

ヒートショックを 防ぐために



もくじ

- ヒートショックを防ぐために 1
- 地震時におけるエレベーターの注意事項 2
- 生活に彩りをプラス「JKK住まいるアシスタント」 4
- フレイル予防! 5
- 長期間お住まいのお客様への修繕対応について 6
- プラスワン賃貸 7
- JKK住宅からJKK住宅に住替えやすくなりました 7
- 粗大ごみの出し方についてお願い 8
- 口座振替のご案内 8
- 人権週間 ～「誰か」のこと じゃない。～ 9
- 「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン中! 10
- 年末年始のお知らせ 12
- 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 12

ヒートショックは、冬場の浴室・洗面室・トイレなど、急激な温度の変化がある場所で血圧が大きく変動し、心臓や血管などに負担がかかる事で起きています。高齢者、または高血圧・糖尿病などの方は、特に注意が必要です。

主な対策として...

入浴前に脱衣所や浴室を暖かくする

シャワーでの給湯や、お湯はり後は浴槽のふたを開けておくなどしましょう

※洗面室、トイレを含め、暖房器具を使用する際は火事や換気にご注意ください。

湯温は41℃以下にする

お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

41℃以下



食事直後や飲酒時の入浴は控える

気温が下がる深夜や早朝の入浴にも注意しましょう



入浴の前と後に水分を補給する



精神安定剤や睡眠薬などの服用後の入浴は避ける



浴槽から急に立ち上がらない



地震

時におけるエレベーターの 注意事項

危険！地震時にエレベーターは使用しないで！

エレベーターには地震感知器が装備されており、地震を感知すると最寄階に停止した後、扉が開き照明が消灯し避難をうながします。一定時間（15～20秒）後、扉は自動的に閉まりますが、「開」ボタンを押せば再度開きます。

震度によっては、休止後しばらくすると再稼動しますが、地震時は余震も含めエレベーターでの避難を行わないでください。



地震時にエレベーターに閉じ込められた場合は

エレベーター内非常呼ボタンを約5秒以上押し続けると、エレベーター保守管理会社、管理員室内または、1階エレベーターホールにあるインターホンと接続し、会話することができます。

決して扉をこじ開けないようお願いします。昇降路内へ転落する危険性があります。



地震時に管理員が不在の場合は、閉じ込めの有無の確認をお願いします

1. インターホンで閉じ込められた方がいないか確認する。

1階乗場にインターホンがある場合は、インターホンを使ってエレベーター内に呼びかけ、利用者が閉じ込められていないか確認をしてください。

2. 乗場側から閉じ込められた方がいないか確認する。

(1) 乗場階数表示灯でエレベーターの停止階を確認し、防犯窓越しに見て、閉じ込められていないか確認をしてください。

また、階に着床したエレベーターに閉じ込められた利用者を確認した場合は、中の方に「開」ボタンを押し、扉を開けるよう案内をお願いします。

この際、扉が開かなかった場合は、エレベーター保守管理会社へご連絡いただきますようお願いいたします。



(2) 乗場階数表示灯が消えている場合は、エレベーターの停止位置が分からないので、全ての階でエレベーター内に向け声かけをしてください。

閉じ込められている利用者がいた場合は、エレベーター保守管理会社へご連絡いただきますようお願いいたします。

地震発生後におけるエレベーターの復旧について

概ね震度4以上の地震が発生した場合、エレベーター保守管理会社は、棟単位で最低限の縦動線を確認していく「1ビル1台の復旧」を行います(すべてのエレベーターを復旧していく場合と比べ約30%の時間短縮)。この際、閉じ込めの救出を優先とし、病院等弱者が利用する建物、公共性の高い建物、概ね60m(20階)以上の高層住宅の順に復旧していきます。このため、60m未満(19階)以下や複数台設置されている住宅において、全てのエレベーターが復旧するまでには時間を要しますので、ご理解のほどお願いいたします。

なお、概ね震度4以上の地震の場合は、ご連絡がなくても、エレベーター保守管理会社が、順に復旧対応いたします。





「JKK住まいるアシスタント」

JKK東京では、ご入居者同士のつながりや福祉サービスへの橋渡しをお手伝いする「JKK住まいるアシスタント」を令和3年4月から配置いたしましたのでご紹介いたします。

JKK住まいるアシスタントって何をする人？

(1) コミュニティ活動のきっかけづくり

長引くコロナ禍で人とのつながりが希薄化し、地域の方々とのコミュニケーションの場を持ちたいという声をいただいております。コミュニティ活動が減少傾向にある住宅や、新たな交流活動の気運が高まりつつある住宅において、地元自治体の福祉部門等と連携した入居者参加型のイベントの企画や、趣味や特技をベースとした交流のきっかけづくりに取り組みます。

(2) 高齢者など福祉サービスへの橋渡し

高齢のひとり住まいで身近に頼れる家族等もなく、日常生活に支援が必要だが、どこに連絡すればよいのか分からない…。子育て世帯で育児の不安や悩み等、相談したいがどこに連絡をすればよいのか分からない…。そういった方を自治体の相談窓口などに橋渡しをするとともに、インターネットを利用した不慣れな手続きの支援等を実施します。



これまでどんなことをしてきたの？

- 地域包括支援センターや社会福祉協議会等と連携し、公社住宅のコミュニティサロンを活用して高齢者向けの健康体操等を実施しました。

- コロナ禍で外出頻度が少なくなった方がご自宅で簡単にできる体操をYouTubeにより配信しました。



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

- 高齢者世帯の多い公社住宅において、新型コロナウイルスのワクチン接種予約のお手伝いをしました。

- 身近に頼れるご家族等がない単身高齢者の方に対して、契約更新手続きのサポートを行いつつ、地域の地域包括支援センターへの橋渡し役となり、同センターによる定期的な見守りにつなげました。

JKK住まいるアシスタントは現在2名で各地域の住宅を順次訪問しています。今後皆さまがお住まいの住宅でイベント等を開催する際は是非ご参加ください。

フレイル予防!

少しでも早い時期から筋肉量を高く保つことが大切?

～1964年東京オリンピック代表選手と一般高齢者の比較～

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

フレイルの最大の要因の1つが、筋肉や筋力の衰え（サルコペニア）です。サルコペニア予防には、より若い世代から高いレベルを保つことが重要です。それでは、より若い世代からのトレーニングにより筋肉量や筋力を高めることが、高齢期のサルコペニア予防にも有効なのでしょうか。

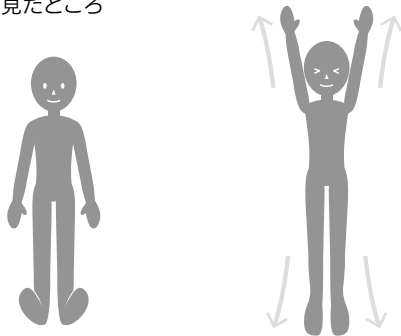
今夏の東京オリンピック2020では多くの感動を生みました。実は1964年の東京オリンピック代表選手と、一般の高齢者との筋肉量等を比較した研究があります。結果として、やはり元オリンピック代表選手では高齢期でも大変素晴らしい筋肉量を維持しており、サルコペニアの基準を満たす者が少ないことがわかりました。元オリンピック選手は引退後も運動を継続し、バランスの良い健康的な食生活を送っている方が多く、鍛え上げられた身体機能と、健康的な生活習慣が高齢期のサルコペニア予防につながったのだと思います。誰しもが元オリンピック選手のように鍛え上げられるわけではありませんが、より若い世代から身体機能を少しでも高くしておくことや、健康的な生活習慣を身に付けておくことは高齢期のサルコペニア予防に有効である可能性が高いです。

高齢者のみならず、自身の筋肉量や筋力に自信のない方は、1日でも早いうちに、是非とも今日から「貯筋」を初めてみましょう。

ご自宅で簡単にできる貯筋方法

体を伸ばすストレッチ

上から見たところ



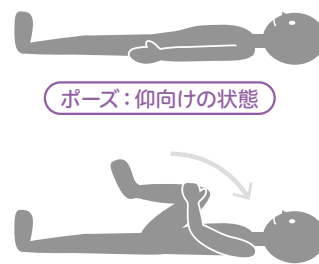
ポーズ：仰向けの状態

ポーズ：まっすぐ伸びをしている状態

- 1 仰向けに寝る
- 2 両腕は、頭の上まっすぐ伸ばす
- 3 両足も、まっすぐ伸ばす
- 4 全身で伸びをする。
※初めは伸ばせる範囲で行い、徐々に徐々にまっすぐ伸ばせるようにしていく。
- 5 無理せず、気持ちの良い状態でキープ
- 6 ①に戻り、3回～6回程度、気持ちの良い段階で終了

片足ずつ抱え込むストレッチ

横から見たところ



ポーズ：仰向けの状態

ポーズ：ひざを胸に引き寄せている状態

- 1 仰向けに寝る
- 2 右ひざを両手でつかみ、胸に引き寄せる
- 3 その状態で20秒ほどキープ
※ひざを胸に引き寄せる際は、痛くならない場所でキープする。
※右(左)ひざを胸に引き寄せている時は左(右)ひざはまっすぐ伸ばす。
- 4 ゆっくりと右足を元の仰向けの状態に戻す
- 5 左ひざを両手でつかみ、胸に引き寄せる
- 6 その状態で20秒ほどキープ
- 7 ゆっくりと左足を元の仰向けの状態に戻す

注意

- 力をめき、リラックスした状態でゆっくり呼吸をする。呼吸をとめない。
- 気持ちが良いと思う範囲で行い、無理やり伸ばしたり曲げたりしない。
- 反動をつけて、勢いよく伸ばさない。(※逆に筋肉が縮まってしまう)
- 伸ばしている部分を意識する
- 無理をしない

ストレッチは、
毎日少しずつでも、
コツコツ続けることが
大切です。



長期間お住まいのお客様への修繕対応について (畳、ふすま、塗装、ビニールクロスの修繕対応)

- 令和元年9月2日に修繕費用負担区分の見直しを行った、畳、ふすま、塗装、ビニールクロス（以下「畳床等4項目」といいます。）の修繕対応については、継続居住年数が長い方から順次対応をしております。

※令和元年9月2日に見直しを行った修繕費用の負担区分の詳細については、ホームページに掲載している「修繕費等の費用負担区分一覧表」をご覧ください。

対象のお客様

令和3年9月30日時点で継続居住年数が45年を超えるお客様を対象に修繕対応をさせていただきます。

なお、対象のお客様には、令和4年1月頃から郵送にて「修繕のお申込みに関するお知らせ」をお送りします。

※昨年度までにご案内している方には再度通知しませんが、修繕のお申込みは可能です。

※建替事業による移転案内が開始されている住宅及び近々開始する住宅（用賀住宅、祖師谷住宅の一部、及び大蔵住宅の一部）にお住まいの方については、今回のお申込みの対象外とさせていただきます。

なお、緊急の修繕については対応しますのでお申出ください。

修繕のお申出

お申出の方法や修繕内容は、対象のお客様にお送りする「修繕のお申込みに関するお知らせ」をご覧ください。

- 継続居住年数が45年を超え、「畳床等4項目」の修繕をお申込みする場合でも、以下の事例に該当するお申込みにつきましては、公社負担での修繕はできないため、あらかじめご了承ください。

項目	公社負担で修繕ができないもの (お客様のご負担で修繕していただくもの)	
① 畳床の取替え	<ul style="list-style-type: none"> ■ 畳表、縁の擦り切れ・変色 ■ 水をこぼしたことによる腐食 ■ 畳タバコ等によるコゲ穴 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ピアノなど重量物によるへこみ ■ ダニの発生
② ふすま・障子(骨・縁)の取替え	<ul style="list-style-type: none"> ■ 開閉に支障がない反り・破損 ■ ふすま・障子紙の汚れ・破損 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 日焼け等によるふすま・障子紙の変色
③ 壁・天井・建具の部分塗装	<ul style="list-style-type: none"> ■ 浴室以外の居室、台所(壁・天井)で下地材に影響のないはがれ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ カビによる汚損
④ 壁・天井のビニールクロスの部分張替	<ul style="list-style-type: none"> ■ 下地材に影響のない、部分的なはがれ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 日焼け等による変色 ■ カビによる汚損

※紙面上の都合により、詳細は、対象の方にお送りする「修繕のお申込みに関するお知らせ」をご確認ください。

※修繕等の実施に伴って家具の移動が必要となった場合の移動作業や費用はお客様負担です。

プラスワン



もう一部屋お申込みいただくと、2戸目のお部屋の家賃が半額に!!

テレワークやオンライン授業等のためのお部屋として、2戸目を半額でお借りいただけます。(※)

対象住宅

町田木曾住宅・木曾住宅
本町田住宅・高ヶ坂住宅
境川住宅・平尾住宅
大和芝中住宅
大和上北台住宅

対象住戸

以下の2つの条件いずれにもあてはまる先着順募集中のお部屋が対象です。

- ・2戸目の契約となる4・5階のお部屋
- ・専有面積が40㎡未満のお部屋

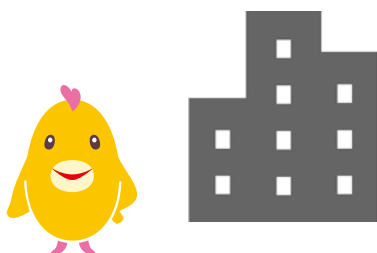
※リニューアル住戸・特定物件のお部屋は対象となりません。

※詳しくはJKKのHPをご覧ください。 <https://www.to-kousya.or.jp/chintai/p1/index.html>

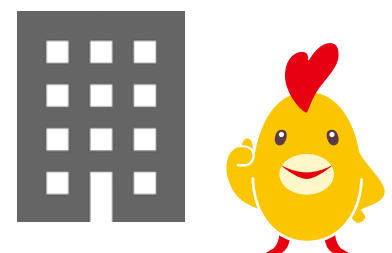
お住まいのJKK住宅から 別のJKK住宅に住替えやすくなりました

JKK住宅に住替える際に、現在お住まいのお部屋より家賃が低くなる場合には、収入にかかる審査は不要になります。世帯状況の変化や転職等でお引越しの際は、ぜひ次もJKK住宅をご利用ください。

A住宅(住替え前)



B住宅(住替え後)



家賃が A住宅 > B住宅 なら、
契約時の収入審査が不要です!



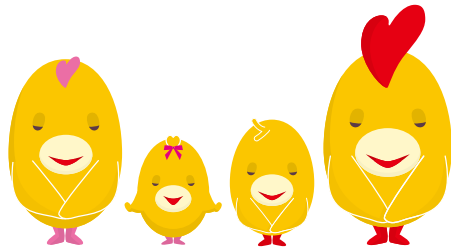
お申込み
問い合わせ

公社住宅募集センター

☎ 03-3409-2244 (営業時間 9:30~18:00 日・祝定休)

粗大ゴミの出し方についてのお願い

住宅内のゴミ置場に粗大ゴミが放置されているケースが見受けられます。粗大ゴミを出す際には、お住まいの区市に事前の申込みが必要です。申込みをせずに粗大ゴミを置いた場合、回収されず、他の居住者の方に迷惑がかかります。必ず各区市のルールに従い、申込みを行ってから粗大ゴミを出すようお願いいたします。



注意

「エアコン」、「テレビ(ブラウン管式、液晶・プラズマ式)」、「冷蔵庫・冷凍庫」、「洗濯機・衣類乾燥機」は家電リサイクル法におけるリサイクル対象家電のため、粗大ごみで出せません。

家賃等のお支払いには 便利な口座振替をご利用ください!



新生銀行・イオン銀行で口座振替の取扱いを開始しております。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

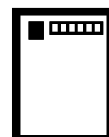


②銀行に提出



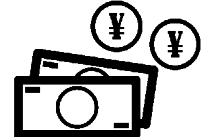
③通知が届く

※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 12ページ「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。

東京都からのお知らせ

「誰か」のこと じゃない。

12月10日は「人権デー」、12月4日から10日までは「人権週間」です。

12月4日～12月10日は人権週間です。「人権のないところに平和は存在しない」と言われ、人権の尊重が平和の基礎であるとの認識が世界共通となっています。

「人権」とは、「全ての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「誰もが生まれながらにもっている、人間が人間らしく生きる権利」です。しかし今でも、差別的な表現、いじめや虐待、ストーカー行為など、他者の人権を考へないような問題が起きています。

誰もが幸せに暮らせるようお互いを思いやり、人権を尊重する社会を築いていくことが大切です。

東京都人権プラザのご案内

東京都人権プラザは、東京都が設置した人権啓発のための拠点施設です。パラリンピック競技用の車いす等を見て触れる展示や、高齢者、障害者、妊婦等が感じている様々なバリアの一部を体験できるゾーン、図書資料室等もあり、人権について「体験し」「交流し」「気づき」「理解し」「創造・発明する」ことができます。是非一度訪れて、人権について学んでみませんか。



所在地：東京都港区芝2-5-6
芝256スクエアビル1階・2階
電話：03-6722-0123
HP：https://www.tokyo-hrp.jp/
開館時間：9時30分から17時30分まで
休館日：日曜日、年末年始

※ご来館に当たりましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策にご協力いただきますようお願いいたします。

12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です 東京に関連する拉致被害者・特定失踪者等も数多く存在します

政府が認定した拉致被害者のほかにも、特定失踪者など、拉致の可能性を排除できない方々が多数存在します。この中には、都内に住んでいたり、都内で失踪した方々も数多く含まれており、少なくとも50人の消息がいまだにつかめていません。

すべての拉致被害者の早期帰国が実現するよう、一人ひとりの声によって、拉致問題解決を後押ししていきましょう。

● 都庁ブルーリボンライトアップ&ブルーリボン旗掲出

12月10日(金)～28日(火)

都庁第一本庁舎を、「ブルーリボン」にちなんでブルーにライトアップするとともに、都庁前中央通りにブルーリボン旗を掲出

東京都総務局人権部人権施策推進課 03-5388-2588(直通)

人権部ホームページ

じんけんのとびら

検索

人権部 Twitter



東京都 ～東京都からのお知らせ～

「みんなでいっしょに自然の電気」 キャンペーン参加者募集中!

東京都では、電気の契約を見直すことで、太陽光や風力などの環境にやさしい自然の電気を、お得にご利用いただける「みんなでいっしょに自然の電気(みい電)」キャンペーンを実施しています。多くの方が参加するほど、電気代がお得になります。

都民のみなさまへ



自然の電気の切り替えは
おうちで取り組めるSDGs



本キャンペーンを通じて、おトクに、カンタンに、自然の電気を利用してみませんか?
太陽光パネルが設置できないご家庭でも、電力契約を切り替えるだけで、自然の電気を利用できます!
深刻化する気候危機に立ち向かう行動に、ぜひご参加ください!



昨年2020年冬に実施したキャンペーンでは
約6,900世帯のみなさまにご参加いただき

電気代が9%おトクに

総務省「家計調査」に基づく4人世帯の平均的な電力使用量(40A, 349kwh/月)をもとに算出した場合となります。
ご使用状況により、切り替え前の電気代から安くない場合があります。

◆◆◆「みい電」キャンペーンの概要◆◆◆

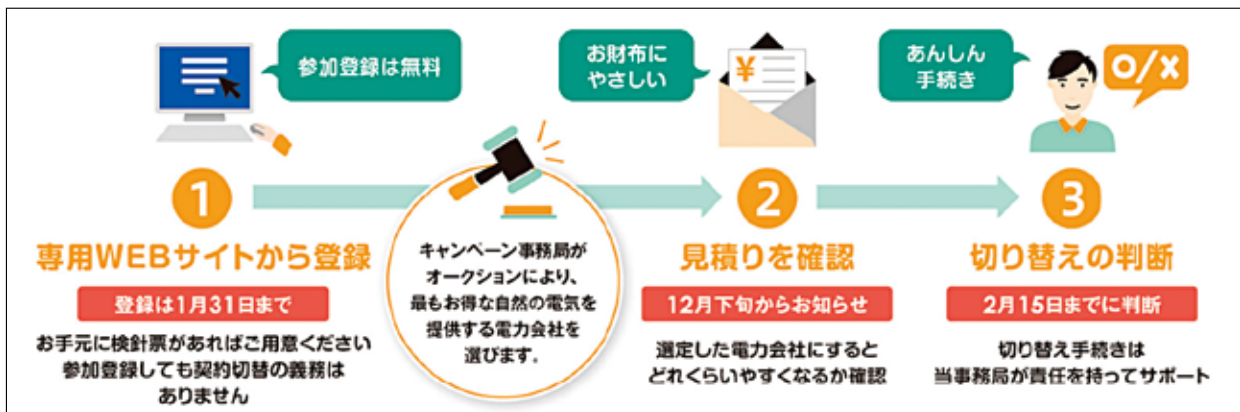
(1) 対象者

首都圏在住の家庭、商店、小規模オフィス等（従量電灯B又はC相当）

(2) キャンペーンの流れ

2022年1月31日までに専用WEBサイト（二次元コードまたは「みい電」で検索）から登録してください。

登録をご検討のみなさま向けにオンライン説明会も開催予定です！



(3) 選べる2つのメニュー

再生可能エネルギーの割合が「30%以上」と「100%」の2つのメニューから選べます。30%以上メニューの場合は、一般家庭の標準的な価格より割安になることを想定しています。



◆◆◆2020年冬に実施したキャンペーンの実績◆◆◆

- ・約6,900世帯が参加し、約1,300世帯が実際に再エネ電気に切り替え（東京都、千葉県、神奈川県、埼玉県の合計）

	30%以上メニュー	100%メニュー
年間電気代削減率（試算）※	平均9%	平均6%
年間電気代削減額（試算）※	平均▲10,000円	平均▲7,000円

※総務省「家計調査」に基づく4人世帯の平均的な電力使用量（40A, 349kwh/月）をもとにキャンペーン事務局が試算した目安

■ お問い合わせ

同キャンペーン事務局
（土日祝除く10～18時）

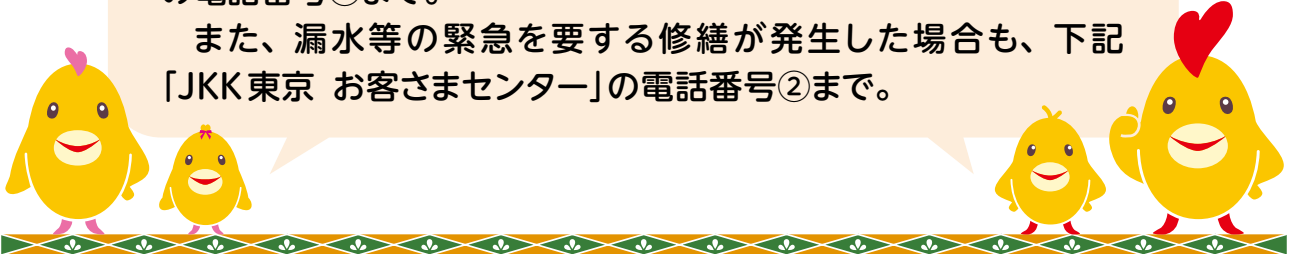
TEL 0120-267-100
TEL 0570-058-100（ナビダイヤル）

年末年始のご案内

- 当社の年末年始の休業日は以下のとおりとなります。
➔ **12月29日(水)から1月3日(月)まで**
- 管理事務所の年末年始の休業日は以下のとおりとなります。
➔ **12月30日(木)から1月3日(月)まで**

年末年始の休業期間中における事故や火災が発生した場合は、警察・消防への通報と併せて、下記「JKK東京 お客様センター」の電話番号②まで。

また、漏水等の緊急を要する修繕が発生した場合も、下記「JKK東京 お客様センター」の電話番号②まで。




「JKK東京 お客様センター」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