.

공사는 거주자의 안부와 관련된 확인 요청에 보다 신속하고 정확하게 행동하기 위해 대응 매뉴얼을 정비하는 한편, 지역의 구, 시, 초, 자치회 등과의 연계를 강화하는 등의 노력을 적극적으로 하고 있습니다.

※안부와 관련된 긴급 확인이 필요한 경우
12 페이지 'JKK 도쿄 고객센터'
전화번호 ②로 연락을 주시기 바랍니다.



고령자를 위한 '지킴'

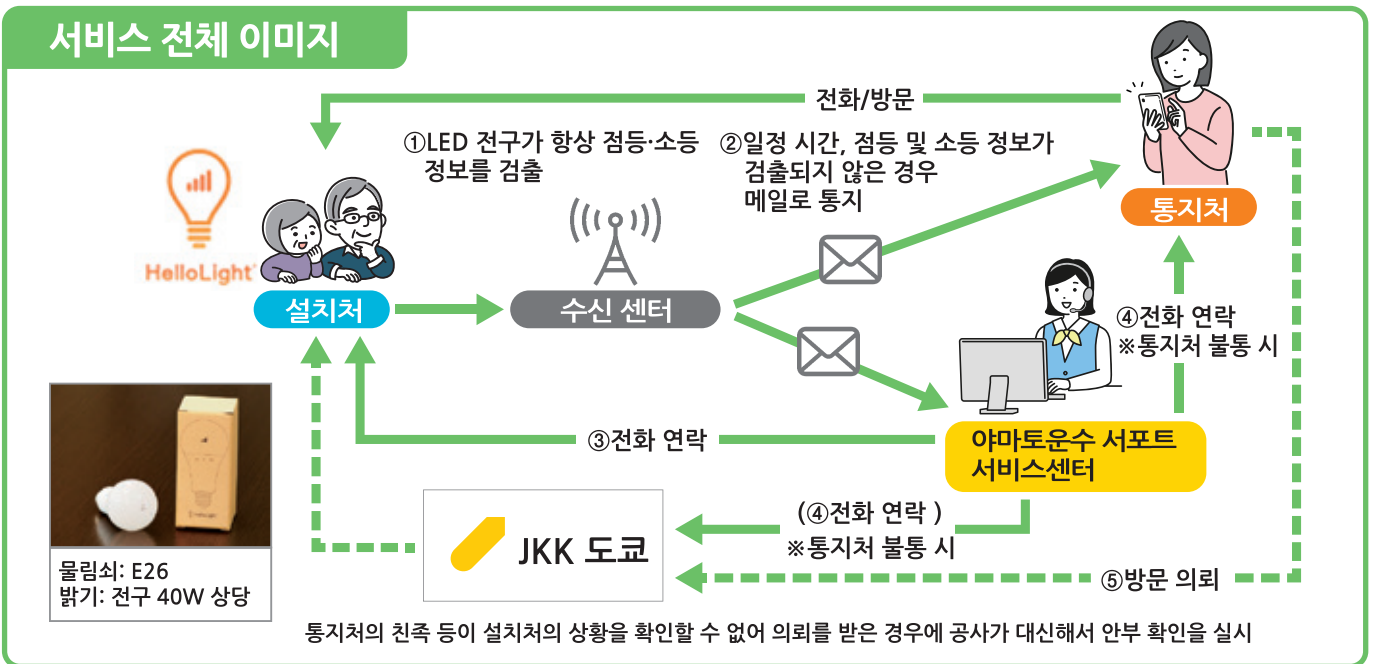
공사에서는 공사 주택의 고령자 세대 증가를 근거로 사업자 2사 서비스를 제공합니다.

이용을 원하시는 분은 각 사업자 문의처로 신청해 주십시오.

야마토운수 '구로네코 지킴 서비스'

월 금액
1,078엔(세금 포함)

통신 기능을 갖춘 LED 전구 '헬로라이트'를 일상적으로 사용하는 화장실 등에 설치하여 일정 시간, 점등·소등이 확인되지 않은 경우 사전에 등록된 통지처에 연락합니다.



전날 9:00~당일 8:59 사이의 전구의 ON/OFF를 확인할 수 없는 경우에 이상을 검출하여 당일 아침 9:00~10:00 사이에 사전에 설정한 통지처로 메일로 알림.

신청·문의처

야마토운수 서포트 서비스센터

전화: **0120-545-425**

접수 시간 9:00~18:00

아래 QR 코드에
접속하시면
신청 화면으로 이동합니다.



서비스' 개시 알림

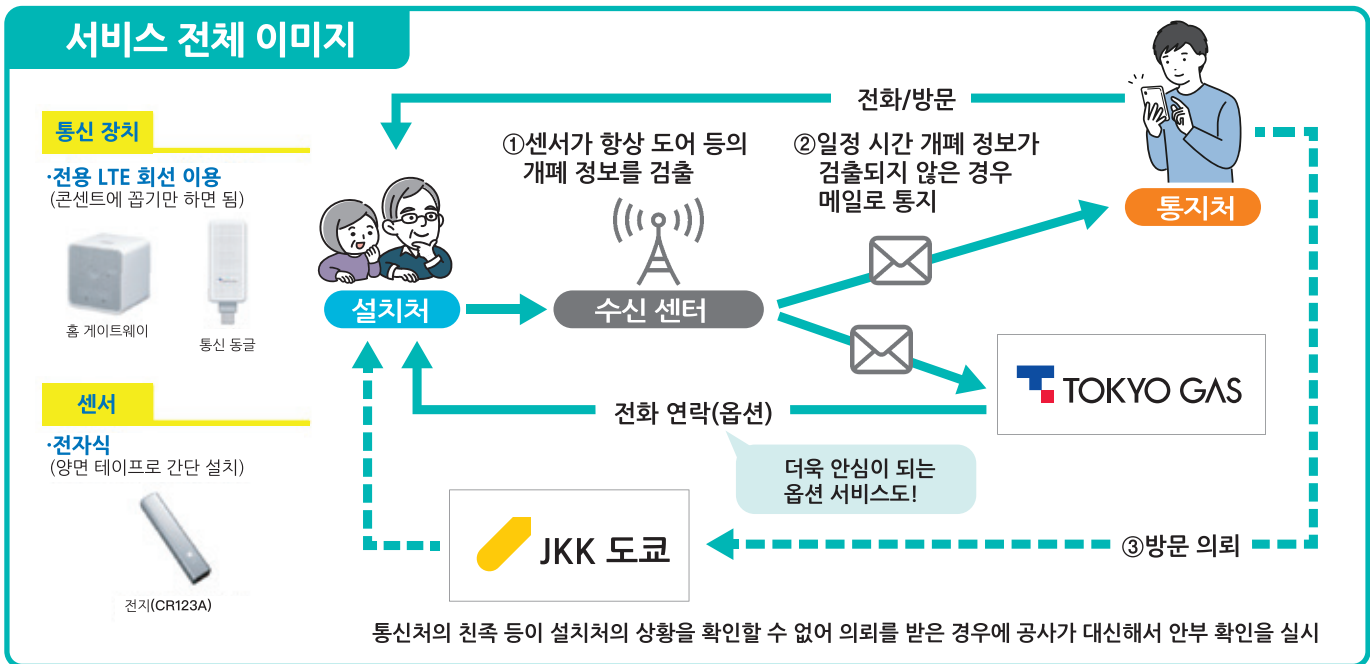
와 연계하여 센서 등의 기기에 의한 지킴



도쿄 가스 '모시모노타요리'

월 금액
990 엔 (세금 포함)

개폐를 확인할 수 있는 센서를 일상적으로 사용하는 화장실 도어 등에 설치하고 일정 시간 개폐가 확인되지 않은 경우 사전에 등록된 통지처에 알려드립니다. 또, 신체의 걱정을 상담할 수 있는 무료 전화 건강 상담도 포함되어 있습니다.



전날 8:00~당일 7:59 사이에 도어 등의 개폐가 확인되지 않은 경우에 이상을 검출하여 당일 아침 8:00~12:00 사이에 사전에 설정한 통지처로 메일로 알림.

신청·문의처

도쿄 가스 주식회사 스테이션 24

전화: **0120-117744**

접수 시간 9:00~17:00(일·공휴일 제외)

아래 QR 코드에 접속하시면 신청 화면으로 이동합니다.

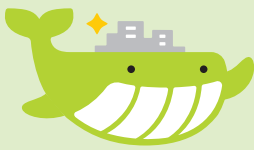


장기 부재 시의 부탁 말씀

여행, 출장, 입원 등의 이유로 인해 주택에 장기간(30일 이상) 부재인 경우 반드시 관리사무소에 '부재 신청서'를 제출해 주시기 바랍니다.
 '부재 신청서'는 관리사무소 및 관할 창구 센터에 있습니다.

부재 신고서의 제출이 없으면 이런 곤란한 일이...

- 이웃 주민분들로부터 '실내에 쓰러져 있지 않은가'라는 신고가 있었을 때 실내에 입실하여 안부를 확인하는 경우가 있습니다.
- 누수나 화재 등의 화재가 발생했을 때 신속한 대응을 할 수 없게 됩니다.



또한, 정기 배달(신문, 우유, 배달 도시락 등)을 이용하고 있는 고객님은 장기 부재 시에는 각 사업자에게 배달 일시 정지 연락을 잊지 않도록 거듭 부탁드립니다.

커뮤니티 살롱을 활용하 세요

단지에 있는 커뮤니티 살롱(집회소)는 입주자 분 등이 사용할 수 있는 공용 시설입니다.

취미 동아리 활동이나 자치회 활동은 물론, 육아 가구의 휴식처, 고령자 가구의 휴식처, 1인 가구의 재택근무 등 다양한 용도로 활용하시기 바랍니다.

예약 방법

이용일 한 달 전부터 관리사무소에 신청할 수 있습니다.
 (미성년자만 이용할 경우에는 부모님이 신청해주시기 바랍니다.)



'JKK 스마일 어시스턴트'가 커뮤니티 활동의 계기 만들기 등을 도와드립니다

JKK 스마일 어시스턴트는 지자체 등과 연계한 행사 기획 및 취미 등을 기반으로 한 교류 등 입주자가 커뮤니티 활동을 시작할 수 있는 계기를 마련하는 데 힘쓰고 있습니다.

상담이 필요한 경우 12페이지의 'JKK 도쿄 고객센터' 전화번호 ①로 연락해 주십시오!

지역 커뮤니티 활동 소개

코샤하임
스기나미와다

그룹 물총새

활동일: 매주 화요일
시간: 10:00 ~ 12:00

코샤하임 스기나미와다(스기나미구)에서 활동 중인 '그룹 물총새'를 소개합니다.

'그룹 물총새'에 대하여

2008년부터 활동을 시작한 단체로, 올해로 15년째를 맞이하였습니다. 활동 내용은 체조, 두뇌 트레이닝, 노래가 주를 이루고 있습니다. 이 지역에서 흔히 볼 수 있는 물총새가 그룹 이름의 유래라고 합니다.

그룹 물총새 여러분과 체조 바바 선생님(뒷줄 왼쪽)과 함께.



활동 모습

체조 바바 선생님이 작사, 작곡한 '그룹 물총새'의 오리지널 노래와 계절에 맞는 노래를 즐겁게 부르며 체조를 하고 있습니다.



노래를 부르면서 온몸을 움직이기 때문에 겨울에도 땀이 날 정도입니다.



손가락 끝을 이용한 체조는 치매 예방에도 효과가 있다고 합니다.

기무라 대표님과 인터뷰를 해 보았습니다

- '그룹 물총새'가 활동을 시작한 지 15년 이상 지났는데, 활동을 지속할 수 있었던 이유는 무엇인가요?
'모두 함께 즐겁게 큰 소리로 노래를 부르며 체조를 하고 싶다', '다음 주에도 여러분을 만나고 싶다'는 마음이 활동을 지속할 수 있었던 이유라고 생각합니다.
- 그룹을 운영하면서 힘들었던 점은 무엇인가요?
참가자들은 고령의 어르신들이 많기 때문에 낙상 등의 부상을 조심하며 활동하고 있습니다. 활동 준비는 멤버들끼리 분담해서 하기 때문에 힘들다고 느낀 적은 없습니다. 저도 대표보다는 멤버의 한 사람으로서 도움을 주고 있을 뿐입니다.
- 활동을 하면서 좋았던 점은 무엇인가요?
멤버들의 웃는 얼굴을 볼 수 있다는 점입니다. 활동 후 방긋 웃는 얼굴로 돌아가는 여러분의 모습을 보는 것이 좋은 점인 것 같습니다. 앞으로도 멤버들이 건강하게 활동할 수 있도록 체력이 허락하는 한, 모두 힘을 합쳐서 활동을 이어나가고 싶습니다.

당사는 이러한 커뮤니티 활동의 계기를 마련할 수 있도록 도와드립니다! 관심이 있으신 분은 12페이지의 'JKK 도쿄 고객센터 전화번호 ①'로 문의해 주십시오

자치회 활동 소개

가스미다이 다이니 주택 자치회(오메시)

발 족: 1971년
자치회장: 나가사와 회장
총 호수: 444호(자치회 가입율 85%)

오메시에 있는 대규모 주택에서 활동하는 '가스미다이 다이니 주택 자치회'를 소개합니다. 이곳 자치회에서는 일 년 내내 서로 만날 수 있는 기회를 늘리는 방식으로 높은 가입률을 유지하고 있습니다.

다양한 자치회 활동

여름 축제



학생들의 일본 전통 북 연주

방재훈련



연 2회 훈련을 실시하고 있습니다.

보치아 강습회



오메시 사회복지협회의 협력으로 개최

2023년 12월 10일(일요일)에 '추첨회'가 개최되었습니다. 감염병 확산을 방지하기 위해 떡메치기 대회를 추첨회로 바꾸어 행사를 진행했습니다.

추첨회 초반에 초등학생 아이가 특별상에 당첨되어 행사장은 매우 활기를 띠었습니다. 또한, 단팥죽, 조림 등의 간식도 제공되어 많은 날씨에 모두 함께 맛있게 먹었습니다.



특별상에 당첨된 아이



갓 구운 떡이 들어간 단팥죽

가스미다이 다이니 주택 지킴이단

가스미다이 다이니 주택 자치회에서는 연중 행사 개최뿐만 아니라 자선활동 등 다양한 활동을 하고 있습니다. 그 활동 중 하나가 바로 '지킴이단' 활동입니다. 지킴이단은 자치회장의 추천을 받은 여성 회원들로 구성되어 있으며, 정기적으로 어르신들의 자택을 방문하여 안부를 확인합니다.

Q 지킴이단의 활동 내용을 알려주세요.

(회장): 70세 이상 어르신이 있는 가구를 대상으로 자원봉사자들이 월 1, 2회 이상 순찰을 돌고 있습니다.

Q 지킴이단은 언제 설립되었나요?

(회장): 2010년에 설립했습니다. 처음엔 자신에게는 필요 없다고 하시던 분들도 요즘은 다음번엔 언제 좀 볼 수 있을까? 하고 말을 걸어 주시는 분이 많아졌습니다.

Q 지킴이단 설립 계기는 무엇인가요?

(회장): 앞으로 고령 가구가 늘어날 것을 예상하고, 뭔가 할 수 있는 일이 없을까 고민한 것이 계기가 되었습니다.

Q 지킴이단에서는 '엔딩노트' 작성도 도와주고 있군요.

(회장): 엔딩노트에는 자신의 정보(생년월일, 비상연락처, 주치의 등)를 기재하도록 하고, 희망자에 한해 자치회에서 노트를 보관해 드리고 있습니다.



지킴이단 여러분

당사는 앞으로도 이러한 자치회 활동을 지속적으로 소개할 예정입니다.

감염증 예방 대책



전염시키지 않기, 전염되지 않기 위해 예방이 중요합니다.
자주 손을 씻고 입을 행굽시다!



방 법

● 비누로 손 씻기

- 귀가했을 때, 요리하기 전, 식사 전 등은 반드시 손을 씻읍시다!
- 손바닥뿐만 아니라 손가락과 손가락 사이, 손등, 손목까지 꼼꼼하게 씻읍시다!

● 최대한 얼굴 만지지 않기

- 눈, 코, 입을 만질 때는 손을 씻고 나서 만지도록 합시다!
- ※접촉 감염(*1)에 의해 손에 바이러스가 묻을 가능성이 있습니다.



● 마스크 하기

- 사람이 많은 곳에 외출할 때는 마스크를 착용합시다!
- ※비말 감염(*2)에 의해 공기 중에 배출되어 있는 바이러스가 체내에 들어갈 가능성이 있습니다.
- 마스크가 없는 경우는 손수건 등을 사용하여 입이나 코를 가립시다!



● 자주 손으로 만지는 부분을 소독하기

- 가능한 살균 작용이 있는 제품을 사용하여 현관이나 문손잡이 등, 일상적으로 만지는 장소를 닦읍시다!

● 환기 시키기

- 창문을 열어 공기를 바꿉시다!



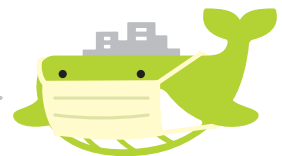
● 사람이 밀집하는 장소에는 가지 않기

- 불특정 다수의 사람이 있는 혼잡한 장소를 피합시다!

● 면역력 키우기

- 방 안에서 가능한 운동을 가능한 범위에서 합시다!
- 영양가가 있는 식사를 세끼 먹읍시다!
- 잘 잡시다!
- 규칙적인 생활을 합시다!

조금이라도 컨디션이 안 좋다고 느껴지면 의사에게 상담합시다.



※1 : **접촉 감염**이란 ...감염자가 재채기나 기침을 손으로 입을 가리고 한 후, 그 손으로 주변 물건을 만지면 바이러스가 묻읍니다.

다른 사람이 그것을 만지면 바이러스가 손에 부착하고 그 손으로 입이나 코를 만지면 점막으로부터 감염됩니다.

※2 : **비말 감염**이란 ...감염자의 비말(재채기, 기침, 침 등)과 함께 바이러스가 방출되어 다른 사람이 그 바이러스를 입이나 코 등으로 마셔서 감염됩니다.

노쇠 예방!

일상적인 활동과 운동으로 노쇠 예방!

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

도쿄대학 고령사회 종합연구기구 다나카 도모키

고령자의 노쇠는 신체활동과 운동을 통해 예방과 개선을 기대해 볼 수 있습니다. 신체활동은 휴식 상태보다 더 많은 에너지를 소비하는 움직임을 의미하며, 산책, 쇼핑, 집안일 등의 생활 활동도 포함됩니다.

고령자의 신체활동은 매일 40분 이상을 권장합니다. 40분이 어려운 분들도 할 수 있는 범위 내에서 몸을 움직이는 것이 효과적입니다. 권장량을 초과해도 괜찮지만 자신에게 맞는 활동량을 염두에 두어야 합니다. '다음 날 피로감'이 심하게 남거나 '관절에 통증'이 있는 경우에는 조금 줄이는 것이 좋습니다. 특히 신체 기능이 저하된 분들은 안전에 유의하여 낙상하지 않도록 주의가 필요합니다.

근력을 강화하는 운동, 균형감과 유연성을 향상시키는 운동 등 다양한 요소의 운동을 일주일에 2~3회씩 하는 것이 좋습니다. 라디오 체조나 댄스, 지자체 등에서 운영하는 운동교실을 추천합니다. 또한 다음 페이지에 소개된 스트레칭을 해보는 것도 좋습니다.



노쇠 예방 체조 《앉아서 스트레치》

노쇠 예방을 위해서는 운동과 균형 잡힌 식습관 등으로 근력 저하를 억제하는 것이 중요합니다. 건강 수명(건강하게 독립적으로 생활할 수 있는 기간)을 연장하고, 취미생활과 외출을 즐길 수 있는 몸을 만들어 봅시다.

앉아서 할 수 있는 스트레칭을 소개해 드리오니 집에서 시도해 보시기 바랍니다.

스트레치란...

근육을 펴서 유연성을 높이는 체조를 말합니다.

신체를 편안하게 하거나, 피로를 풀거나, 몸의 컨디션을 좋게 하는 등의 목적으로 실시합니다.

주의

- 힘을 넣지 않는다.
- 호흡을 멈추지 않는다.
- 반동을 주지 않는다.
- 스트레칭하고 있는 부분(근육)을 의식한다.
- 무리하지 않는다.

효과

- 유연성을 기른다.
- 기초대사를 높인다(체온을 높인다).
- 혈액 순환을 좋게 한다.
- 릴렉스할 수 있다.
- 관절의 가동 영역이 넓어진다.

상반신

① 의자에 가볍게 걸쳐 앉는다.

※ 캐스터 등이 없고, 움직이지 않는 의자를 사용한다.

② 만세를 부르듯이 양손을 위로 올린다.

※ 무리해서 올리려고 하지 말고 가능한 정도까지 올린다.

③ 상체를 약간 젖히는 느낌으로 10초간 유지한다.

※ 10초는 어디까지나 대략적인 기준이며, 1초나 2초도 괜찮다.
 ※ 너무 젖히지 않는다.
 ※ 호흡을 멈추지 말고 심호흡.

④ 양손을 내린다.

⑤ ①~④를 2회에서 3회 반복한다.



하반신

① 의자 안쪽에 앉는다.

※ 캐스터 등이 없고, 움직이지 않는 의자를 사용한다.

② 한쪽 발을 앞으로 펼친다.

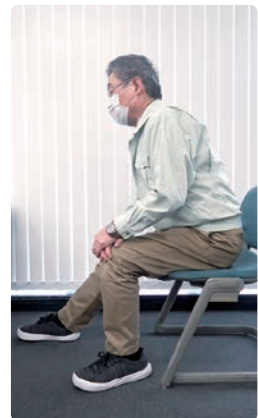
※ 발바닥은 양발 모두 바닥에 붙인 상태로 한다.
 ※ 펼친 다리의 무릎은 가능한 한 똑바로 한다.

③ 펼치지 않은 쪽 다리의 넓적다리에 양손을 올리고, 천천히 상반신을 앞으로 굽혀서 10초간 유지한다.

※ 10초는 어디까지나 대략적인 기준이며, 1초나 2초도 괜찮다.
 ※ 무리해서 굽히지 말고 기분 좋은 정도까지 굽힌다.
 ※ 호흡을 멈추지 말고 심호흡.

④ 상반신을 되돌리고, 반대쪽 다리도 같은 방식으로 한다.

⑤ ①~④를 1세트로 해서 2회에서 3회 반복한다.



좌우 균형있게
합시다!



스트레칭은 무리하지 말고 조금씩이라도 꾸준히 합시다.

공용 복도, 계단, 발코니의 사용 방법에 대하여

1 공용 복도, 계단에 물건을 두지 마시다

공용 복도나 계단은 중요한 대피로입니다. 화물이나 자전거 등이 놓여 있으면 일상적인 통행에 방해가 될 뿐만 아니라 화재 등으로 피난할 때 장애물이 됩니다.

2 방화문 개폐에 방해가 되는 물건을 두면 안 됩니다

방화문 앞에 물건이 놓여 있으면 방화문이 기능하지 않고 연소로 이어지므로 절대 물건을 두지 마십시오. 방화문 앞에 물건이 놓여 있는 경우는 정리해 주십시오.

3 세대 경계판 등의 근처에 물건을 두지 않도록 합시다

발코니의 세대 경계판이나 아래층으로 내려가는 피난 해치는 화재 등이 발생한 경우의 피난구로 설치되어 있습니다. 그 근처에 장애물이 있으면 대피에 방해가 되므로 물건을 두지 않도록 합시다.

4 발코니에 이불, 빨래 등을 널 때는 떨어지지 않게 주의합시다

이불, 빨래 등은 발코니 안쪽에서 말리고, 바람에 날리지 않도록 단단히 고정하십시오.

또한 발코니 난간 위에 물건을 올려놓거나, 발코니 난간에 물건을 걸거나 하면 떨어질 위험이 있으므로 삼가야 합니다.

5 발코니 바닥에 물을 흘리지 않도록 합시다

발코니 바닥은 완전 방수가 아닙니다. 바닥에 물을 흘리면 아래층으로 누수가 될 수 있습니다.

또한 배수구의 거름망에 진흙이나 쓰레기가 쌓여 있으면 빗물이 막혀 누수의 원인이 되므로 정기적으로 청소하십시오.

6 발코니에서의 흡연을 삼가십시오

발코니나 공용 복도, 계단에서의 흡연은 냄새나 연기가 퍼져서 이웃 사람에게 폐를 끼치고 간접 흡연을 하게 할 수 있습니다.

또한 담뱃불을 확실하게 처리하지 않으면 빨래나 이불 등으로 옮겨붙을 가능성이 있어서 매우 위험합니다.



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



앞아서 할 수 있는 스트레칭을 소개해 드리오니 집에서 시도해 보시기 바랍니다.

근거리 안심 등록 제도란?

육아에 어려움을 겪고 있는 자녀를 돕고 싶거나 손자의 성장을 가까이서 보고자 하는 경우, 간병을 위해 가까운 곳으로 이사하고 싶은 경우 등, 친인척과 가까운 곳에서 생활하는 '근거리 거주'를 희망하는 고객에게 우선적으로 방을 소개해 드리는 등록 제도입니다.

대상 가구

'친족 조건' 및 '세대 조건'을 모두 충족하는 고객님

- 친족 조건 ... 희망 주택의 동일 구, 시 또는 반경 5km 이내에 3촌 이내의 친족 세대가 거주하고 있어야 할 것
- 세대 조건 ... 등록 세대 또는 친족 세대가 '육아 세대', '고령자 세대', '장애인 세대' 중 하나에 해당할 것

대상 주택

친족 세대의 거주지와 동일한 구, 시 또는 반경 5km 이내에 있는 JKK 주택

※단, 일부 주택 제외



자세한 내용은 홈페이지를 확인해 주시기 바랍니다..



【공사 주택 모집 센터】 영업 시간 9:30~18:00(일·공휴일 정기 휴일)

03-3409-2244 (대표)

ひとと、くらしをあったかく。
JKK 東京

집세 등 결제는 편리한 계좌 이체를 이용해 주십시오

계좌 이체 수속 방법	① 용지에 기입 	② 은행에 제출 	③ 통지가 도착 ※이체 개시 월 초순 	④ 이체 개시 ※당월분 매월 7일 이체 
----------------------	---	---	---	---

※계좌 이체 의뢰서는 관리사무소 창구 센터에서 배부합니다. 우편 발송을 희망하시는 분은 고객 센터로 문의해 주시기 바랍니다.

이용 가능 기관이나 수속 방법은 전화 또는 홈페이지에서도 확인할 수 있습니다.

 **문의처** 아래 “JKK 도쿄 고객센터”의 전화번호 ①로
홈페이지주소 <https://www.to-kousya.or.jp/>
 ←QR 코드를 읽어서 [집세 지불에 관해]를 확인해 주시기 바랍니다.



“JKK 도쿄 고객센터” 전화번호

★ 창구 센터에 용무가 있으신 분도 이 번호를 이용해 주십시오.


접수 시간 오전 9시~오후 6시(토·일·공휴일·연말연시 제외)

<p>① 각종 수속, 집세 지불, 주거 방식의 상담</p> <p>● 나비 다이얼  0570-03-0031</p> <p>● 나비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대전화 무료 통화나 할인 서비스를 이용하시는 분  ☎03-6279-2962</p>	<p>② 수선 신청, 문의 누수 등의 긴급 수선, 사고나 화재, 주거자의 안부에 관련된 긴급한 연락은 <u>24시간 365일 대응</u></p> <p>● 나비 다이얼  0570-03-0032</p> <p>● 나비 다이얼을 이용할 수 없는 분, 휴대전화 무료 통화나 할인 서비스를 이용하시는 분  ☎03-6279-2963</p>
--	---

네비 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 

 / **【공식】JKK 도쿄 도쿄도 주택공급공사**

아버지와 딸의 새로운 발걸음을 응원하는 JKK 도쿄의 짧은 이야기.
 YouTube 공식 채널에서 공개 중!

<https://youtu.be/prDrdZJuP9U>

