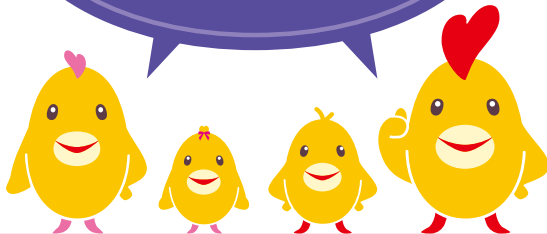


感染症対策の  
**徹底を!**

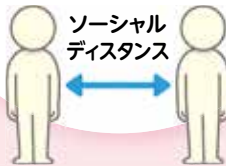


感染症対策3つの基本

1

**3密を避ける**

- ・換気の悪い**密**閉空間
- ・多くの人の**密**集する場所
- ・近距離での**密**接した会話



2

**マスクの着用**

- ・会話時は必ず着用
- ・鼻と口の両方を確実に覆う
- ・隙間がないよう調節する



3

**手洗い・手指消毒**

〈こんなタイミングでは必ず!〉

- ・外出先からの帰宅時
- ・調理の前後
- ・食事前



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。

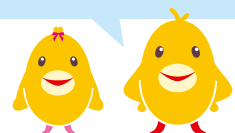


親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



## フレイル予防!



### フレイル予防の一工夫

## ～毎日の食生活から、フレイルを予防しよう!～

フレイルとは身体や心が衰え、社会との関わりが希薄になった状態です。フレイルを予防することで、健康でいられる時間を延ばすことにつながります。

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

フレイルを予防するうえで欠かせないのが、栄養（食・口腔）、運動、社会参加です。特に栄養のある食事をしっかり噛んで食べ、かつ、しっかり噛める口の健康を保つことが重要です。「バランスよく栄養をとるために、1日3食で多様な食品を取り入れること」、「たんぱく質やカルシウムやビタミンDといった身体をつくる役割をもつ栄養素を多くとること」はご存知の方も多いかもかもしれません。今回は、「噛む力」を毎日の食事から鍛える方法をお伝えします。それはとても簡単で、毎日の食事に噛み応えのある食材を取り入れることです。私が所属する研究グループの中では、栄養のある食事をしっかり噛んで食べ、かつ、しっかり噛める口の健康を保つことを「カムカム」と呼んでいます。すべての食材ではなく、一部でも良いので噛み応えのある食材を意識して選んでみませんか。例えば、コンビニエンスストアで販売されているようなガムやアーモンドチョコなど、まずは簡単な食材から試してみてください。普段料理をされている方は、日頃の調理方法を一工夫してみてください。身体の栄養や、しっかり噛めるお口を守るためにも、是非とも実践してみてください。そして、運動や社会参加もお忘れなく!

### カムカムチャレンジ!

レベル1	カムカムの食品を探してみよう	普段の食事で、噛み応えを感じるものや歯触りが楽しいものを挙げてみよう
レベル2	普段の食事をアレンジ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜類を加える</li> <li>・食材を大きくカット</li> <li>・白米を玄米や五穀米に変えてみる</li> </ul>

※カムカム教室テキストより引用



## 地域コミュニティ活動の紹介

活動日：毎週火曜日・金曜日  
 第1部：9時30分～  
 第2部：10時45分～

## 平尾住宅 りんごの会 「転倒予防運動」



稲城市の平尾住宅で地域コミュニティ活動がされている「りんごの会」をご紹介します。

## 活動内容

転倒予防運動等（ストレッチ、口腔ケア、筋肉トレーニング、リズム体操、脳トレーニング）や情報交換

## 活動の様子

取材にお伺いした当日、コミュニティサロンの外にいても参加者の皆さんで賑わっている声が聞こえてきました。「りんごの会」は、元気いっぱいの70歳から89歳の方が参加されています。まず会員の方の近況報告から始まり、全員でスローガンを発声。そこから、深呼吸やストレッチ等を行い身体が温まってきたら、アップテンポのリズム体操、最後に元気な声で大笑い!という流れで大変活気のある活動でした。

## 「りんごの会」の素敵なスローガン

1日に1回は外に出る  
 1日に10人の人と話をする  
 1日に100文字を書く  
 1日に1000文字を読む  
 1日に5000歩を歩くようにしましょう  
 まあいいか で暮らしましょう

順番に発声しながらストレッチ

アップテンポのリズム体操♪

両手を挙げて大笑い!!



会のメンバーが運動のインストラクターとして、稲城市が開催する研修を年3回受講し、運動以外にも脳トレ等のプログラムを行うことで参加される皆さんに飽きさせない工夫がされているそうです。

## 参加者の声



通い始めて3年。心と身体の調子がいいです。インストラクターの先生が色々なことを教えてくれるので飽きません。皆さんとお話するのも楽しみで、毎回必ず参加しています。このような集まりには参加し続けることが大切だと思います。(キミさん)

## 代表者の加藤さんにお話をうかがいました!

## Q1 この活動を始めたきっかけは?

老化していくのは当たり前のことですが、みんなで集まって身体を動かしたりコミュニケーションを取ったりすることで、寝たきりになることを先延ばしにしたい。みんなでお互いを見守り、助け合いながら元気に過ごしていきたいという願いから始めました。



## Q2 コロナ禍での地域とのつながりについて

コロナ禍になってからは1日も休まず「毎日14時に近隣公園にいます。1周でも半周でも歩いてください。」と皆さんに声をかけ集まっていた。そこで会員の近況確認をしていました。しばらく参加されていない方には手紙を書いて様子を聞き、病気になってもつながりが絶えないようにしています。

※本記事は、2021年11月2日の取材に基づくものです。当会は、コロナの感染状況に応じて活動しています。

公社では、コロナ禍においても入居者の皆さまによるコミュニティ活動や、地域の方々との交流活動等を応援してまいります。



## ツイッターはじめました

【公式】JKK東京(東京都住宅供給公社)  
 @JKKTOKYO\_info

住宅管理の最新情報、キャンペーン・イベント情報をお知らせします。

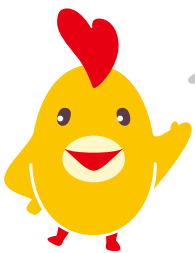


# 各種手続きのご案内

ご入居中にご家族の構成に変更があった場合等はお手続きをお願いします。

名義変更申請	賃借人の死亡又はやむを得ない転出等により同居者に名義を変更しようとするときに申請します。
連帯保証人変更申請	連帯保証人の変更(家賃等保証制度の利用)をしようとするときに申請します。 ※令和2年4月1日より施行された改正民法に伴い、連帯保証人変更申請書の書式が新しくなりました。個人の連帯保証人へ変更する場合、保証の上限額となる「極度額」を記載した申請書を郵送にてお渡しします。
登録事項変更届	賃借人、同居者又は連帯保証人の届出事項と緊急連絡先に変更が生じたときに届出ます。
家族増減員届	出生、死亡又は転出等により同居者の構成に変更が生じたときに届出ます。
住宅模様替え等承認申請	食器洗い機又は浄水器設置に伴う水栓の取替やカメラ付インターホン(録画機能付き含む)の設置などの模様替えをするときに申請します。

\*各申請・届については、資格要件や条件があります。事前にお客さまセンターにお確かめの上、お手続きをお願いします。  
\*書類の提出方法は、管理事務所又は管轄の窓口センターへ直接提出するか管轄の窓口センターへ郵送する方法があります。書類提出時は、必ず提出者の本人確認をさせていただきますので、来所される際は、本人確認できる書類をお持ちください。  
\*申請・届の書類とともに添付書類のご提出が必要な場合がありますが、その際には個人番号(マイナンバー)が記載されていない書類をご提出ください。(※住民票については、特に記載を希望しなければ、個人番号は記載されません)



## 下記の書類がホームページからダウンロードできます

- 登録事項変更届
- 家族増減員届
- 証明書交付兼契約書再交付申請



▲ 用紙ダウンロード

## 公社住宅にお住まいのお客様から多く寄せられる お手続き等に関するご質問を、Q&A形式でホームページに掲載中!

賃借人が亡くなりました。  
同居している家族は、  
何か手続きが必要ですか?

住宅の家賃額の  
証明書は発行して  
もらえますか?



▲ よくあるご質問

お問い合わせは、12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①まで



家具の転倒防止  
措置が命を守る!!

# 家具転倒防止対策

いつ起こるかわからない地震! 4つのポイントをチェックし、ご自宅の安全性を確認しましょう。また、災害への備えについて、公社ホームページに詳しい情報を掲載しております。ぜひご確認ください。



## 対策のポイント1

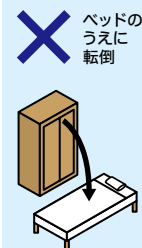
安全空間を  
確保する

- 配置する家具の数を減らす。
- 部屋の出入り口付近には、キャスター付きの家具類を置かない。
- 地震時の出火を防ぐため、火気の周辺に家具を置かない。
- 寝室、幼児・高齢者のいる部屋にはなるべく家具を置かない。
- 家具の上に物を置かない。

## 対策のポイント2

家具の  
正しい設置・  
使用を行う

- 家具が寝床に倒れない配置を工夫する。
- 家具が転倒しても、避難路をふさがない置き方をする。
- じゅうたんや畳に背の高い家具を置かない。
- 重い物を下の方に収納し、倒れにくくする。
- 前のめりより、後ろもたれ気味に置く。

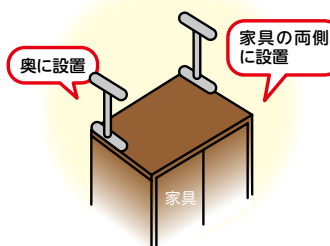


## 対策のポイント3

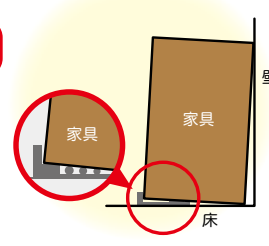
家具・家電の  
転倒を防止する

- 家具の固定に用いる器具は家具類の重さや形状に応じて選ぶ。
- 2種類以上の器具で上下から固定する。【ポール式とストッパー式】
- 上下が分割している家具は必ず金具で連結する。【連結金具】
- 高いところや不安定なところに家電を置かない。

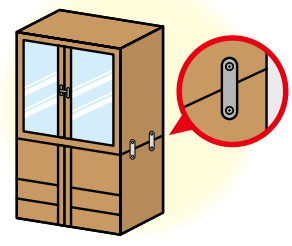
【ポール式】



【ストッパー式】



【連結金具】



## 対策のポイント4

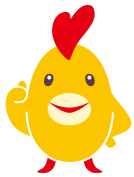
収納物の  
飛散を防止する

- 開き戸タイプの家具には開き扉ストッパーを取り付ける。
- ガラス扉には飛散防止フィルムを貼る。
- 食器棚の棚には食器が飛び出ないように、滑り止めシートを貼る。
- テレビとテレビ台の間に振動を吸収する粘着マットを設置する。
- 扉のない収納家具には、落下防止バー・落下防止テープを取り付ける。

家具等の転倒防止を目的にねじ止め器具等で壁にビス穴を空ける際は、**口径9mm、深さ2.5cm以内**の穴であれば原状回復義務が免除となります。

## 防災コミュニティ活動の紹介

## トミンハイム南台三丁目 AEDを設置しました!



トミンハイム南台三丁目自主防災会は今年度、公社のAED導入費用助成制度を利用し、住宅内にAEDを設置しました。今回は、太田会長と福井副会長に防災会の運営とAEDの設置についてお話を伺いました。



## トミンハイム南台三丁目防災会について教えてください

トミンハイム南台三丁目自主防災会は、公社からの「防災コミュニティ活動支援」の案内をきっかけに、平成29年に自治会が主体となり立上げました。当初、防災グッズ等の備品は持っていませんでしたが、公社の助成金で救出工具や発電機等の防災備品を購入しました。



防災会の備蓄品



太田会長(左)と福井副会長(右)

今では、在宅避難用の日用品や炊き出し用のかまど等を揃え、機材の定例点検も含めて常に備蓄管理をしています。このような災害時の物資の管理も重要な防災活動の一環であり、今後も必要なものを整備していきたいと思います。

## AEDを設置したきっかけは?

トミンハイム南台三丁目は今年で築20年目を迎え、住民の高齢化も進んでいます。こうしたことに備えてAEDの必要性を感じていたところ、公社の助成制度の案内を目にして設置に踏み切りました。実際にまだAEDを使う機会はありませんが、AEDは誰でも届く高さ、目立つ場所に設置してあることで住民の方に安心してもらえると思います。



AEDは1階エントランスに設置

## 防災組織の運営にあたって苦労されていることは?

この住宅に限らず言えることだとは思いますが、最近は同じ住宅内でお互いに知らない人が多くなってきていることです。隣人や住宅内の人と話をしたこともないと、実際に災害が起きたときに助け合いをするのは大変難しくなります。災害に限らず、お互いの安否確認の意味も込めて、日頃からコミュニケーションを取っておく必要があると常に思っています。その中で、新規入居者に対して規約や活動報告書等の資料一式と一緒に挨拶にお伺いするよう取り組んでいます。今後も小さなことからでも住民の皆さんとコミュニケーションを取っていききたいと思います。

## 今後の活動について教えてください

コロナ前までは、消防署の方にご協力いただき、起震車による地震体験や水を入れた消火器を用いた消火訓練など子どもたちや地域の方も参加する大規模なイベントを毎年実施していました。住民の方や地域の方と顔を合わせる良い機会であったため、コロナが落ち着いたなら再開したいと思います。

私たちは日頃からAEDの管理状況や業務マニュアルを作成し、インターネット上で共有しています。このことにより、誰もが防災会に気軽に参加できるとともに、将来的には世代交代していくという流れをつくりたいと思っています。

防災コミュニティ活動支援の詳細は、右記ページをご覧ください。





## 防災コミュニティ活動を応援します



公社では、一定の条件を満たした公社住宅の自主防災組織に対して、防災資機材提供等の支援を行っています。

支援をまだ受けられていない団体の皆さまのご申請をお待ちしております。

また、自主防災組織がない住宅の立上げ支援も引き続き実施いたします。ぜひお問い合わせください。

### 支援の内容

#### 1 自主防災組織の立上げ支援

- 自主防災組織のない住宅に対して、立上げに関する相談や情報提供などの支援を行います。

#### 2 防災セットの提供

- 住宅の管理戸数に応じて防災セットを提供します。

#### 3 防災資機材の購入費用助成

- ヘルメットや救急セットなど防災資機材の購入に係る費用を助成します。

#### 4 AED導入に係る費用及び救命講習受講費用の助成

- AED 購入・リース・レンタル費用等を助成します。 ※AED…自動体外式除細動器
- 普通救命講習及び上級救命講習の受講費用を助成します。

#### 5 防災資機材の保管場所提供

※すでに上記 2～4 の助成を受けられた団体におきましては、当該支援部分は対象外です。

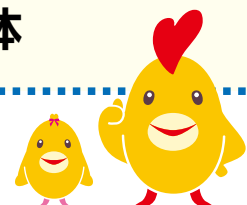


### 自主防災組織の条件

1 お住まいの皆さまの過半数の世帯により構成され、自治体や防災関連の公的機関等への登録等を行い、自主防災活動を実施している団体

2 公社が上記と同等の組織であると判断した団体

支援には条件があります。詳細は12ページ「JKK 東京お客さまセンター」の電話番号①までご連絡ください。

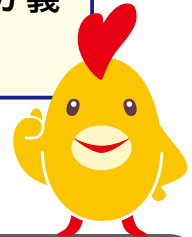


# 住宅用火災警報器が鳴ったときは…



## 住宅用火災警報器とは？

住宅用火災警報器は、火災による煙や熱を感知して警報音でお知らせするもので、東京都火災予防条例により設置及び維持管理が義務付けられた設備です。



## もし警報音が鳴ったときは…

### 火災のとき

火元を確認し、避難してください。119番通報して、可能であれば初期消火を行ってください。

### 火災ではないとき

たばこの煙、調理の湯気や煙などを感知して、警報が鳴ることがあります。警報音停止ボタンを押す（ひもがついているタイプのものは、ひもを引く）か、室内の換気をすると警報音は止まり通常の状態に戻ります。

煙の出る殺虫剤などを使用すると、警報が鳴ることがあります。使用時はビニール袋で覆うなどし、使用後は速やかに元に戻してください。また、物をぶつけるなど、衝撃を与えると警報が鳴ることがありますのでご注意ください。

## 公社からのお願い

住宅用火災警報器はおおむね10年、住宅用消火器はおおむね5年で公社にて交換しています。

お客様の不在等により交換できていないお部屋については、劣化等により火災の発見が遅れたり、初期消火が適切に行えなくなる可能性がありますので

→ 12ページ「J/KK東京 お客様センター」の電話番号②へご連絡ください。





危険な使い方、  
していませんか？



# 機械式駐車場

日常的に利用される機械式駐車場では、誤った操作により重大な事故につながる恐れがあります。

駐車場内での事故を防ぐため、以下の点に注意して安全に利用しましょう！

## □ 運転者以外は駐車装置の中に入らない



荷物の積み下ろしは、誤操作・誤動作の原因になるため、必ず駐車装置の外で行ってください。



同乗者の方の乗り降りは、閉じ込め事故の原因になるため、必ず駐車装置の外で行ってください。



お子さまなど同乗者が取り残されていないことを必ず確認してください。

## □ 駐車装置内や周辺に障害物や人がいないことを自分の目で確認する



日頃から機械式駐車場ではお子さまを遊ばせないでください。必ず装置内や周辺に人がいないことを確認してから駐車装置の操作を行ってください。



入出庫時は、急発進せず、周囲の人の安全を確認しゆっくり進んでください。

## □ 操作盤のボタンを器具などで固定しない

操作盤のボタンを器具などで固定して使用しないでください。

多くの駐車装置では、操作盤のボタンは安全のため、ボタンから手を離すと停止する仕組みになっています。器具などで固定すると安全機能が働かないため、直ちに停止させることができず、重大な事故を招く危険があります。



**注意**

操作盤から離れずに安全を確認しながら操作してください。異常や危険を感じたときはすぐに装置の運転を中止してください。  
※操作中は、お子さま等を装置に近寄らせないようご注意ください。



# お友達 紹介プレゼント



ご紹介いただいたお友達が  
対象住宅に申込・契約いた  
だくと「ご紹介者様」に

10,000<sup>ギフトカード</sup>円分

プレゼント!

実施期間 2022年5/9 (月)まで

ご紹介者様に  
ギフトカードプレゼント!

お部屋をお探しのお友達に、公社の賃貸住宅をご紹介ください。お友達紹介プレゼント  
紹介票のダウンロードや詳細についてはホームページをご覧ください。  
<https://www.to-kousya.or.jp/chintai/campaign/1135haru/>



公社では、様々な世帯の方が入居しやすいように「家賃割引」「優先申込」「審査基準の緩和」などの応援制度でサポートします。



親族の近くでの生活 = 「近居」をご希望するお客様に、  
優先的にお部屋の紹介をする登録制度です。

**【対象エリア拡大!】**

ご好評につき、さらに多くの住宅が対象になるように、  
近居対象エリアを2kmから5kmに拡大しました。



**【サポート：近居サポート割】**

3親等内の親族世帯と同一市内または5km圏内で近居を希望する入居世帯  
の方に対して市部の一部空家を対象に、入居から3年間、毎月の家賃を  
20%割引いたします。

※入居世帯または親族世帯が「子育て世帯」「高齢者世帯」「障がい者世帯」  
のいずれかにあてはまる必要があります。



**【サポート①：収入審査の緩和】**

申込者本人の月収が月収基準に満たない場合「児童育成手当」「児童扶養手当」  
を月収額に合算して収入審査を受けることが可能です。

**【サポート②：こどもすくすく割】**

ひとり親世帯の方に対して市部の一部空家を対象に「子どもが18歳になる  
年度の末日まで」または「3年間」毎月の家賃を20%割引いたします。



**【サポート①：子育て世帯等優先申込制度】**

公社が定めるお部屋について、募集公開から7日間優先的に申込みいた  
だける制度です。（※対象世帯に新婚世帯を追加しました）

**【サポート②：ペアさぼ】**

申込者とその配偶者がどちらも40歳代までの夫婦世帯の方に対して市部の  
一部空家を対象に、入居から3年間、毎月の家賃を20%割引いたします。

※制度の詳細や対象住宅についてはホームページをご覧ください。

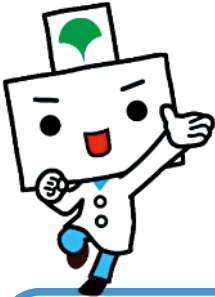
[公社住宅募集センター] 営業時間 9:30~18:00 (日・祝日定休)

03-3409-2244 (代)

[貸主]  
**JKK東京**  
東京都住宅供給公社  
広告有効期限：2022年5月9日

## 東京都からのお知らせ

## 都立病院・公社病院は、 「新たな都立病院」としてスタートを目指しています



東京都では、都立病院と公社病院を一体的に地方独立行政法人化し、令和4年7月の「東京都立病院機構(※)」設立を目指し準備を進めています。

※法律に基づき、東京都の100%出資により設立する法人  
都の関与のもとで都民の皆様に必要な医療やサービスを確実に提供する制度

### ✓ 必要な医療を一層充実

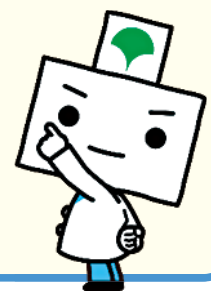
救急医療やがん治療においては、複数の診療科と多くの職種がチームとして1人の患者さんを支えていく必要があります。重症の救急患者さんや合併症のあるがん患者さんの受入体制を強化し、最適な医療を提供します。

### ✓ 災害時等の医療体制を強化

病院相互の連携を強化し、**新型コロナウイルス感染症**や今後起こり得る**新興感染症**、**首都直下地震**などに備えていきます。  
万が一、都民の生命の危機が生じた際は、都の方針の下、率先して対応します。

### ✓ 地域医療の充実に貢献

誰もが住み慣れた地域で安心して療養できるよう、地域医療機関等との連携を一層強化し、ICT技術も活用しながら、患者さんを支えます。



## 引き続き、都民の皆さんを医療で支えていきます

独法化に関する詳しい内容は、こちらをご覧ください

[https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/about/jigyousoshibiki\\_gaiyou/soshibiki/sosikidopou/index.html](https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/about/jigyousoshibiki_gaiyou/soshibiki/sosikidopou/index.html)





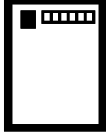
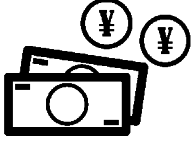
お問い合わせ先

東京都病院経営本部経営企画部総務課

TEL : 03-5320-5847

# 家賃等のお支払いは便利な 口座振替をご利用ください

新生銀行・イオン銀行でも口座振替の登録が可能です。口座振替のご登録がお済みでない方は、ぜひこの機会に口座振替のご利用をご検討ください。口座振替依頼書を金融機関へご提出されてから約2か月後に口座振替が開始されます。

口座振替 お手続き 方法	①用紙に記入	②銀行に提出	③通知が届く ※振替開始月初旬	④振替開始 ※当月分毎月7日引落し
				

※口座振替依頼書は管理事務所・窓口センターでお渡しします。郵送希望の方はお客さまセンターへお問合せください。

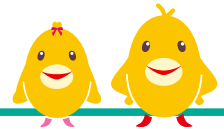
利用可能機関やお手続き方法は、お電話またはホームページでもご確認いただけます。



**お問合せ先** 下記「JKK東京お客さまセンター」電話番号①まで

**HPアドレス** <https://www.to-kousya.or.jp/>

← QRコードを読み取り【家賃のお支払いについて】をご覧ください。




## 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号

★窓口センターに御用の方も、この番号をご利用ください。

受付時間 午前9時～午後6時（土・日・祝日・年末年始を除く）

①各種お手続き、家賃のお支払い、  
住まい方のご相談

●ナビダイヤル

 **0570-03-0031**

●ナビダイヤルがご利用になれない方、  
携帯電話の無料通話分や割引サービス  
分をご利用の方


**☎03-6279-2962**



②修繕のお申込み、お問い合わせ

漏水等の緊急修繕、事故や火災、居住者の安否に関わる緊急のご連絡は24時間365日対応

●ナビダイヤル

 **0570-03-0032**

●ナビダイヤルがご利用になれない方、  
携帯電話の無料通話分や割引サービス  
分をご利用の方

**☎03-6279-2963**



ナビダイヤルに

固定電話からおかけの場合、市内通話料金をで通話できます（公衆電話・PHSを除く）。  
携帯電話からおかけの場合、各電話会社の無料通話分や割引サービスは適用されません。

月曜日及び休日の翌朝午前9時から10時まで  
は、電話が混み合いつながりにくい状態となる  
場合がありますので、お急ぎでない方は他の時間  
帯をご利用ください



← ホームページ  
公社住宅にお住まいの  
皆さま向け