



もくじ

- 熱中症に注意しましょう 1
- 建替事業についてお知らせします 2
- 給湯設備取替工事についてお知らせします 3
- 台風に備えましょう！ 4
- 蚊を防除して快適な夏を！ 4
- フレイル予防！ 5
- 国勢調査2020 6
- 防災コミュニティ活動を応援します 7
- インターネット接続について 8
- 「JKK 東京 お客さまセンター」の電話番号 8

熱中症に注意しましょう

今夏は今までとは異なり、『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、夏期の気温・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開放によって換気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、障がいのある方は、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。

建替事業についてお知らせします

当会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2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2年度の建替事業化住宅

住宅名	所在地
用賀住宅	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
赤堤住宅	世田谷区

◇ 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。(※)

※ 建替事業に伴う説明会及び移転先住宅のあっせん等については、定期借家契約のお客様は対象となりません。

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

◎当会社が給湯設備を設置したお部屋について

住宅の管理開始時点から給湯設備（給湯器、風呂釜）を設置している住宅は、計画修繕にて、給湯設備の更新時期に合わせて当社が取替工事を行っております。

また、住宅の管理開始時点で給湯設備が設置されておらず（昭和 58 年以前に新築された住宅）、あき家補修工事等において当社が給湯設備を設置したお部屋については、同じ住宅内でもお部屋ごとに設置した時期が異なるため、対象となるお客様へ個別にお知らせし、取替工事を行いますので、ご協力をお願いいたします。

※お客様ご自身で浴槽・風呂釜を設置されている場合は、対象外となります。

◎お客様のご負担により浴槽・風呂釜を設置したお部屋について

当社による浴槽・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様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	お客様のご負担により浴槽・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様におかれましては、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

⇒8 ページ「JKK 東京 お客様センター」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

⇒8 ページ「JKK 東京 お客様センター」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。



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、あらかじめ部屋に入れて置いてください。

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こない様に、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。



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ことが心配されています。

日頃から蚊の発生防止に努めることが重要です。

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

屋外では、長袖シャツ、長ズボンを着用し肌を露出しないようにしましょう



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





フレイル予防！

自粛生活で心身ともに弱ったかも？ フレイル予防のための身体活動・運動のポイント

文責：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

フレイル予防の身体活動・運動のポイント

皆さまは日常的に「運動」をしていますか？運動ができています方は是非とも周りの家族や友人を巻き込んで一緒に運動の和を拡げてください。一方で、運動ができていないという方は一日 10 分でも良いので散歩など体を動かすことを意識しましょう。高齢者では一日 40 分以上の身体活動が推奨されています。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症も不安の中、運動を続けることが難しい方も多いのではと思います。皆さまにまずオススメしたいことは「座位行動」の時間を減らすことです。座位行動とは、ソファに座る・寝そべる、テレビやパソコンのモニターを見続けるといった動かない行動のことです。実は運動習慣があってもこの座位行動時間が長い人はフレイルになりやすく、またフレイルから脱却しにくいことが分かっています。例えば、テレビのコマーシャル中は立ち上がる、自宅でも動くことを心掛ける、感染症や熱中症対策はしっかりととった上で、散歩やウォーキングに出かける等の工夫が大切です。

また、できる人は筋肉を鍛える「レジスタンス運動」も重要です。フレイル予防には少し汗ばむような運動、筋肉を使うような運動が効果的とも言われています。今回は、図に示したような運動を紹介いたします。決して無理をなさらず、可能な範囲で実践してみてください。そして何より、運動と一緒にバランスの良い食生活 3 食を心掛けましょう。

安全におこなう ポイント

誤った方法でからだを動かす
と思わぬ事故やけがにつなが
るので、注意が必要です。

- 違和感がある場合は、運動指導の専門家に相談しましょう。
- 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ゆっくり、ややきついと感じるところまでやってみましょう(10回が目安です)。

スクワット



- ① 立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
- ② このとき、背中が曲がったり、かかと踵が浮いたりしないように注意してください。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

ランジ



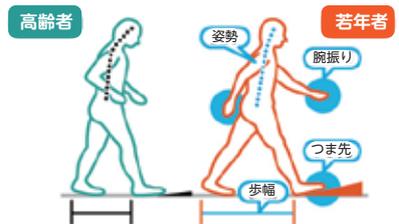
- ① 立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ② 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③ 反対の足でも、同じ動作を行います。

日頃の散歩・ウォーキングでの ポイント

いつもより少し速く歩きましょう！



姿勢よく広い歩幅で歩きましょう！



あなたも対象!!

国勢調査2020

国勢調査

の回答を
お願いします

令和2年9月14日から10月7日にかけて、5年に1度の国勢調査が行われます。
国勢調査は、国籍や年齢に関係なく、
日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。必ずご回答ください。



調査書類をお届けします

インターネット回答期間

9/14 (月) → 10/7 (水)

調査票(紙)での回答期間

10/1 (木) → 10/7 (水)

回答はかんたん便利なインターネットで

1 アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、
回答サイトにアクセスします。



＼ 回答サイトへアクセス!! /

国勢調査オンライン

<https://www.e-kokusei.go.jp/>



2 ログインする

調査書類のなかの
『インターネット回答利用ガイド』に記載されている
「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ログイン



ログインID (Login ID)

----- (8ケタ)

アクセスキー (Access Key)

----- (4ケタ)

3 回答する

画面の案内にそって、国勢調査に回答します。
最後にパスワードを設定し、送信します。



※インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)をお使いください。



総務省統計局・都道府県・市区町村

防災コミュニティ活動を応援します

当会社では、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。



支援内容

- ① 防災セット(発電機・投光器・救出工具)の提供
- ② 防災資機材の購入費用助成
- ③ AED導入費用助成
- ④ 救命講習受講費用助成
- ⑤ 集会所の無償利用
- ⑥ 防災資機材の保管場所提供

*すでに上記①～④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。

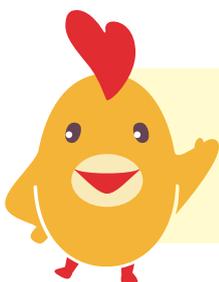


*AED 自動体外式除細動器

支援対象

総世帯の過半数により構成された自主防災活動を実施している自治会等の団体

500戸以上の大規模住宅の場合、構成員が総世帯の過半数を超えていなくても、防災活動の内容によっては、支援の対象とする場合があります。



支援には条件があります。詳細は8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。

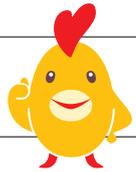


インターネット接続について



ご利用できるインターネットサービスは、皆さまがお住まいの住宅ごとに異なります。インターネットを新規に申し込みされる方、接続方法の変更を希望される方は、下記に記載されている通信事業者等へ直接お問い合わせ下さい。

接続方法	通信事業者等の問い合わせ先 (令和2年8月現在)
ケーブルテレビ	地域のケーブルテレビ会社 (※1)
光ケーブル 接続等	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 (旧：ソネット) (☎ 0570-099-130)
	KDDI (☎ 0120-92-5000) (※2)
	U-NEXT (旧：アルテリア・ネットワークス) (☎ 0120-979-524) (※2)



※1 ケーブルテレビが導入されていない住棟については申し込みはできません。

※2 KDDI 及びU-NEXT は、お住まいの建物に光ケーブルが導入されていない場合、申し込みはできません。

ご注意

- ▶ いずれの接続方法も、ご契約、使用料等は各申込者のご負担になります。
- ▶ 接続障害が発生した場合、当社は一切の責任を負いかねます。
- ▶ 家電量販店等でお申し込みの場合、事前に対応する通信事業者に直接確認してください。

「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