



JoyLiV PDF版



JKK東京

ひとと、くらしをあったかく。

【発行】東京都住宅供給公社 公社住宅事業部 公社管理課  
〒150-8543 東京都渋谷区渋谷1-15-15 テラス渋谷美竹

## 今年の夏は 沸とう京

「地球温暖化の時代は終わった。地球沸騰化の時代が到来した」と国連が危機感を示したように、年々気温が上昇し、熱中症のリスクも高まっています。東京都熱中症対策ポータルサイトでは、熱中症に関する情報や対策を掲載しています。

環境局HPより

東京都  
熱中症対策  
ポータルサイト



### もくじ

- ◆ 熱中症予防のポイント ..... 1
- ◆ JKK住まいのアシスタント「涼み処」開催 ..... 2
- ◆ 管理栄養士おすすめ 夏バテ予防レシピ ..... 3
- ◆ フレイル予防! ..... 4
- ◆ 台風に備えましょう! ..... 5
- ◆ 蚊を防いで快適な夏を! ..... 5
- ◆ 建替事業についてお知らせします ..... 6
- ◆ 給湯設備取替工事についてお知らせします ..... 7
- ◆ 見守りサービスのご紹介 ..... 8・9
- ◆ 東京都環境局からのお知らせ ..... 10
- ◆ 令和6年全国家計構造調査 ..... 11
- ◆ 口座振替のご案内 ..... 12
- ◆ 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 ..... 12
- ◆ JKK東京公式Instagramのご紹介 ..... 12

## 熱中症予防のポイント

気温・湿度の高い日や、急に気温の上昇した日は、誰でも熱中症にかかる危険があります。以下の点に注意して熱中症の予防対策をしましょう!

### 熱中症警戒アラートを チェック!

アラート発表時には、外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう



### こまめに水分や塩分を 補給する

かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、医師の指示に従いましょう



### エアコンや扇風機を併用する など適切な温度に調整する

無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう



### 冷たいタオルや氷まくら などで身体を冷やす

首筋、脇の下、足の付け根などを冷やしましょう



### 遮光カーテンや すだれ等を利用する

日光を遮り、風通しをよくしましょう



### 周囲の方へ見守りや 声かけをしましょう!

高齢者など熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう



### 十分な睡眠と バランスの良い 食事を心がける



こんなときは、ためらわずに  
救急車を呼びましょう!

119番

- 意識がおかしい
- 自分で水分が取れない



予約不要  
無料  
出入り自由

# 涼み処

熱中症予防のため、  
一時的に暑さをしのぐ場所として  
冷房の効いたコミュニティサロンを  
「涼み処」として開放します。

## 開催場所・開催日時

- 辰巳あけぼの住宅 8月20日(火) 10時～12時
- コーシャハイム中村北 8月20日(火) 13時半～15時半
- 越中島住宅 8月28日(水) 10時～15時
- 前野町第二住宅 8月30日(金) 10時～15時
- 小金井本町住宅 8月毎週水曜日 10時～12時

当日は、工作イベントなども予定しています♪  
詳しくは、各住宅に掲示するイベントチラシをご確認ください。

## 夏バテ予防にしっかり食べよう!

料理中も  
暑くない

## レンチン豚しゃぶサラダ

#ビタミンB1

#たんぱく質

#さっぱり

#1日分の野菜1/3

#夏バテ予防

◎夏場の食事は麺類などの炭水化物に偏りやすく、ビタミンB1が不足しやすくなります。

ビタミンB1が不足すると、疲労感や倦怠感を感じやすくなるといわれています。ビタミンB1が多く含まれる食品は、豚肉、大豆製品、緑黄色野菜などがあげられます。

また、ビタミンB1は水溶性のビタミンで取りすぎると尿から排出されるため、毎回の食事でこまめにとることが必要です。

暑くてキッチンに立つのも億劫なこの季節は、レンジ調理がおすすめです。レンジ調理は台所が熱くならないため、体力的な負担も軽減できます。

しっかり食べて、元気に夏を乗り越えましょう。



## 材料(2人分)

- 豚肉 (ばら・しゃぶしゃぶ用) ..... 200g
- もやし ..... 1袋 200g
- 豆苗 ..... ½袋 50g
- 料理酒 ..... 大さじ1
- 小ねぎ ..... お好みで

## ★つけダレ

ポン酢・めんつゆ・ドレッシング  
など、お好みで

## 作り方

- ① 耐熱容器に水と豚肉を入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジで加熱します。(600wの場合は7分程度。500wの場合は8分程度。)
- ② 火の通った豚肉を箸でほぐし、キッチンペーパーを敷いた皿に乗せ、水けを取ります。
- ③ もやしと半分の長さに切った豆苗を耐熱皿に並べ、酒を振りかけ、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱します。(600wの場合は3分程度。500wの場合は4分程度。)
- ④ 豚肉ともやし、豆苗を皿に盛り付け、お好みで小ねぎを散らして完成です。

※電子レンジの加熱時間は、電子レンジの機種や耐熱容器の種類により差がでますので、豚肉に火が通っていることを確認して、お召し上がりください。

※電子レンジ加熱後の器は、大変熱くなりますのでお気をつけて調理ください。

# フレイル予防!

## 本当に怖い夏の水分不足 フレイルの高齢者は要注意



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

高齢者のフレイル対策で大切なことは、「たべる(栄養)」「うごく(身体活動)」「かかわる(社会参加)」の3点セットです。夏は食欲が減退しやすく、水分補給を疎かにして作業や活動に夢中になると水分不足で脱水に陥ることがあります。重度の脱水は非常に危険です。

体内の水分の多くは筋肉に蓄えられています。そのため、高齢者は筋肉量が減ることから、水分量が若い人と比べて減少し、体重の約50%程度になるともいわれています。フレイルが進行した高齢者ではさらに筋肉量が減少しているため、体に蓄えられている水分も減り、脱水状態に陥りやすくなります。

また、食欲の低下や食事量の減少により、食べ物から摂取できる水分も減少すると、フレイルや脱水のリスクが高まります。

脱水の予防は何より、こまめな水分補給に尽きます。

1日に摂る水分量の目安は食事と飲み物で2リットルです。そのうち1リットル程度は飲み物から摂るようにしましょう。



普段、スポーツドリンクや塩分を含む飲み物を愛飲している場合、特に糖尿病、高血圧、腎臓病等の方はかかりつけの医師に相談してください。

また、体のむくみやトイレの回数が急に増えたりした場合も医師にご相談ください。

脱水と熱中症は予防できます。ぜひとも実践してみてください。

## 台風に備えましょう!

バルコニーに私物を置いていると、強風で倒れてガラスを破損することがありますので、あらかじめ部屋の中に入れておいてください。

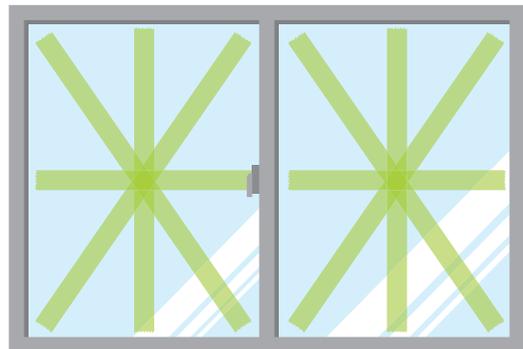
また、バルコニーの排水口が詰まっていると水が流れませんので定期的にゴミなどは取り除いておいてください。

サッシから雨水が入ってくる場合は、布類やビニールなどで浸水しないよう処置してください。

災害等への備えについて  
JKK東京ホームページに  
掲載しています。



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



## 蚊を防いで快適な夏を!



夏の訪れとともに蚊の多い季節になってきました。近年、蚊の媒介する感染症が身近で発生する事例が報告されています。

日頃から蚊の発生防止に努めましょう。

### たまり水をなくす

排水口等をこまめに掃除し、蚊の幼虫の発生を防ぎましょう



### 肌の露出を控える

長袖シャツ、長ズボンを活用するなど、肌の露出を控えるようにしましょう



### 忌避剤を使用する

虫よけスプレーなどの忌避剤は肌等に塗って蚊の吸血行動を阻止する薬剤です。使用する際は、使用上の注意をよく守りましょう



# 建替事業についてお知らせします

当社では建設年度が古く更新時期を迎えている住宅について、建替えを中心とした再編整備を進めています。

この度、令和6年度の建替事業化住宅と概ね3年後に建替えに着手する建替選定住宅を次のとおり決定しましたのでお知らせします。

## 1. 令和6年度の建替事業化住宅

住宅名	所在地
烏山松葉通住宅	世田谷区

### ◆ 建替事業化住宅とは

建替えの対象として、お住まいの皆さまに具体的な建替計画について説明を行い、移転の手続きを開始する住宅のことをいいます。

## 2. 概ね3年後に建替えに着手する建替選定住宅

住宅名	所在地
鷺宮西住宅	中野区

### ◆ 建替選定住宅とは

概ね3年後に建替えに着手する住宅のことをいいます。選定された住宅は空家募集・計画修繕を停止しますが、日常生活に必要な修繕は行います。

## 建替事業の実施にあたっては、次のような取組みを行っております。

- ① 建替選定住宅として決定した住宅にお住まいの皆さまへお知らせ文を配付しています。
- ② 建替えに着手する概ね1年前には、説明会を開催し、具体的な建替計画や移転の方法等についてご説明を行うとともに、現地事務所を開設して個別のご相談に応じながら、建替事業へのご理解とご協力を頂いております。(※)
- ③ 建替えに伴い、お住まいの皆さまには、移転先住宅のあっせん、移転費用などの助成を行うとともに、建替後の住宅に戻り入居する方には、家賃負担の軽減などを行っております。(※)

※定期借家契約のお客さまは、上記②、③の対象となりませんが、お住まいのご相談等につきまして、別途ご案内を予定しております。

今後とも、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

# 給湯設備取替工事についてお知らせします

## ● 会社が給湯設備を設置したお部屋について

昭和58年度以降に建設した住宅は、管理開始当初からすべてのお部屋に給湯設備(給湯器、風呂釜)を設置しており、更新時期が到来した際は、計画修繕により会社が取替工事を行っております。

昭和58年度以前に建設した住宅は、管理開始時点で給湯設備を設置しておらず、あき家補修工事等において会社が給湯設備を設置しています。このため、同じ住宅内でもお部屋ごとに設置した時期が異なることから、更新時期が到来したお客様ごとに個別にお知らせし、取替工事を行っております。

※お客さまご自身で浴槽・風呂釜を設置されている場合は、対象外となります。

## ● お客さまご自身で浴槽・風呂釜を設置したお部屋について

会社による浴槽・給湯設備の取替を希望される場合は、下記によりお申し込みを受け付けております。

※取替前の浴槽・風呂釜の撤去費用はお客さまのご負担になります。

## 「浴槽・給湯設備設置工事」の申し込みについて

対象世帯	お客さまご自身で浴槽・風呂釜を設置されているすべての世帯
家賃	現在お支払いいただいている家賃の4%相当の増額となります。ただし、1点給湯(浴室)は3%相当となります。
給湯方式	一部の住宅を除き、2点給湯(浴室及び台所)となります。 ※南砂住宅、建替選定住宅及び事業化住宅については、1点給湯(浴室)となります。

工事をお待ちいただいているお客さまにおかれましては、順次対応しておりますので、今しばらくお待ちくださいますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先

### ● 給湯方式等に関するお問い合わせ先

⇒12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号②まで

### ● 申込書の内容等に関するお問い合わせ先

⇒12ページ「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号①まで

※申込書については、お住まいの住宅の管理事務所で配布・受付いたします。

# 高齢者向け「見守り」

当社では、公社住宅における高齢者世帯の増加を踏まえ、事業サービスを提供しております。  
 ご利用を希望される方は、各事業者のお問合せ先へお申し込み

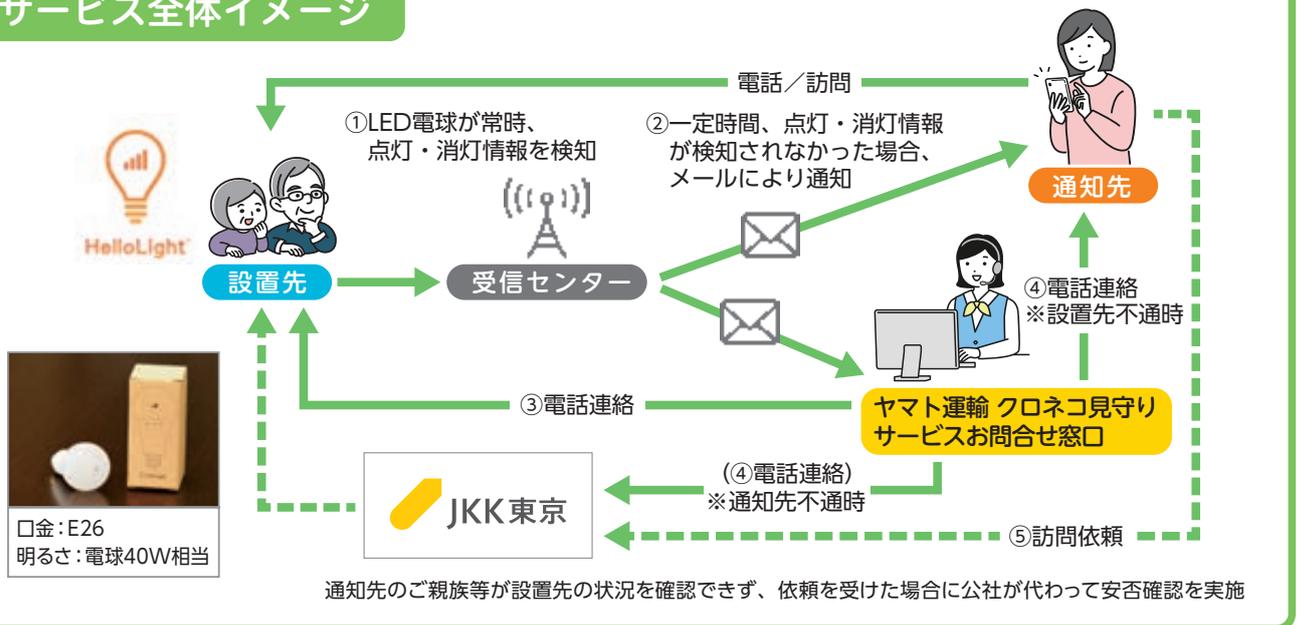
ヤマト運輸

## 「クロネコ見守りサービス」

月額  
**1,078円**  
 (税込)

通信機能を備えたLED電球「ハローライト」を日常的に使用するトイレ等に設置し、一定時間、点灯・消灯が確認できなかった場合、事前に登録いただいた通知先へご連絡いたします。

### サービス全体イメージ



前日 9:00 ~ 当日 8:59 の間に電球の ON/OFF が確認できない場合に異常を検知し、当日朝 9:00 ~ 10:00 の間に事前設定した通知先へメールでお知らせ。

お申込み・お問合せ先

ヤマト運輸 クロネコ見守りサービスお問合せ窓口

電話: **0120-86-2220**

受付時間 9:00~18:00(年末年始を除く)

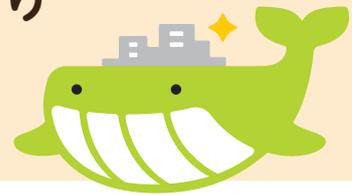
以下の二次元コードにアクセスしていただくとお申し込み画面に進みます。



# サービス」のご紹介

者2社と提携し、センサー等の機器による見守り

ください。

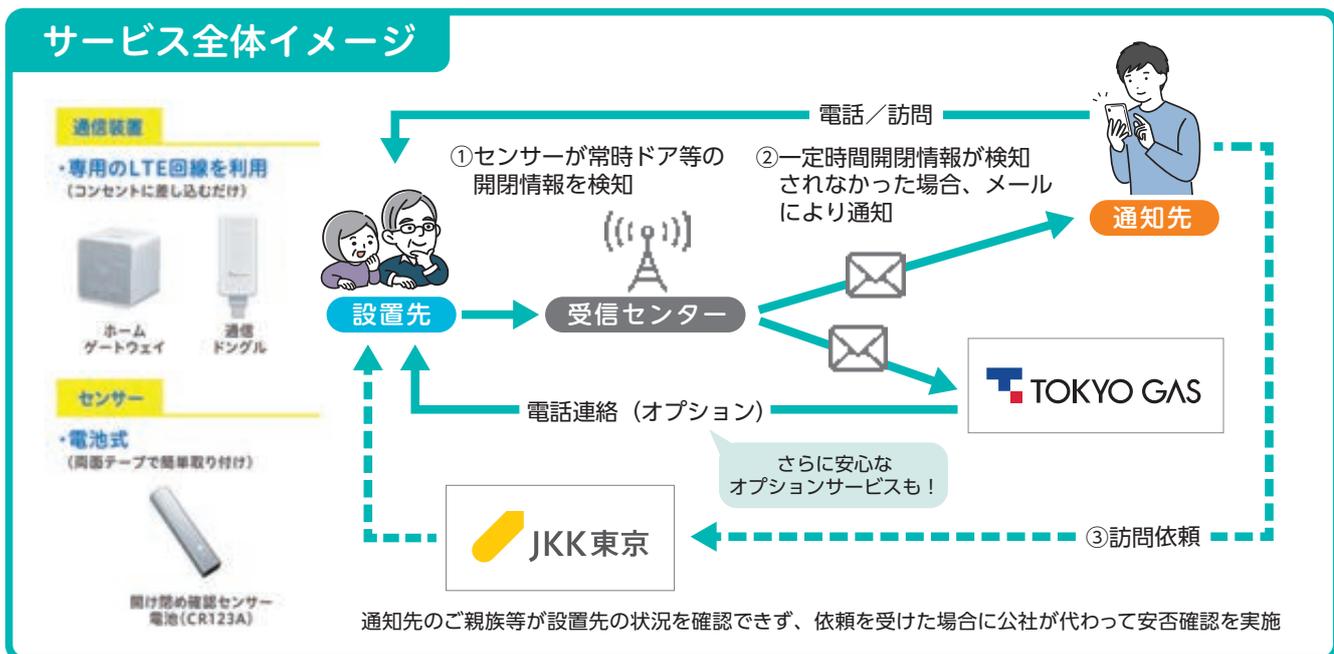


## 東京ガス 「もしものたより」

月額  
**990円**  
(税込)

開け閉めが確認できるセンサーを日常的に使用するトイレのドア等に設置し、一定時間、開閉が確認できなかった場合、事前に登録いただいた通知先へお知らせいたします。また、お身体の心配事を相談できる無料の電話健康相談もついています。

### サービス全体イメージ



前日8:00～当日7:59の間にドア等の開閉が確認できない場合に異常を検知し、当日朝8:00～12:00の間に事前設定した通知先へメールでお知らせ。

### お申込み・お問合せ先

東京ガス株式会社 ステーション24

電話：0120-117744

受付時間 9:00～17:00(日・祝日を除く)

以下の二次元コードにアクセスしていただくと申込画面に進みます。



# 東京都環境局からのお知らせ

## HTT ④へらす ①つくる ①ためる を進めよう!

東京都では、電力の「HTT」(④へらす・①つくる・①ためる)と脱炭素に繋がる新しい国民運動「デコ活(\*)」をキーワードに、脱炭素社会の実現とエネルギーの安定確保に向けた取組を推進しております。

※デコ活とは、CO<sub>2</sub>を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む“デコ”と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。

特に、冷房の使用などで電力消費量が多くなりやすい夏は電力の削減(④)がポイント!

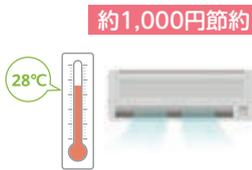
家族みんなで暮らしを見直し、工夫することで地球にも家計にもやさしい省エネに取り組みましょう! ご協力をお願いします。



### 電力を④へらす 少しの工夫で大きな成果 わが家の省エネを始めましょう!

#### ①冷房時の室温は28℃を目安に

エアコン(冷房時)の風向きを上向きにし、扇風機やサーキュレーターを併用して空気を循環させると効果的です。すだれ等による日差しのカットでも冷房効果が高まります。



約1,000円節約

#### ③夏は冷蔵庫の庫内温度を「強」から「中」に

夏以外は「弱」にするとさらに効果的。



約2,000円節約

#### ②エアコンのフィルターをこまめに掃除

月2回を目安にフィルターを掃除しましょう。目詰まりすると吸い込む空気の量が減り、冷やす力が弱くなります。

約1,000円節約

#### ④テレビ画面は明るすぎないように設定する

省エネモードに設定して、画面の輝度を下げましょう。明るさ調節する前に、画面の掃除をすることも効果的。

約900円節約

の値は一般の家庭における年間の節約金額(目安)です。

その他のHTT(④へらす ①つくる ①ためる)の取組は東京都環境局のHPに掲載しています。  
[https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo\\_coolhome\\_coolbiz/index.html](https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html)

デコ活に関するHPはこちら

⇒ <https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>



東京HTT 検索

### より省エネ性能が高い家電への買い替えで東京ゼロエミポイントがもらえます!

家電製品の省エネ性能は年々進化しており、買い替えにより大きな省エネが図れます。省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫等の対象製品に買い替えると「東京ゼロエミポイント」がもらえます。令和6年10月以降は、都民の利便性向上及び脱炭素化加速の観点から、次のとおり申請方法の変更及び支援の拡充を予定しています。詳細は今後HP等で公表予定です。ぜひご活用ください。



東京ゼロエミポイント 検索

- 登録店舗にて対象家電購入時に申請することで、ポイント相当分を販売価格から直接値引きする方式に変更(商品券等への交換は廃止)。
- 製造から15年以上経った長期使用家電からの買い替えにはポイントの上乗せあり
- 特に高効率な新規家電の購入も対象に追加

#### ■ 節電・省エネの取り組みについてのお問い合わせ先

東京都環境局 家庭エネルギー対策課 ☎03-5388-3533

#### ■ 東京ゼロエミポイントについてのお問い合わせ先

東京ゼロエミポイントコールセンター ☎0570-005-083(ナビダイヤル)  
 受付時間: 9時~17時(年末年始を除く) ☎03-6634-1337

令和6年全国家計構造調査  
権利上の都合により掲載できません

## 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

### 口座振替 お手続き 方法

①用紙に記入

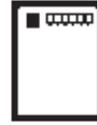


②銀行に提出



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/>

←二次元コードを読み取ると口座振替に関するページがひらきます。



## 「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  
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  
をご利用の方

**☎03-6279-2963**



ナビダイヤルに ▶ 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。お急ぎでない方は他の時間  
帯をご利用ください

お手続き等に関する  
よくある質問はこちら ▶



公式Instagramで

おもしろ遊具や

団地のイベント情報を発信中!

フォロー  
してね!



JKK東京  
公式Instagram