



【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

もくじ

◆ 入居者の安否確認について1	◆ フレイル予防！8
◆ 見守りサービスのご紹介 2～3	◆ フレイル予防体操9
◆ 長期不在時のお願い4	◆ 共用廊下・階段・バルコニーの使用方法について ... 10
◆ コミュニティサロンをご活用ください4	◆ 近居であんしん登録制度 11
◆ 地域コミュニティ活動のご紹介（コーシャハイム杉並和田）...5	◆ 口座振替のご案内 12
◆ 自治会活動のご紹介（霞台第二）6	◆ 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 12
◆ 感染症予防対策7	◆ JKKのPR動画の紹介 12

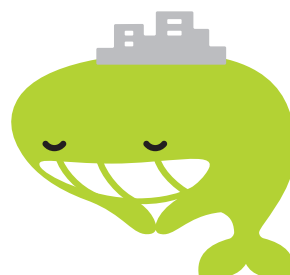
入居者の安否確認について

住宅内で、最近姿を見ない、連絡が取れない、新聞や郵便物が溜まっている、電気が付けっぱなし等、安否の確認が必要と思われる場合は、管理事務所またはJKK東京お客さまセンターへご連絡ください。

状況等を調査のうえ、必要と判断した場合は、警察立会いのもとで居室内へ立入る等の対応を行います。

当社では、お住まいの方の安否にかかる確認の要請に、より迅速かつ的確に行動するため、対応マニュアルを整備するほか、地元区市町や自治会等との連携を強化するなどの取組を積極的に行っています。

※安否にかかわる緊急の確認が必要な場合
12ページ「JKK東京お客さまセンター」
電話番号②までご連絡ください。



高齢者向け「見守り」

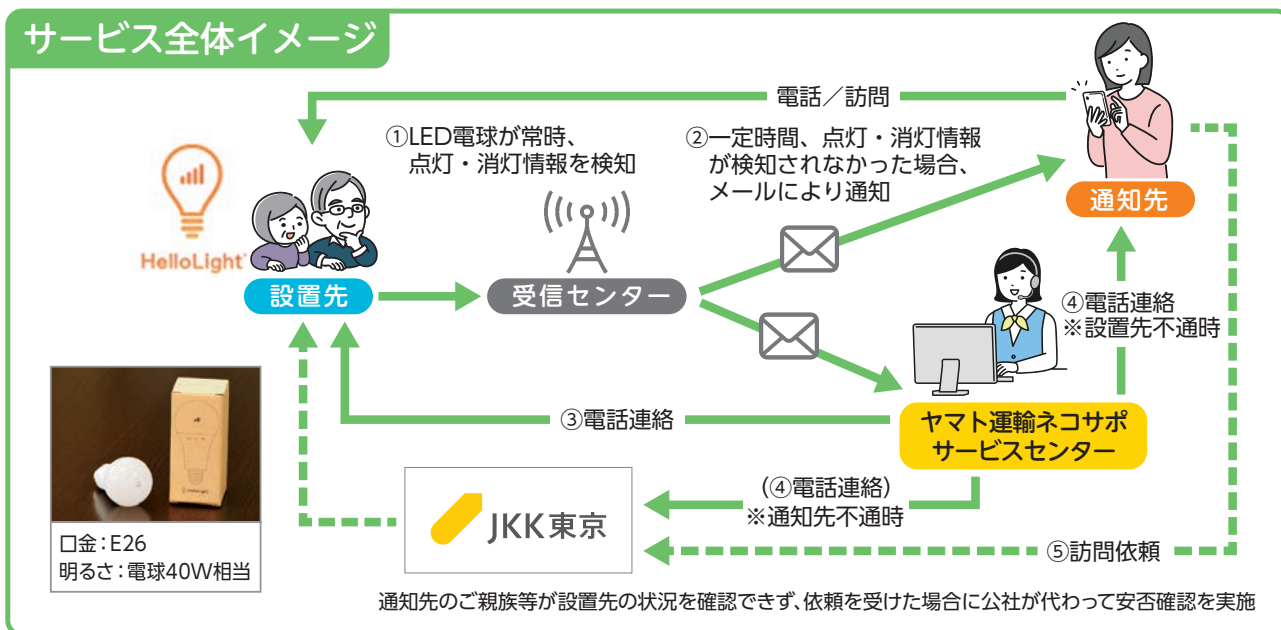
公社では、公社住宅における高齢者世帯の増加を踏まえ、事業サービスを提供しております。
 ご利用を希望される方は、各事業者のお問合せ先へお申し込み

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

ヤマト運輸ネコサポサービスセンター

電話: 0120-545-425

受付時間 9:00～18:00

以下のQRコードにアクセスしていただくことで申込画面に進みます。



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。

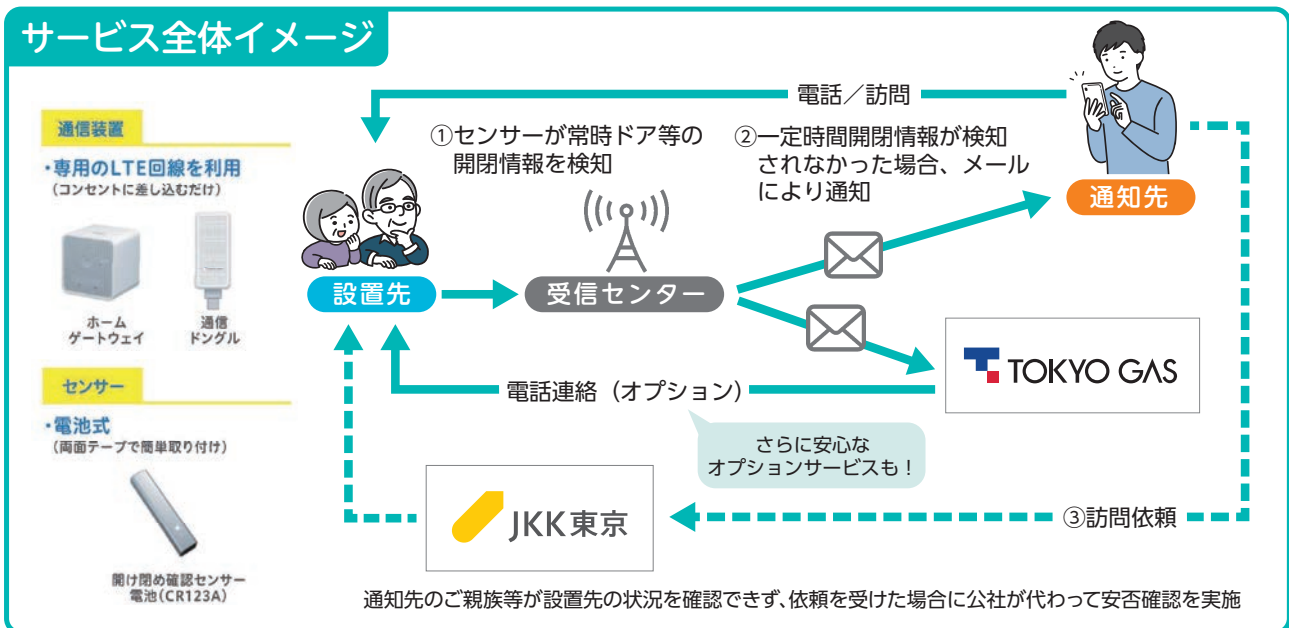


東京ガス「もしものたより」

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QRコードにアクセスしていただくとお申込み画面に進みます。



長期不在時のお願い

旅行・出張・入院等の理由によって、住宅を長期間（30日以上）不在とする場合は、必ず管理事務所へ「不在届」の提出をお願いいたします。
「不在届」は管理事務所及び管轄の窓口センターにあります。

不在届の提出がないと、こんな困ったことが…

- 近隣の方等から、「室内で倒れているのではないか？」との通報があったとき、室内に入室して安否を確認する場合があります。
- 漏水や火災等の事故があったとき、迅速な対応ができなくなります。



なお、定期配達（新聞、牛乳、配達弁当等）を利用しているお客さまは、長期不在の際には、各事業者へ配達一時停止の連絡を忘れないよう重ねてお願いいたします。

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、入居者の方等が利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、さらにはお一人でのテレワークなど、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、保護者の方からお申込みいただきますようお願いいたします。



「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イベントの企画や、趣味等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立上げのきっかけづくりに取り組んでいます。

ご相談がありましたら12ページ「JKK東京お客さまセンター」の電話番号①にご連絡ください!

地域コミュニティ活動のご紹介

コーシャハイム
杉並和田

グループかわせみ

活動日：毎週火曜日
時間：10:00～12:00

コーシャハイム杉並和田（杉並区）で活動している「グループかわせみ」をご紹介します。

「グループかわせみ」について

平成20年から活動している団体で今年で15年目を迎えます。活動内容は、体操や脳トレ、歌唱が中心です。この地域でよく見かけるカワセミがグループ名の由来とのこと。



グループかわせみの皆さんと
体操の馬場先生（後列左）。

活動の様子

体操の馬場先生が作詞・作曲した「グループかわせみ」オリジナルの歌や季節に合った歌を、楽しく歌いながら体操を行っています。



歌いながら全身を動かすので、冬でもうっすら汗ばむほどです。指先を使った体操は認知症予防に効果もあるとか。

代表の木村さんへインタビューしました

- 「グループかわせみ」は活動開始から15年以上経ちますが、活動を続けられた理由は？
「みんなで楽しく声を出して歌いながら体操をしたい」、「来週もみんなに会いたい」という思いが活動を続けられた理由だと思います。
- グループ運営で大変なことは？
参加者は、高齢の方が多いため転倒等のケガには気を付けて活動しています。活動の準備は、メンバーで手分けしているため大変だと感じたことはありません。私も代表というよりも、メンバーのひとりとしてお手伝いしているだけなんですよ。
- 活動をやっていてよかったことは？
メンバーの笑顔が見られることです。活動後、ニコニコした顔で皆さんが帰る姿を見るとよかったと感じます。今後もメンバーが元気でいられるよう、体力の続く限り、みんなで協力して活動を継続していきたいです。

当社はこのようなコミュニティ活動立上げのきっかけづくりをお手伝いします！ご興味のある方は12ページ「JKK東京お客さまセンターの電話番号①」までお問い合わせください。

自治会活動のご紹介

霞台第二住宅自治会（青梅市）

発足：昭和46年
 自治会長：長澤会長
 総戸数：444戸（自治会加入率85%）

青梅市にある大規模な住宅で活動する「霞台第二住宅自治会」をご紹介します。こちらの自治会では、年間を通してみんなで顔を合わせる機会を増やすことで高い加入率を維持されています。

多種多様な自治会活動

夏祭り



学生による和太鼓の演奏

防災訓練



年2回訓練を行っています

ボッチャ講習会



青梅市社協の協力により開催

令和5年12月10日（日）に「抽選会」が開催されました。感染症への配慮から餅つき大会を抽選会に変えイベントを開催したそうです。

抽選会の序盤で小学生のお子さんが特賞を引き当て、会場は大変にぎわっていました。また、おしるこ・煮物などの軽食が振る舞われ、晴天の中、皆さんおいしそうに召し上がっていました。



特賞を引き当てたお子さん



焼きたての餅が入ったおしるこ

霞台第二住宅見守り隊

霞台第二住宅自治会では、年間を通して行事を開催するだけでなく、チャリティ活動を行うなど様々な取り組みを行っています。その取り組みの中のひとつに「見守り隊」の活動があります。見守り隊は、自治会長が推薦した女性メンバーで結成され、定期的に高齢者のご自宅を訪問し安否確認を行っています。

Q 見守り隊の活動内容を教えてください。

（会長）：70歳以上の方がいる世帯の方を対象に、ボランティアで月1・2回見守りを行っています。

Q 見守り隊はいつ設立されたのですか？

（会長）：平成22年に設立しました。当初は、自分には必要ないと言っていた方も、最近では次の見守りはいつなの？と声をかけてもらうことが多くなりました。

Q 見守り隊設立のきっかけは？

（会長）：今後、高齢世帯が増えていくことを予想し、何かできることはないかと考えたのがきっかけです。

Q 見守り隊では「エンディングノート」作成のお手伝いもしているのですね。

（会長）：エンディングノートには、自分の情報（生年月日・緊急連絡先・かかりつけなど）を記載してもらい、希望者の方のみ自治会がノートをお預かりしています。



見守り隊の皆さん

当社では、今後もこのような自治会活動を紹介してまいります。

感染症予防対策



うつさない・うつらないために予防が大切です。
こまめな手洗い、うがいをしましょう！



方法

●石鹸で手を洗う

- ・帰宅時、料理をする前、飲食前等は、必ず手を洗いましょう！
- ・手のひらだけではなく、指と指の間、手の甲、手首までくまなく洗いましょう！

●なるべく顔を触らない

- ・目、鼻、口を触るさいは、手を洗ってから触るようにしましょう！
- ※接触感染（*1）により、手からウイルスがついてしまう可能性があります



●マスクを着ける

- ・人の多い場所に外出する時は、マスクを着けましょう！
- ※飛沫感染（*2）により、空気中に排出されているウイルスをもらってしまう可能性があります
- ・マスクが無い場合は、ハンカチなどを使い、口や鼻を覆いましょう！



●こまめに手の触れる部分を消毒する

- ・なるべく殺菌作用のある製品を使って、玄関やドアノブ等、日常的に触る場所を拭きましょう！

●換気をする

- ・窓を開け、空気の入換えをおこないましょう！



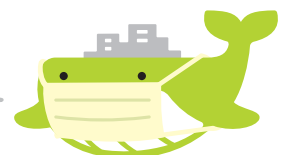
●人が密集する場所にはいかない

- ・不特定多数の人がいる混雑した場所を避けましょう！

●免疫力をつける

- ・部屋の中でできる運動を、できる範囲で行いましょう！
- ・栄養のある食事を3食たべましょう！
- ・よく寝ましょう！
- ・規則正しい生活を送りましょう！

少しでも体調が
おかしいと感じたら
医師に相談しましょう



※1：接触感染とは…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。

他の方がそれに触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

※2：飛沫感染とは…感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば等）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

フレイル予防！

毎日の活動や運動で フレイル予防！

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

高齢者のフレイルは、身体活動や運動によって予防や改善が期待できます。身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動きのことで、散歩や買い物、家事等の生活活動も含まれます。

高齢者の身体活動は毎日 40 分以上が推奨されています。40 分の身体活動が難しい方でも、できる範囲で身体を動かすことが有効です。推奨量を超えても大丈夫ですが、自身にあった活動量を心掛けましょう。目安としては、「次の日に疲労感が強く残っている」「節々に痛みがある」場合は少し減らしたほうが良いでしょう。特に身体機能が低下している方は、安全に配慮し、転倒しないよう注意が必要です。

筋力を高める運動、バランス能力や柔軟性を向上させる運動など、様々な要素の運動を週2～3日は行うことが推奨されています。ラジオ体操やダンス、自治体等が開催している運動教室がおすすめです。また、次ページで紹介されているストレッチを行ってみるのもよいでしょう。



フレイル予防体操《座りながらストレッチ》

フレイルの予防には、運動・バランスの良い食事などにより筋力の低下を抑えることが重要です。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。

座りながらできるストレッチをご紹介しますので、ご自宅で試してみてください。

ストレッチとは…

筋肉を伸ばし、柔軟性を高める体操のことです。身体をリラックスさせたり疲れをとったり、体調を整える等の目的で行ないます。

注意

- 力を入れない
- 呼吸を止めない
- 反動で勢いをつけない
- 伸ばしている部分（筋）を意識する
- 無理をしない

効果

- 柔軟性をつける
- 基礎代謝を上げる（体温を上げる）
- 血液循環を良くする
- リラックスできる
- 関節の可動領域が広がる

上半身

①イスに浅く腰掛ける

※キャスターなど付いていない、動かないイスを使う

②ばんざいをする様に両手を上に上げる

※無理して上げようとはせず、可能なところまで上げる

③少し、上体を反らすような感じで10秒キープ

※10秒は、あくまでも目安、1秒でも2秒でもOK

※反らしすぎない
※呼吸を止めないで、深呼吸

④両手を下ろす

⑤①～④を2回から3回くり返す



下半身

①イスの中ほどに腰掛ける

※キャスターなど付いていない、動かないイスを使う

②片足を前に伸ばす

※足の裏は両足床に着けておく
※伸ばした足の膝は、できるだけまっすぐにする

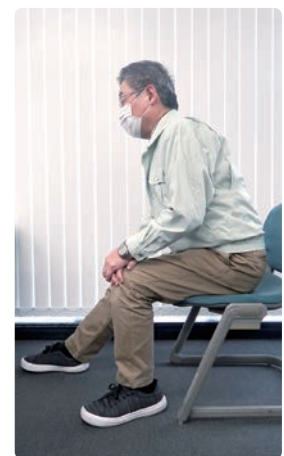
③伸ばしていない方の足の太ももに両手を置き、ゆっくり上半身を前に倒して10秒キープ

※10秒は、あくまでも目安、1秒でも2秒でもOK

※無理して倒さず、気持ちの良いところまで倒す
※呼吸を止めないで、深呼吸

④上半身を戻し、反対側の足も同様に行なう

⑤①～④を1セットとし、2回から3回くり返す



左右バランスよく行ないましょう！



ストレッチは、無理をせず、少しずつでもコツコツおこないましょう。

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

共用廊下や階段に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ため、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、避難の妨げになるため、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を流さないようにしましょう

バルコニーの床は完全防水していません。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。



お互いに見守り、ふれあい、助け合える

近居で あんしん 登録制度



JKK東京では、親族の近くでの生活＝「近居」をご希望するお客様に、優先的にお部屋の紹介をする登録制度がございますので、ご紹介します。

近居であんしん登録制度とは？

育児に奮闘中の子世帯を手助けしたい。孫の成長を近くで見たい。介護のために両親の近くに引越したいなど・・・親族の近くでの生活＝「近居」をご希望するお客様に優先的にお部屋の紹介をする登録制度です。

対象世帯

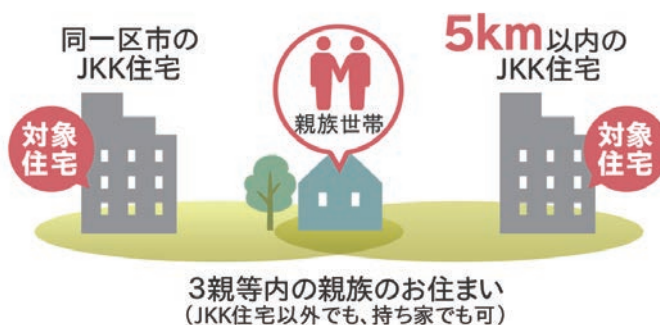
「親族条件」及び「世帯条件」の両方を満たすお客様

- 親族条件 … 希望する住宅の同一区市、またはおおむね半径5km以内に3親等内の親族世帯が居住していること
- 世帯条件 … ご登録世帯または親族世帯が「子育て世代」「高齢者世帯」「障がい者世帯」のいずれかに該当すること

対象住宅

親族世帯の住まいと同一区市またはおおむね半径5km以内にあるJKK住宅

※ただし、一部住宅を除く



詳しくはホームページ
をご確認ください。



[公社住宅募集センター] 営業時間 9:30~18:00 (日・祝日定休)

03-3409-2244 (代)

ひとと、くらしをあったかく。
JKK東京

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



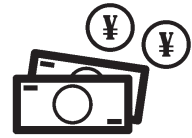
③ 通知が届く

※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/>

←QR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

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。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】JKK 東京 東京都住宅供給公社

父娘の新しい一歩を支える JKK 東京のショートストーリー。
YouTube 公式チャンネルにて公開中！

<https://youtu.be/prDrdZJuP9U>

