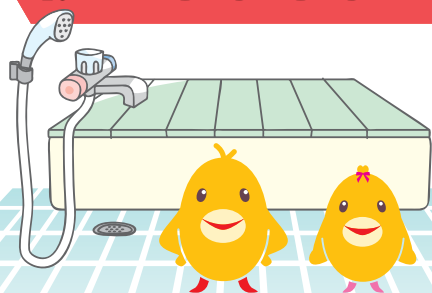


ヒートショックを 防止しましょう



もくじ

- ヒートショックを防止しましょう 1
- インフルエンザに気をつけましょう 2
- 防災グッズ備えていますか? 2
- フレイル予防に! 3
- 修繕費用の負担区分を改定しました
(浴室・洗面所編) 4
- 地震時におけるエレベーターの注意事項 6
- お家賃等のお支払いは、口座振替をご利用ください! 8
- みんなで築こう 人権の世紀 9
- 年末年始のご案内 10
- 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 10

急激な温度の変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こる「ヒートショック」により、入浴中に急死する事故が起きています。

気温の下がる冬場に多く見られ、高齢者や高血圧の方は特に注意が必要です。

ヒートショックを防止するためには、以下の対策をとることが効果的とされています。



1

**脱衣所や浴室、
トイレを暖房で暖める**
暖房器具を使用する際は、
火事や換気にご注意ください

2

**お湯はりの最後の
5分をシャワーで
給湯する**

3

**夕食前・日没前に
入浴する**

4

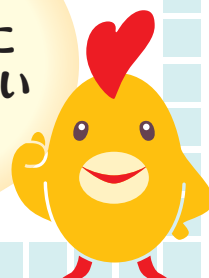
**湯温設定
41℃以下にする**

5

**食事直後や
飲酒時の
入浴を控える**

6

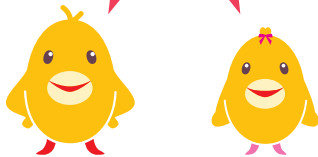
**浴槽から急に
立ち上がらない
ようにする**



インフルエンザに気をつけましょう

空気が乾燥し寒さが一段と増してきたこの時季、インフルエンザに十分な注意が必要です。インフルエンザは、患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」が主たる感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。

予防のポイント



★ワクチン接種

インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります



★適度な湿度の保持

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50-60%)を保つことも効果的です



★外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効です



★十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう



★人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出を控えましょう



防災グッズ備えていますか？

主な備蓄品	① 食料品	水(1人1日3ℓ目安)・缶詰・レトルト食品・チョコレート等、加熱せずそのまま食べられるもの
	② 燃料	カセットコンロ・予備のボンベ等
	③ 貴重品	現金(公衆電話用10円硬貨等)・預金通帳・保険証・免許証等
	④ 救急用品	ばんそうこう・消毒液・市販薬・常備薬・包帯・お薬手帳等
	⑤ 衣類	上着・下着・靴下等
	⑥ 生活用品	ゴミ袋・トイレトーパー・ティッシュペーパー・ウェットティッシュ・オムツ・生理用品・ハンカチ・タオル・ラップ・歯ブラシセット・マスク等
	⑦ その他	ラジオ・懐中電灯・簡易トイレ・簡易電池・軍手・使い捨てカイロ・ライター・缶切り・紙皿・紙コップ等

災害時には、一人ひとり必要なものが違います(めがね・入れ歯・ミルク・ほ乳瓶等)。状況に応じて、備蓄品を揃えましょう。量の目安としては、おおよそ3日～1週間分です。

揃えたものは、リュックサック等避難時に両手が使えるかばんに詰めておき、万が一の際にすぐ持ち出せるようにしておきましょう。



公社では自主防災組織の活動を支援しています。ぜひお問い合わせください。支援には条件があります。詳細は10ページ「JJK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。

フレイル予防に!

運動編：第2回 寝たままストレッチ

『フレイル』とは、加齢とともに、心身の活力(筋力、認知機能など)が低下し、要介護になってしまう手前の状態のことです。

正しい対処をすれば、進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。

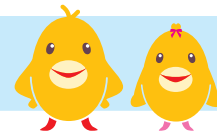
運動・バランスの良い食事などにより筋力の低下を抑え、健康寿命(健康で自立して暮らせる期間)を延ばして、趣味や外出を楽しめる身体づくりをしましょう。

2回目は、運動編第2回として、寝たままストレッチを2種類紹介します。

柔軟性を高めることにより、関節の稼動域が広がり、運動能力が向上します。そのため、体が温かくなり、日常生活を送るうえで必要な体の動きがスムーズになります。

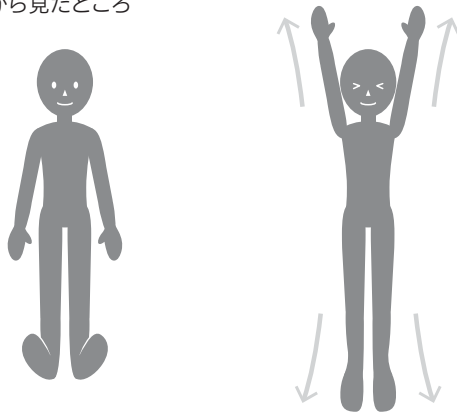
ストレッチとは…

筋を伸ばし、柔軟性を高める柔軟体操のことです。



体を伸ばすストレッチ

上から見たところ



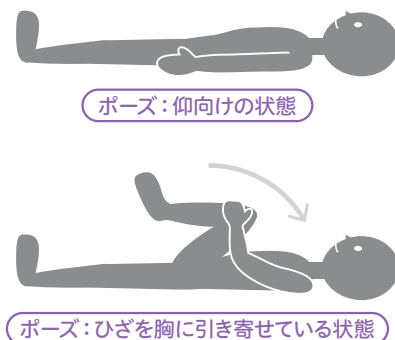
ポーズ：仰向けの状態

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、頭の上にもっすぐ伸ばす
- 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

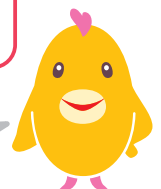
- ① 仰向けに寝る
- ② 右ひざを両手でつかみ、胸に引寄せる
- ③ その状態で20秒ほどキープ
※ひざを胸に引寄せの際は、痛くならない場所でキープする。
※右(左)ひざを胸に引寄せている時は左(右)ひざはまっすぐ伸ばす。
- ④ ゆっくりと右足を元の仰向けの状態に戻す
- ⑤ 左ひざを両手でつかみ、胸に引寄せる
- ⑥ その状態で20秒ほどキープ
- ⑦ ゆっくりと左足を元の仰向けの状態に戻す

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。



修繕費用の負担区分を改定しました

公社では、民法の改正、国土交通省の賃貸住宅標準契約書の改定及び賃貸住宅市場における状況等を勘案して、本年9月に修繕費用負担区分を見直しました。

8月号(第1回)から見直しを行った修繕負担区分についてイラストでお示ししています。

【本号(第3回)は、浴室編、洗面所編です(次回はトイレ編を予定しています)。】

1 見直し適用日

令和元年9月2日(月)

2 修繕費用負担区分

公社負担となっている項目においても、次の場合はお客様のご負担となります。

- お客様の故意・過失、又は日常の手入れをしなかったことにより生じた汚破損や、住宅の使用に支障のない範囲の汚破損・変色・損耗
また、日常的な手入れ(簡単な手入れ、ビス・ねじ締め、油差し、清掃)はお客様のご負担となります。
- お客様が設置した設備機器等の取替・修繕
- 修繕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

浴室編 (お客様が設置した風呂釜・浴槽等の取替・修繕はお客様のご負担となります。)

① 給湯器(風呂釜)

- ・お湯が出ない、沸かない
- ・電池の取替

公社負担
お客様負担

② 給湯用リモコン

- ・動作不良、お湯にならない

公社負担

③ 浴槽(浴槽ふた)

- ・浴槽のがたつき・破損
- ・エプロンの脱落
- ・浴槽ふたの破損
- ・ゴム栓、鎖の取替

公社負担 ※1
公社負担 ※1
公社負担 ※1
お客様負担

④ 水栓

- ・配管、付け根からの水漏れ(ハンドル式水栓)
- ・コマパッキン不良による止水不良(シングルレバー水栓)
- ・開栓が固い
- ・水が止まらない
- ・温度調整ができない

公社負担
お客様負担
公社負担
公社負担
公社負担

⑤ シャワーセット

- ・接続部のパッキンの取替
- ・漏水
- ・フックのがたつき、脱落
- ・シャワーヘッドの目詰り、清掃

お客様負担
公社負担
公社負担 ※1
お客様負担

⑥ 排水口

- ・目皿の破損
- ・わんトラップの腐食
- ・流れが悪い(つまり)

※異物等を流したことが原因によるつまりはお客様負担

お客様負担
公社負担
公社負担

⑦ 浴室ドア・窓

- ・開閉不良、施錠不良
- ・木製ドア、敷居の腐食
- ・ガラス・パネルの脱落、破損

公社負担
公社負担
公社負担 ※1

⑧ 排気ファン、浴室乾燥機等

- ・作動不良、スイッチの故障
- ・フィルタの取替
- ・吹き出し口カバーの破損

公社負担
お客様負担
お客様負担

⑨ タオル掛け

- ・がたつき、破損

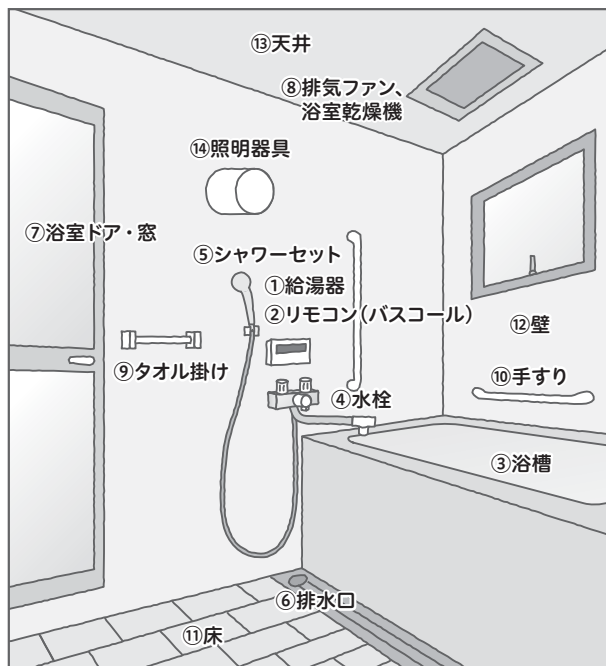
※ユニットバス、ドアに設置されているものは公社負担

お客様負担

⑩ 手すり

- ・脱落・がたつき

公社負担



⑪ 床

- ・大きなひび割れ・破損
- ・タイルのはがれ

公社負担
公社負担

⑫ 壁

- ・下地のはく離・ひび割れの補修(ひび割れ3mm以上)
- ・タイルのはがれ
- ・カビの除去
- ・下地材の補修に伴う部分塗装

公社負担
公社負担
お客様負担
公社負担 ※2

⑬ 天井

- ・下地のはく離・ひび割れの補修(ひび割れ3mm以上)
- ・下地材の補修に伴う部分塗装

公社負担
公社負担 ※2

⑭ 照明器具

- ・点灯不良、故障
- ・球が切れた

公社負担
お客様負担

※1及び※2の項目は、令和元年9月2日から公社負担となった項目です。

※2の項目は、継続居住年数の長い方から順次対応させていただく項目です。

洗面所編

① 洗面化粧台

- ・表面材のはがれ、腐食 **公社負担** ※1
- ・洗面台のがたつき **公社負担**
- ・キャビネット収納部の腐食 **公社負担** ※1

② ゴム栓(ポップアップ栓)

- ・ゴム栓、鎖の取替 **お客様負担**
- ・ポップアップ栓の作動不良 **公社負担**

③ 排水口(トラップ)

- ・排水トラップの漏水 **公社負担**
- ・流れが悪い(つまり) **公社負担**
- ※異物等を流したことが原因によるつまりはお客様負担

④ カガミ

- ・反射板の腐食、脱落・破損 **公社負担** ※1

⑤ 洗濯機用防水パン

- ・ひび割れ、水漏れ **公社負担**

⑥ ホース差し口、ゴムリング

- ・腐食、摩耗、破損 **公社負担**

⑦ 水栓

- ・付け根からの水漏れ **公社負担**
- 〈ハンドル式水栓〉
- ・コマ、パッキン不良による止水不良、水漏れ **お客様負担**
- 〈シングルレバー水栓〉
- ・開栓が固い **公社負担**
- ・水が止まらない **公社負担**
- ・温度調整ができない **公社負担**

⑧ 木製ドア

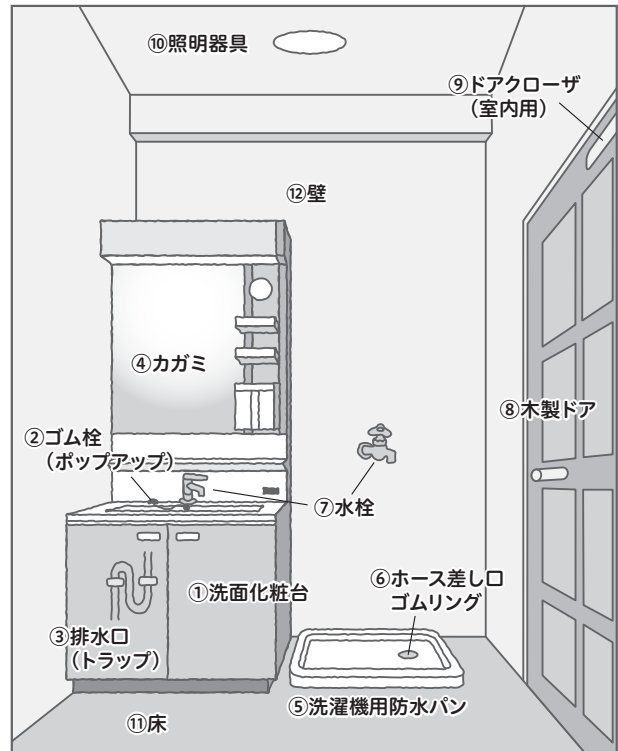
- ・開閉不良 **公社負担**
- ・ハンドル・ノブその他金物の作動不良 **公社負担**

⑨ ドアクローザ(室内用)

- ・破損、作動不良 **公社負担**
- ・開閉速度の不良 **公社負担** ※1

⑩ 照明器具

- ・点灯不良、故障 **公社負担**
- ・球が切れた **お客様負担**
- ※LED一体型照明器具等(電球が交換できないもの)は、公社負担



⑪ 床

- ・床なり、きしみがあがる **公社負担**
- ・クッションフロアーがはがれた **公社負担** ※1

⑫ 壁

- ・クロス・塗装の著しいはがれ **公社負担** ※2

※1及び※2の項目は、令和元年9月2日から公社負担となった項目です。

※2の項目は、継続居住年数の長い方から順次対応させていただく項目です。

3 畳、ふすま、塗装、ビニールクロスの修繕対応について

次の修繕項目については、お客様から一斉に修繕のお申出をいただいても対応することが困難なため、継続居住期間が長い方から順次対応してまいります。

畳床の取替	腐食、反り等
ふすま(骨・縁)の取替	開閉不良を伴う骨・縁の破損、反り等
壁・天井・建具の部分塗装	下地材に影響を及ぼす著しいはがれ
ビニールクロスの部分張替	下地材に影響を及ぼす著しいはがれ

継続して50年以上お住まいのお客様

対象のお客様

令和元年9月2日時点で継続居住年数が50年を超える方に、公社から通知します。

なお、通知の方法は、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。

※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(石川町、弦巻、用賀の各住宅)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。

対象のお客様への通知時期

令和元年12月9日から令和2年1月中旬に順次通知します。

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。

お住まいの期間が50年未満のお客様

令和元年9月3日以降に継続居住期間が50年を超えるお客様には、上記50年以上お住まいのお客様からの受付状況を判断した後、居住期間の長い方から順次ご案内させていただきます。

地震時における エレベーターの注意事項

地震時にエレベーターは使用しないで!(危険)



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。

エレベーターを使用することで思わぬ怪我や、停電に伴う閉じ込め等の危険性があり、地震の規模によっては救出までに数時間かかることが想定されます。

また、二次災害の恐れもありますので、避難階段をご利用願います。



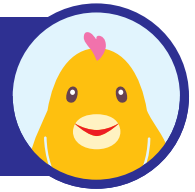
地震時にエレベーターに閉じ込められた場合は!

エレベーター内インターホン(非常呼)ボタンを約5秒以上押し続けると、エレベーター保守会社等と接続し、会話することができます。

決して戸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、インターホンを用い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お願いします。

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お願いします。

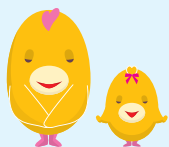
また、階に着床したエレベーターに閉じ込められた利用者を確認した場合は、中の方に、「開」ボタンを押して扉を開けるよう案内をお願いします。

この際、戸が開かなかった場合は、エレベーター保守管理会社へ連絡願います。

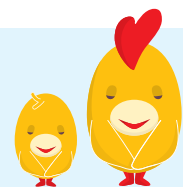
(2) 乗場階数表示灯が消えている場合は、エレベーターの停止位置が分からないので、全ての階でエレベーター内に向け声かけをお願いします。

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連絡願います。

※保守管理会社へ連絡した場合は、1階エレベーター扉に「**停止中** 復旧要請連絡済」の張り紙をする等のご協力をお願いします。



地震発生後における エレベーターの復旧について



震度4以上の地震が都内全域において発生し、都内の約16万台のエレベーターが停止した場合、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)。なお、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、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。また、エレベーターが損傷した場合にも、復旧に相当の時間を要します。

GO!キャッシュレス!

お家賃等のお支払いは、
身近なキャッシュレス決済
口座振替をご利用ください!



*口座振替はキャッシュレス還元対象外です。

チェック!

- 毎月家賃を銀行に支払いに行くのが大変!
- 支払いのたびに現金を持ち歩くのは不安...
- キャッシュレス決済に興味がある!



1つでもあてはまった方には**口座振替**をおすすめします!

口座振替なら、毎月のお家賃等を**口座から自動引き落とし!**
だから毎月**手間なく、安心して**お支払いいただけます♪



★ お手続きはかんたん3ステップ ★

ステップ
1

口座振替依頼書をもらう。

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。

ステップ
2

必要事項を記入。

口座振替を開始したい口座の情報、ご契約者様の情報をご記入ください。

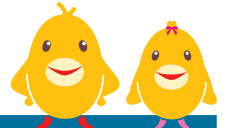
ステップ
3

金融機関へご提出。

口座振替を開始したい口座のある金融機関窓口へ直接ご提出ください。ご提出から約2カ月で口座振替が開始されます。口座振替が始まる月の初旬にお知らせのハガキをお送りいたします。

口座振替が始まると、当月分のお家賃等が毎月7日*に引き落とされます。
必ず前営業日までに口座残高をご確認ください。

*金融機関休業日の場合は翌営業日



利用できる金融機関や手続き方法等については
お電話にてお問合せいただくか、**公社HP掲載情報にてご確認ください。**



お問合せ先 10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。

みんなで築こう 人権の世紀

～ 考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心 ～

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、他者の人権を考え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「気づき」「理解し」「体験し」「交流する」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：<http://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

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、都内で失踪した方々も数多く含まれており、50人以上の消息が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。

「拉致被害者救出運動」写真パネル展

入場無料

- 都庁会場：12月9日(月)～13日(金)
9時30分～17時30分(13日は17時まで)
都庁都政ギャラリー
- 中央図書館会場：12月15日(日)～26日(木)
平日10時～20時 土日祝日10時～16時30分
都立中央図書館企画展示室



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28日(土)から1月5日(日)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(月)から1月3日(金)まで**
(一部住宅は除きます。)

年末年始の休業期間中における漏水等の緊急を要する修繕が発生した場合は、下記「JKK東京 お客様センター」の電話番号②まで。
また、事故や火災が発生した場合も、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。



「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)

「この通話は品質向上のため、録音しています」という自動ガイダンスが流れてから、オペレーターへ繋がります

●各種お手続き、家賃のお支払い、住まい方のご相談

①  **0570-03-0031**

●修繕のお申込み、ご相談

②  **0570-03-0032**

※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も②へ **(24時間365日対応)**

・0570の番号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。

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

●各種お手続き、家賃のお支払い、住まい方のご相談

① ☎ **03-6279-2962**

●修繕のお申込み、ご相談

② ☎ **03-6279-2963**

※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も②へ **(24時間365日対応)**

電話番号はこちらでも案内



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。