



もくじ

- ◆ 熱中症に注意しましょう 1
- ◆ フレイル予防! 2
- ◆ 甘酒豆乳ドリンク 3
- ◆ 台風に備えましょう! 4
- ◆ 蚊を防除して快適な夏を! 4
- ◆ 共用廊下・階段・バルコニーの使用方法について 5
- ◆ コミュニティサロンをご活用ください 6
- ◆ 給湯設備取替工事についてお知らせします 7
- ◆ エレベーター利用上の注意 8
- ◆ インターネットの接続について 8
- ◆ 節電について 9
- ◆ 就業構造基本調査 10
- ◆ 各種手続きのご案内 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

『新しい生活様式』3つの基本

- ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集・密接・密閉）」を避ける
これらを実践しつつ、例年以上に熱中症の予防対策をしましょう！

『新しい生活様式』による予防行動ポイント！

● マスクの着用

マスクは飛沫拡散予防に有効です。しかし、夏季の気温・温度が高い中で着用していると、熱中症のリスクは高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。また、マスクを着用しての強い負荷の作業や運動は避けましょう。

● 暑さを避ける

エアコンや扇風機を上手に使い、室温調整をおこないましょう。ただし、感染予防のため冷房時でも換気扇や窓の解放によって換気の確保をおこないましょう。

● 日頃からの健康管理

日頃から体温測定や、健康チェックをおこないましょう。平熱を知ることで体調の変化を察知できます。体調が悪いときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

● 水分補給

のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。
体力づくりの運動や作業をおこない、大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずにとりましょう。

こんなときは、ためらわず
救急車を呼びましょう！

- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

※高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう！
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



フレイル予防！

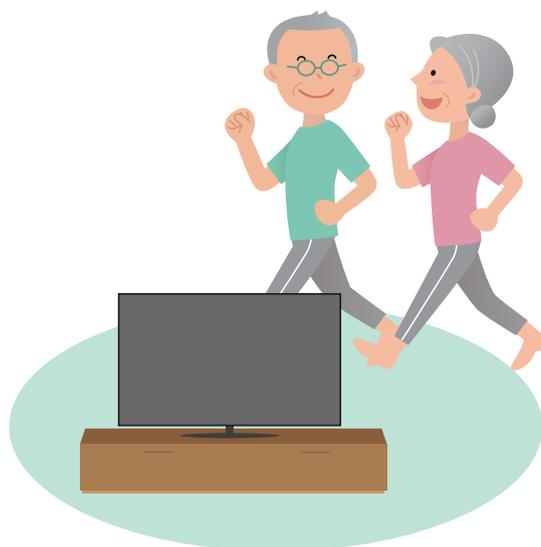
フレイルは改善できる?! その秘訣とは?

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

地域にお住いの高齢者の10人に1人は「フレイル」、3～4人はその予備群だと言われております。フレイルは介護が必要なほど心身が衰えてしまうリスクが高い状態です。しかしながら、フレイルは個人の努力で改善する可能性がまだある状態でもあります。本稿ではこれまでも、栄養（食事やお口）・身体活動や運動・社会参加の3つを欠かさずに整えることが大切だとお伝えしてきましたが、フレイルから改善するために特に重要なポイントはなんでしょうか？

今回は、日本人のフレイルの高齢者1,136名を5年間その経過を追ってみた研究成果から、その答えに迫っていきたいと思います。この研究では、フレイルの高齢者2人に1人は、5年間に介護が必要になるなど状態が悪化していましたが、そのうち1～2名は改善された方もいらっしゃいました。この違いは年齢や病気の影響もありますが、社会参加や農作業をしている方、日々何かしらの知的活動を行っている方で改善しやすいということが分かりました。知的活動とは、本や新聞を読む、ゲーム（囲碁・将棋、麻雀など）、芸術鑑賞などがありますが、家事や買い物など日常生活で頭を使う機会を意識して増やすことが大切です。「歩きながら献立を考える」、「テレビを見ながら足踏み」など知的活動と身体を動かすことを同時に行うような「ながら活動」はより有効とされています。日常生活のちょっとした工夫が、フレイルの予防あるいは改善につながるかもしれません。是非とも今日から始めてみませんか。



管理栄養士おすすめ 食事でフレイル予防

真夏の暑さや湿度が高いことにより食欲が無くなってしまった時に
おすすめの**甘酒豆乳ドリンク**をご紹介します。

甘酒には冬の飲み物というイメージがありますが、江戸時代後期の書物では「夏になると甘酒売りが市中に出てくる」という記述が残されています。質素な食生活の時代に甘酒は夏の栄養ドリンクとして飲まれるようになりました。

酒粕さけかすで作られた甘酒には微量のアルコールが含まれていますが、米麴こめこうじの甘酒はノンアルコールのものが販売されています。微量でもアルコールが気になる方は、商品情報を確認してみてください。酒粕や米麴は発酵食品ですので、腸の環境が気になる方は、乳酸菌が豊富な発酵食品を取り入れてみてください。

<材料>

豆乳（無調整）	100ml
甘酒（市販品）	60ml
氷・ミントの葉（お好みで）	適量

※豆乳が苦手な方は、牛乳でもおいしくつくる
ことができます。

- エネルギー：90 kcal
- たんぱく質：4.4 g
- 脂 質：2.2 g
- 炭水化物：13.3 g
- 食塩相当量：0.1 g
- 食物繊維：0.4 g

※豆乳や甘酒は商品により、栄養価が異なります。

★たんぱく質の一日の推奨量

65～74歳の場合、男性 60g 女性 50g

<参考>厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）
文部科学省：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

<作り方>

- ①グラスに氷を入れて、豆乳を注ぎます。冷たい物が苦手な方は、氷は入れなくても大丈夫です。
- ②甘酒を注ぎ、マドラー等で混ぜます。
- ③お好みでミントの葉を飾り、出来上がりです。

※このドリンクの摂取により、疾病が治癒したり、健康が増進されるものではありません。

※主治医より、食事制限や水分制限・塩分制限などを指示されている方は医師の指示のもとご利用ください。



たんぱく質やビタミン・ミネラルなどの必要な栄養は食事から摂取することが基本ですが、気温の高い夏場は食欲が落ちて、思うように栄養が摂れないこともあるかもしれません。今回ご紹介した甘酒豆乳ドリンクは大豆製品をうまく使うことで、筋肉の維持に必要なたんぱく質を間食からも補給することができます。

フレイルの予防の為に、夏の体重減少を防いで元気に夏を乗り越えたいですね。

【公式】JKK 東京 YouTube チャンネルでは、甘酒豆乳ドリンクの作り方やお部屋の中でできる体操動画を配信しています。



台風に備えましょう！

バルコニーに私物を置いておくと、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/taifu.html>



蚊

を防除して快適な夏を！



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



共用廊下・階段・バルコニーの使用方法について

1 共用廊下、階段に物を置くのはやめましょう

共用廊下や階段は重要な避難路です。荷物や自転車等が置いてあると、日常の通行の妨げになるだけでなく、火災等で避難するときの障害になります。

2 防火扉の開閉に障害となる物を置いてはいけません

防火扉の前に物が置いてあると、防火扉が機能せず延焼につながるので、絶対に物を置かないでください。防火扉の前に物を置いている場合は、片付けてください。

3 戸境板等の付近に物を置かないようにしましょう

バルコニーの戸境板や階下へ下りる避難ハッチは、火災等があった場合の避難口として設置されています。それらの付近に障害物があると、避難の妨げになるので、物を置かないようにしましょう。

4 バルコニーに布団・洗濯物等を干すときは落下に注意しましょう

布団・洗濯物等はバルコニーの内側に干し、風で飛ばされないようしっかりと固定してください。

また、バルコニーの柵の上に物を置いたり、バルコニーの柵に物をかけたりするのは、落下の危険があるのでやめましょう。

5 バルコニーの床に水は流さないようにしましょう

バルコニーの床は完全防水をしていません。ここに水を流すと、下階へ漏水するおそれがあります。また、排水口の目皿に泥やゴミがたまっていると、雨水が詰まり漏水の原因になるので、定期的に掃除してください。

6 バルコニーでの喫煙はお控えください

バルコニーや共用廊下、階段での喫煙は、臭いや煙が広がって、近隣の方の迷惑や受動喫煙になることがあります。

また、タバコの不始末により、洗濯物やふとんなどに燃え移る可能性があり、大変危険です。



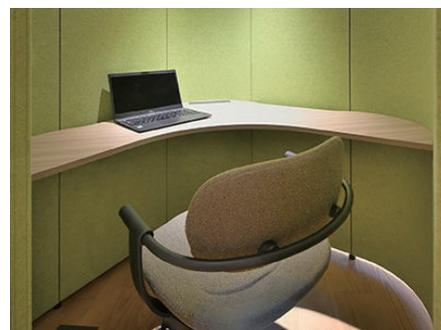
コミュニティサロンをご活用ください

お住まいの住宅にあるコミュニティサロン（集会所）は、入居者の方等が使用できる共用施設です。

趣味のサークル活動や自治会活動に加え、子育て世帯同士の憩いの場や高齢者世帯のくつろぎの場、さらにはテレワークなど、ぜひお気軽にご活用ください。

予約方法

利用日のひと月前から管理事務所でお申込みできます。（未成年の方のみで使われる場合は、親御さんからお申込みいただきますようお願いいたします。）



一部の住宅では Wi-Fi 設備やテレワークブースを設置しています。



「JKK 住まいるアシスタント」がコミュニティ活動のきっかけづくり等をお手伝いします

JKK 住まいるアシスタントは、地元自治体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など、お住まいの方によるコミュニティ活動の立上げのきっかけづくりに取り組んでいます。



「いつもの集まりで何か違うことをやってみたい」という方は、JKK 住まいるアシスタントの体操や工作動画をご活用ください。
YouTube にて配信しています！



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

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年以降に建設した住宅は、管理開始当初から給湯設備（給湯器、風呂釜）を設置しており、更新時期に合わせ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より会社が給湯設備を設置しています。そのため、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、対象となるお客さまへ個別にお知らせし、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、下記のとお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	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。



エレベーター利用上の注意

～ エレベーター設置住宅にお住まいの皆さまへ～

ご利用の際は次のことを守ってください。

(閉じ込め、手や指の引き込まれ(挟まれ)などの事故・故障の原因になります。)

- ◆ 扉に手をふれたり、寄りかかったりしないでください。
また、扉に物をぶついたり、挟んだりしないでください。
※長いひも状のもの(なわとび、マフラー、きんちゃく袋等のひもなど)は、扉に挟まったままエレベーターが動き出す場合があります、重大な事故を招く危険があります、特にご注意ください。
- ◆ 扉が開ききってから、乗り降りしてください。動作中の扉にぶつくと挟まれ事故や、故障の原因になります。
※ベビーカーや台車等を利用される際は特にご注意ください。
- ◆ おおさまのご利用は、保護者の方のご配慮をお願いします。
- ◆ 中で跳びはねたり、暴れないでください。
- ◆ 押しボタンは丁寧に扱しましょう。
- ◆ 扉の敷居溝にゴミや小物などを落とさないよう注意してください。



インターネットの接続について



ご利用できるインターネットサービスは、皆さんがお住まいのお部屋ごとに異なります。インターネットを新規に申込みされる方、現状より速度の速いインターネット(光回線)を希望される方は、下記の事業者または、希望される通信事業者へ直接お問い合わせください。インターネット開通までの流れ、よくあるご質問等を公社ホームページに掲載しております。

▼よくある質問はこちら



接続方法	各通信事業者の問い合わせ先 (令和4年8月現在)	
CATV配線方式	お住まいの地域のケーブルテレビ会社(※1)	
インターネット (VDSL、LAN配線方式)	NTT東日本	☎0120-116-116
	ソニーネットワークコミュニケーションズ(NURO光)	☎03-6705-5838
	KDDI	☎0120-92-5000(※2)
	U-NEXT(アルテリア・ネットワークス)	☎0120-979-524(※2)
インターネット (光配線方式)	上記によるほか、ご希望する通信事業者へお問い合わせください(※3)	

※1 ケーブルテレビが導入されていない住棟については、お申込みできません。

※2 お住まいの住棟に同社の回線の引き込みが既にある場合のみお申込みが可能となります。

※3 NTTの光ファイバーを使用しインターネットを提供する通信事業者事業(光コラボ)がございます。(〇〇光等)光コラボ事業者については、お客さまで希望される通信事業者に導入が可能であるかお問い合わせください。

注意

- いずれの接続方法も、通信事業者とのご契約、工事費、使用料等はお客さまのご負担になります。
- 接続障害が発生した場合を含め、公社は一切の責任を負いかねます。
- 各物件の利用状況等により、開設に時間がかかる場合や、回線が増設できない場合がございますので、事前に各通信事業者へご確認ください。
- 建物共用部や内装工事の必要ない無線によるインターネットのご使用については、上記の通信事業者によらず、サービス提供者に直接お問い合わせください。
- LAN配線方式、VDSL方式、CATV配線方式は共用部の電源を使用しています。点検、故障、事故等により電源の供給が停止された場合はインターネットサービスがご利用できなくなります。

東京都環境局からのお知らせ

HTT ④減らす①創る①蓄める を進めよう!

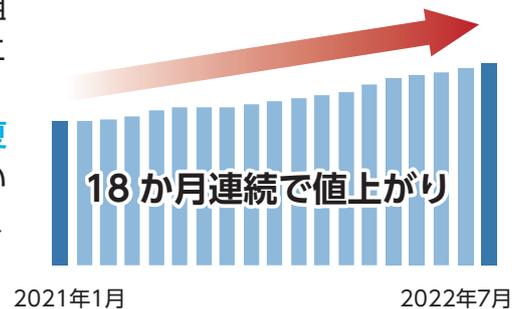
今年の夏は、ウクライナ情勢などにより、東京で電力需給のひっ迫が懸念されています。また、電気料金は、過去5年間で最も高い水準となっており、更に上昇する可能性もあります。

電力を HTT (④減らす・①創る・①蓄める) する取り組みは、気候変動対策に寄与するだけでなく、中長期的なエネルギーの安定確保につながります。

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! 家族みんなで電気の使い方を工夫したり、省エネ家電に買い替えたりすることで、地球にも家計にもやさしい省エネに取り組みましょう!

電力を
へらす
つくる
ためる

HTT
TokyoTokyo



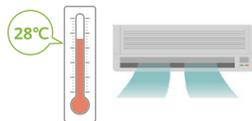
電力を④減らす

少しの工夫で大きな成果

わが家の省エネ始めましょう!

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。



⑤省エネルギー性能が高い家電等に買い替え

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、冷蔵庫又はLED照明器具に買い替えると、最大2万1,000円相当の商品券等に交換可能な「東京ゼロエミポイント」がもらえます。

エアコン約4,700円節約、冷蔵庫約6,500円節約



東京ゼロエミポイント 検索

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

③夏は冷蔵庫の庫内温度を

「強」から「中」に

約2,000円節約

夏以外は「弱」にするとさらに効果的。



④冬以外は便座の暖房、

温水洗浄の温度設定を切る

タイマーや節電モード機能が付いている場合は設定しましょう。

約3,700円節約

⑥節水型シャワーヘッドへ交換

節水も省エネにつながります。節水型シャワーヘッドへの交換でお湯の使用量を2～3割減らすことができます。

⑦電気の契約アンペアを見直し

約3,400円節約 ※1

世帯人数の減少や家電の同時使用を控える生活行動の見直しにより、アンペアを下げられる可能性があります。

※1 50アンペアから40アンペアに変更した場合

の値は一般の家庭における年間の節約金額(目安)です。

HTTに関する情報は公式サイト「Tokyo Cool Home & Biz」

東京 HTT

検索



お問い合わせ (節電・省エネの取り組みについて) 環境局 家庭エネルギー対策課 ☎03-5388-3533



総務省統計局・東京都・区市町村

安心して働ける明日へ。



令和4年

10月1日

就業構造 基本調査

みなさまの就業に関する状況について現状を正しく把握し、安心して働ける社会を実現していく、国や地方の施策の基礎となる重要な調査です。
詳しくは [就業構造基本調査](https://www.stat.go.jp/data/shugyou/2022/campaign/index.html) 



令和2年国勢調査では、約40%の方がインターネット回答を選んでいます

調査員がうかがいましたら、ご回答をお願いします。

▲ 就業構造基本調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。調査員は「調査員証」を必ず携帯しています。

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
- 同居申請 ●成年後見制度等利用届



▲用紙ダウンロード



公社住宅にお住まいのお客さま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？

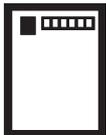
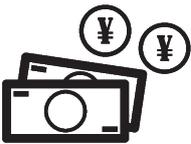


▲よくあるご質問

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 <small>※振替開始月初旬</small> 	④振替開始 <small>※当月分毎月7日引落し</small> 
-----------------------------	--	--	--	---

※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。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

