

# 賃貸住宅だより

特集

01 毎日のウォーキングで  
年齢に負けない、  
元気なカラダに!

03 身体と室内環境の  
健康指数を高めよう

2014年  
4月  
No.75

- 公社計画修繕予定団地 ..... 04
- ケーブルテレビの  
デジアナ変換サービスが終了します ..... 05
- 火災報知機の誤報を防ぐために ..... 05
- 地域コミュニティ活性化を支援する取り組みについて ..... 06
- 高齢入居者対象のアンケート調査の結果について ..... 07
- お客様満足度向上に向けた取り組みについて ..... 08
- 入居中の各種申請や届出 ..... 09
- グループホーム・ケアホームについて ..... 09
- 他の入居者の方々に迷惑をかけていませんか ..... 10

発行

「住んでみたい」「住み続けたい」  
安全・安心で快適な住まいと住環境の提供をめざします

 大阪府住宅供給公社

大阪市中央区今橋2丁目3-21  
住宅経営課 企画グループ TEL 06-6203-5453

# 特集

## 1

# 毎日のウォーキングで 年齢に負けない、 元気なカラダに!

誰もが健康作りのために、気軽に始められる運動として「ウォーキング」があります。散歩なら、もう毎日やっているから大丈夫…という皆さま。正しい姿勢で歩いていますか？ちょっとした歩き方のコツを意識するだけで、運動効果はさらに向上します。なんと言っても、継続は力です。毎日のウォーキングで年齢に負けない元気な体を作りましょう!

### まずは、正しい歩き方を意識して、歩きましょう!

正しい姿勢で歩くと、呼吸がしっかりできて血流などのめぐりが向上するうえ、1歩1歩に運動負荷がしっかりかかり、運動効率も良くなります。ダイエット、体力作りの両面から見てもいい効果をもたらすのはもちろん、何よりも年齢より若々しく見える歩き方になります。

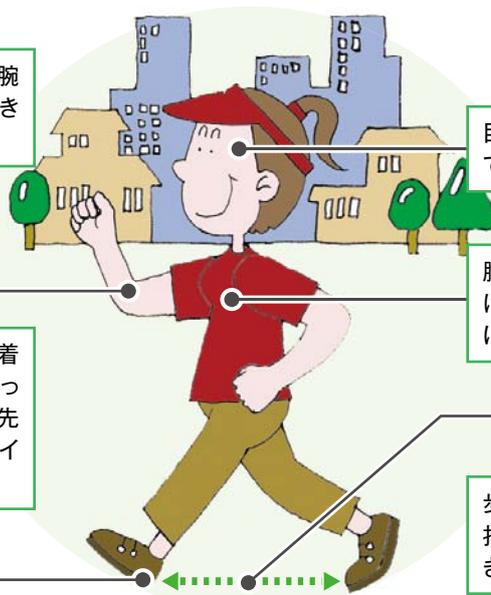
肘は90°に曲げて、腕は前後にしっかり大きく振ること。

視線はまっすぐ正面で、遠くを見ましょう。

胸を張って、背筋を伸ばす。ただし、出っ尻にならないように。

かかとからしっかり着地。前足に体重が乗ったら、後ろ足のつま先で、地面を蹴り出すイメージで。

歩幅はいつもより気持ち大きく、軽快に歩きましょう。



### ご注意ください!やっちはいけない歩き方

#### おしゃべりに夢中

適度なおしゃべりはウォーキングを続ける上で大切ですが、夢中になりすぎると、正しい姿勢がどんどん崩れてしまいます。



#### うつむいて歩く

うつむき加減で歩くと、歩幅も小さく、猫背になり、呼吸も小さくなります。



## 腰痛や肩こり防止に役立つ歩き方

腰痛や肩こりは、血のめぐりが悪くなることで、筋肉に疲労物質がたまり、だんだんと凝り固まってしまうことが原因のひとつです。基本の歩き方の途中に、右のイラストのようなダイナミックな歩き方を交え、体をしっかり動かすことで、全身の血のめぐりを向上させましょう。

前を向いて、上体をしっかり起こしましょう。

肩こりには、肩甲骨の周りの筋肉を動かすことを意識して、腕を大きく振りましょう。

地面をしっかり蹴る大また歩きは、ふくらはぎの筋肉を刺激し、代謝アップにも効果的。

大きなフォームで歩くことで、上体のひねりもしっかり入り、腰回りの筋肉をほぐします。

※痛みを伴うときは、控えてください。

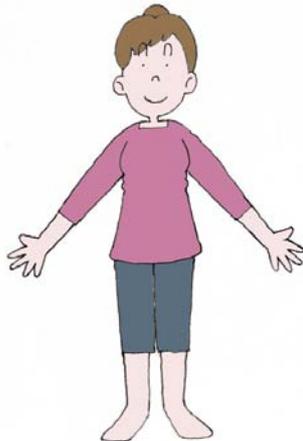
基本の歩き方よりも、大またで早歩きに。ダイナミックに歩きましょう。



## たったこれだけ!ウォーキングの姿勢を良くする、ワンポイントストレッチ!

### グッと胸開き

両手を下にたらし、ゆっくりと呼吸しながら、手のひらを前に向ける。それだけで、肩の回旋ができ、胸がしっかり開いたキレイな姿勢になります。



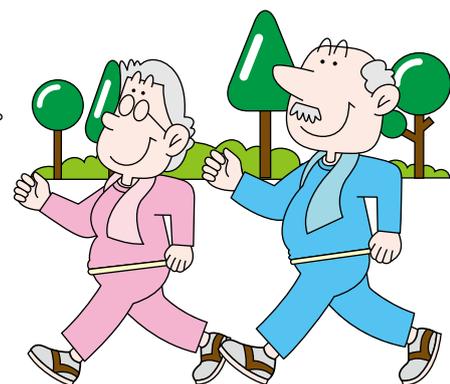
### 体側のばし

頭の上で両手を組んで、まずはグッと上に伸ばす。そして、ゆっくり左右に傾けましょう。そうすることで、お腹に力が入ったキレイな姿勢に自然と整います。



## 三日坊主にならない、ウォーキングのコツ

- 家を出たくない理由を作る前に、1日5分でもいいから、とにかく外を歩く習慣を身につけましょう。
- ウエアに凝ってみる。いまは、お洒落なウエアもいっぱい。着ただけで、出かけた気分が盛り上がります。
- ご近所を探検する気分で、お気に入りのコースを作りましょう。
- 季節の変化や鳥のさえずりなど、周りの出来事を楽しみながら歩きましょう。
- 体調が悪い時は、無理せずゆっくり休む日にしましょう。



# 身体と室内環境の健康指数を高めよう。

## 身体環境

### 自分のBMI(体格指数)を知り生活習慣の改善に役立てる。

厚生労働省は、1日に必要な食事の量を定めている食事摂取基準を改定し、エネルギーの指標をこれまでのカロリーから、身長から見た体重の割合を示す指標である、BMIに変更することを決めました。(2015年度より採用されます)個人の体格の違いを反映させるため、身長と体重から算出するBMIを指標とし、各年代の望ましいBMIの範囲を維持できる食事量が新しい基準となります。自分のBMIを算出し食事量や運動量を見直してみませんか。

$$\text{BMIの計算方法} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※体重65kg・身長170cmなら… $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.49 \rightarrow 22.5$ になります。

#### ●厚生労働省が定めたBMIの目標値

18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

## 室内環境

### 理想的な室内温度と湿度をキープする。

国交省や多くの研究機関が推薦している夏場の室内温度(エアコン使用時)は27~28度、湿度は50~70%です。屋外では高く感じる数値も室内だとこれで十分。また、窓を開放しての換気は余分な湿度が入ってくるので冬場のように頻繁にくり返す必要はありません。

### 害虫を駆除してクリーン度アップ。

害虫予防の第一は清潔さを保つこと。台所・浴室・洗面所などのゴミや汚れはすぐに処理し、水気もなくします。産卵場所となる排水管やパイプの掃除も忘れずに。発見時は生息エリアや通り道に殺虫剤を塗ったり誘引殺虫剤を設置しましょう。スプレータイプの虫除け剤はすき間や冷蔵庫裏など細部に塗布できて効果的です。





# 平成26年度 公社計画修繕予定団地

平成26年度における計画修繕は以下のとおりです。工事中、入居者の皆様には何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

## 外装吹替・建物内外部鉄部塗装替

4団地 560戸

- 金岡東F 160戸
- 招提C 30戸
- 岸和田天神山B 150戸
- 岸和田天神山 220戸

## 建物内外部鉄部塗装替

3団地 93戸

- 殿辻町 61戸
- 五月丘 32戸
- OPH千里佐竹公園 (屋外外灯のみ)

## 屋上防水

1団地 130戸

- さつき 130戸

## 各戸量水器取替工事

7団地 884戸

- 喜連 350戸
- 石橋 48戸
- 石橋西 96戸
- 五月丘 32戸
- 赤坂台 105戸
- OPH千里佐竹台 204戸
- いらか 49戸

## 屋外給水管改修

2団地 990戸

- 晴美台 530戸
- 晴美台B 460戸

## 給水設備改修

1団地 362戸

- 打上 362戸

## 屋内排水管改修

1団地 356戸

- 千里山田西 356戸

## ガス漏れ警報器取替

5団地 713戸

- 殿辻町 61戸
- OPH千里佐竹公園 88戸
- OPH北千里駅前 221戸
- OPH南千里津雲台 290戸
- ふれっくすコート吉田 53戸

## BSアンテナ設置

1団地 105戸

- 赤坂台 105戸

## 消防設備(誘導灯)更新

10団地 179基

- 原山台B 96基
- 貝塚中央 2基
- 赤坂台 17基
- さつき 2基
- 熊取 2基
- 鴨谷台 2基
- 千里山田西 53基
- 岸和田天神山 2基
- 岸和田天神山B 2基
- 香里三井K 1基

# ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは 2015年3月までに終了します



テレビの  
右上に注目!!

お茶の間のテレビは大丈夫ですか?  
2台目3台目のテレビもお忘れなく。アナログテレビ

デジタル受信の準備をお急ぎください

●総務省 地デジコールセンター

**0570-07-0101**

毎日 9:00~18:00  
年末年始は休みです

Dpa 一般社団法人デジタル放送推進協会 / 総務省 一般社団法人日本ケーブルテレビ連盟

# ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは 2015年3月までに終了します

引き続き地上デジタル放送をご覧いただくために  
地デジの準備をお願いします



## ●地デジ受信の3つの方法

- 1 **アナログテレビ** ●ご覧のケーブルテレビと契約する  
ケーブルのSTB (セットトップボックス: デジタルチューナー) を設置、  
今お使いのアナログテレビに接続して視聴  
デジタルSTB
- 2 **デジタルテレビ** ●デジタルテレビに買い替える
- 3 **アナログテレビ** ●地デジチューナーを購入する  
今お使いのアナログテレビに接続して視聴  
地デジチューナー

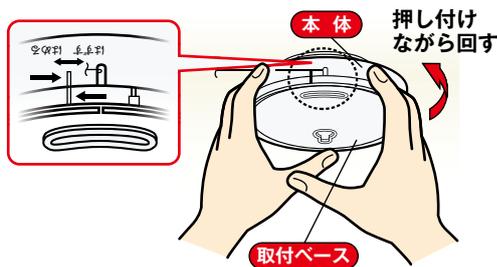
※デジアナ変換とは、デジタルの電波をアナログに変換し、アナログテレビでも地デジが暫定的に見られるようにと、総務省がケーブルテレビ会社などに対して、2015年3月までの期間で実施するよう要請したサービスです。

# 燻煙式殺虫剤などをご使用の際は、火災報知機の誤報を防ぐために 電池コネクタを外してからご使用していただきますようお願いいたします。

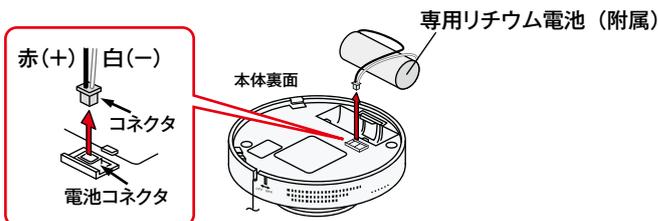
## 1 本体を取り外す

注

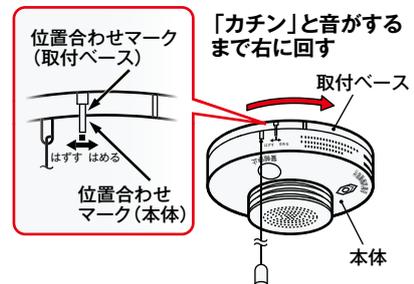
本体の外周を持ってください。本体の外周以外を持つと、商品が破損するおそれがあります。



## 2 電池コネクタを外す



## 3 使用後は電池コネクタを差し、本体を取付ベースに取り付ける



注

専用リチウム電池のリード線をはさみ込まないように注意してください。

※住宅によって器具等異なる場合があります

# 地域コミュニティ活性化を支援する取り組み (きずなづくり応援プロジェクト)について

近年、「高齢者の方の社会的孤立」や「人と人の繋がりが弱くなった」ということが、世の中の問題として取り沙汰されております。

公社では、こうした問題解決の一助となるべく、平成23年度より、地域コミュニティの活性化を支援するため、自治会様と一緒に、また地域の活動団体(NPOなど)と協働して、新たに地域活動に参加する「きっかけ作り」の場を提供する事業(きずなづくり応援プロジェクト)に取り組んでおります。



## 平成25年度の実績は次のとおりです。

- OPH南千里津雲台  
平成25年6月23日(日)午後1時から4時  
内 容：【子育て世帯】おもちゃ作り、  
【高齢者世帯向け】カゴ作り  
※同会場ブースを分けて実施  
参加者：大人34名、子供20名
- 加守団地  
平成25年7月11日(木)午後2時から3時30分  
内 容：【全世帯対象】マジック実演、  
ミニコンサート(リコーダー演奏)  
参加者：大人27名、子供20名
- 星田団地  
平成26年1月26日(日)午後2時から4時  
内 容：【全世帯対象】マジック実演、新舞踊、  
銭太鼓、おもちゃ作り  
参加者：大人35名、子供14名
- 赤坂台団地  
平成26年3月16日(日)午後2時から4時  
内 容：【全世帯対象】ミニコンサート、マジック、  
演芸(皿回し・南京玉すだれなど)  
参加者：大人19名、子供4名

### 実施風景(一例)



OPH南千里津雲台



赤坂台団地

**公社では、これからも引き続き  
「きずなづくり応援プロジェクト」を実施してまいります。**

## 府営住宅への入居あっせんについて

公社賃貸住宅にお住まいで、収入の低下により家賃の支払が困難になられた方を対象に、毎年2回(5月と11月に予定)府営住宅への入居あっせん(1回募集あたり15戸程度)を行っております。

申込期間や条件等、詳細については、事前に団地内掲示板等でお知らせします。

※本募集ではお住まいの地域によって応募できる地域(住宅)が定められており、お住まいの地域において申し込める住宅の募集がない場合は掲示いたしません。

お問い合わせ先

住宅経営課 企画グループ **06-6203-5453**

# 高齢入居者対象のアンケート調査の結果について

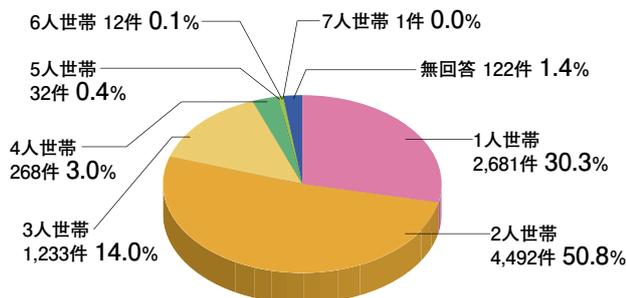
平成25年11月下旬から12月26日まで、65歳以上(平成25年9月30日現在)の方がご入居されている世帯のお客様へ、「世帯状況を確認させていただく調査」並びに「今後の高齢の入居者の方へのサービスを検討するためのアンケート調査」を実施させていただきました。

ご回答いただきました皆様には、ご多用中にもかかわらずご協力いただき、誠にありがとうございました。今回の調査結果を踏まえ、今後の高齢の入居者へのサービスを検討してまいります。

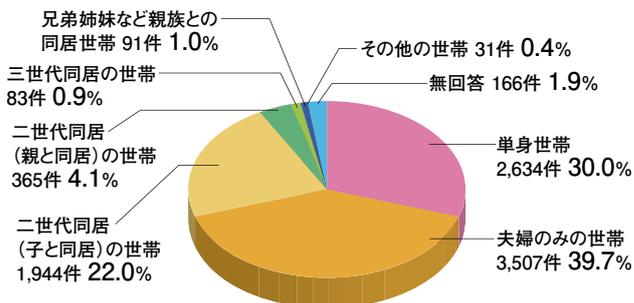
## ◆アンケート結果について

以下の集計データは、平成26年1月28日までにご提出いただきましたアンケート(8,841件)に基づくものです。

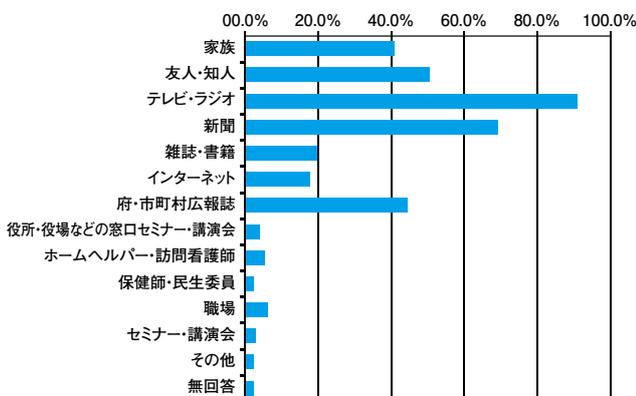
### 「世帯別人数」の割合



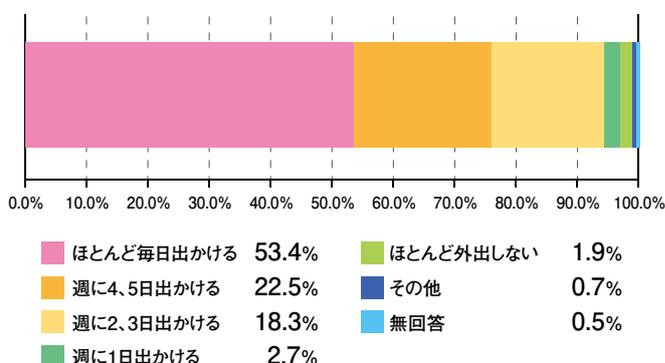
### ご家族の世帯構成



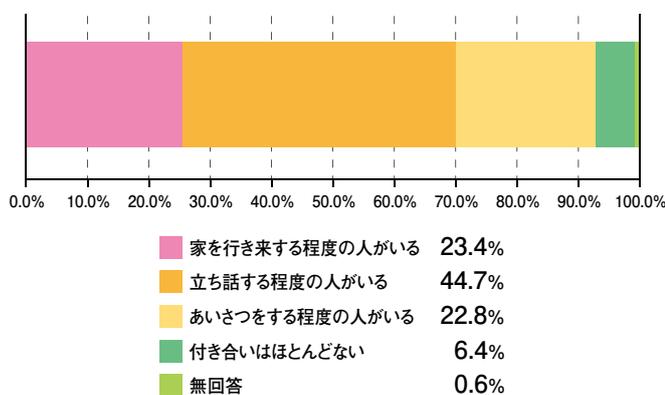
### 日頃の主な情報の入手方法(複数回答)



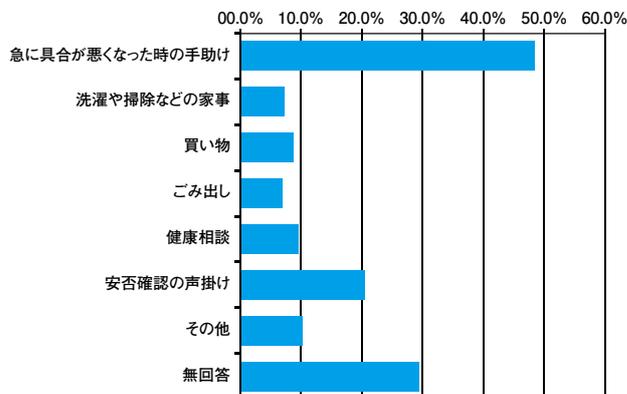
### 外出される頻度



### 同じ住宅にお住まいの方とのふだんのお付き合い



### あればよいと思われる手助けのサービス



以上については、アンケートのうち、主な項目についてピックアップして掲載しております。全ての項目については、公社ホームページに掲載しております。

# お客様満足度向上に向けた取り組みについて

当会社では、お客様満足度の向上を経営目標として掲げ、サービスの向上に努めております。その目標にかかる満足度等の把握や、今後の事業運営の参考とするため、毎年、職員の接遇等に関するアンケート調査を実施しております。

今年度も、引き続き窓口来場者アンケートを25年12月に、入居者アンケートを26年1月から2月にかけて実施いたしました。

今回の調査にご協力いただきました皆様には、大変お忙しいところ誠にありがとうございました。アンケート調査の主な結果について、下記のとおり取りまとめいたしました。なお、詳しい調査結果につきましては、公社ホームページに掲載しております。今回の調査結果を踏まえ、更なるお客様満足度の向上に努めてまいります。

## 調査概要

### ●調査対象

入居者アンケート：公社賃貸住宅にお住まいの方の中から、無作為で選ばせていただいた2,000世帯

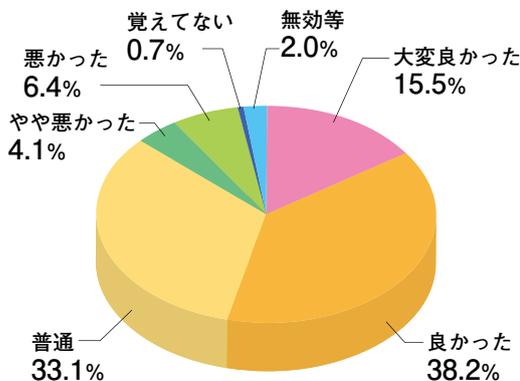
来場者アンケート：本社及び4管理センターの窓口にご来場いただいたお客様

### ●回収数

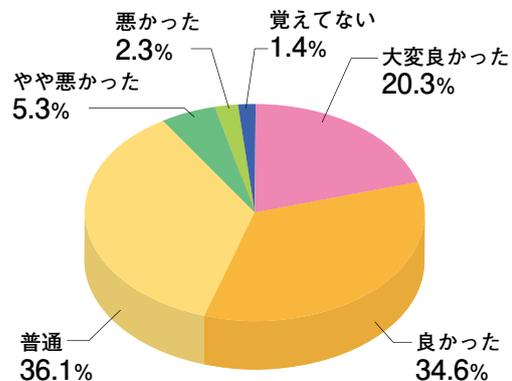
入居者アンケート：1,102世帯(回収率55.1%)

来場者アンケート：531件

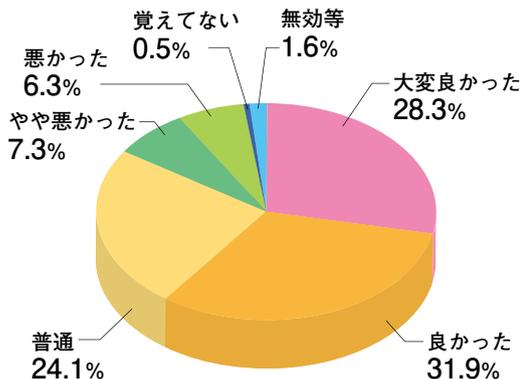
職員の電話対応 (入居者アンケート)



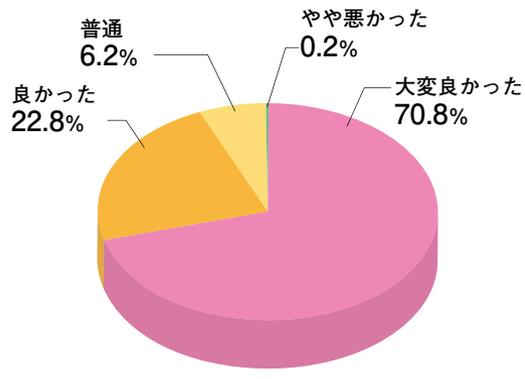
管理センター窓口での対応 (入居者アンケート)



巡回管理員の対応 (入居者アンケート)



本社・センター窓口での職員の対応 (来場者アンケート)



# 入居中の各種申請や届出は？

入居者の皆さんには、入居中つぎのようなことがあれば手続きが必要となります。

もし、手続きを怠りますと不利益をこうむる場合もありますので、手続き関係を再確認しておきましょう。



状 況	手 続 書 類
当初からの同居家族以外の親族や被扶養者を同居させる場合	同居承認申請書
名義人が死亡・離婚等により退去し、配偶者など入居当初からの同居者が引き続き居住する場合 (前入居者の債務、その他一切の義務を継承していただきます。)	名義変更申請書
(連帯)保証人を変更しようとするとき	(連帯)保証人変更承認申請書
家族が結婚、出生、転居、死亡などにより転入・転出した場合	同居者異動届
住宅の一部を模様替えしようとするとき (ルームエアコンなど消費電力の大きな器具を設置する場合など)	模様替承認申請書
住宅を退去するとき	住宅退去届 (退去する日の30日前までに)

※このほかにも承認を受けなければならないものや届出をしなければならないものがあります。  
また、各種手続きにはそれぞれ条件がありますので、お住まいの住宅を担当している管理センターまでお問い合わせください。

## グループホーム・ケアホームについて

大阪府では、公的賃貸住宅（府営住宅、公社賃貸住宅、UR賃貸住宅）でのグループホーム・ケアホームの設置促進事業に取り組んでいます。

公社では、公社賃貸住宅のグループホーム・ケアホームへの提供により、「地域で暮らしたい、働きたい」という思いを持った障がいのある方々や高齢者の方々の地域での自立した暮らしを支援していきます。

公社賃貸住宅では平成26年3月末現在2団地で開設しております。

### グループホーム・ケアホームとは…？

障がい者総合支援法に基づく事業で、社会福祉法人・医療法人等が大阪府知事等の指定を受けて運営しています。

障がい者の方が地域で自立した生活を送るための「住まいの場」です。



入居者は、運営法人や世話人等の介護や援助を受けながら、日常生活を送っています。



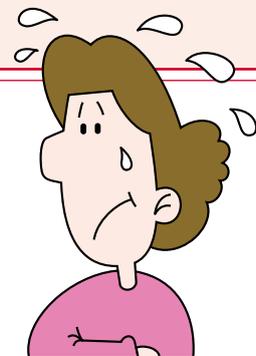
自治会や地域で行われる行事への参加を通じて、地域とふれあいます。



平日の昼間は、それぞれが仕事に就いたり、日中活動の場で過ごしています。休日や空いた時間は、それぞれが自分の趣味を楽しむなど、自由に過ごしています。



# 他の入居者の方々に迷惑をかけていませんか



## 動物の飼育禁止

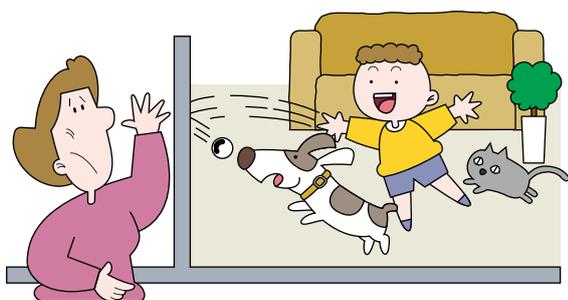
動物飼育による苦情が増えています。公社住宅内では犬、ネコなどの動物を飼育することはできません。(身体障がい者補助犬は除きます。)

動物の鳴き声、毛、臭いに迷惑されている入居者の方々の声が管理センター等に寄せられています。入居されているみなさんに不快な思いを与えることがないように共同生活のルールを守って下さい。

ただし、一定の手続きを経て動物の飼育が可能となっている住宅もあります。

- 鳴き声がうるさいため、近隣の方に迷惑です。
- フン・尿などの悪臭で近隣の方に迷惑です。
- 集合住宅です。動物が嫌いな方もいます。
- アレルギー体質や喘息の方はノミや抜け毛に反応します。

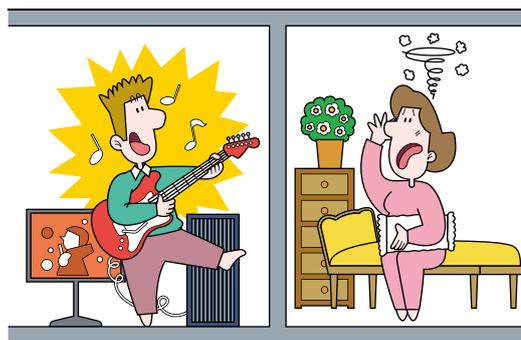
迷惑行為により、入居者の共同生活に著しい被害を与え、公社の指導に従っていただけない場合は、住宅の明け渡しをしていただくことがあります。



## 騒音・振動

鉄筋コンクリート造の建物は構造上、音の伝達には敏感です。日常生活において発生する”生活音”は避けることはできませんが、団地生活の中で特に以下のことに注意し、快適な生活を心がけましょう。

- 子供が部屋で飛び跳ねたり走りまわって、階下に響かないよう注意してください。
- 早朝、夜間の階段の昇り降りや扉の乱暴な開閉は建物全体に響きます。開閉は静かに行ってください。
- テレビやステレオ、楽器類は時間を考えて適切な音量に調節してください。



## 団地の敷地

団地の敷地は共同のものですから大切に使うてください。お子さまの遊び場、植木や芝生、さくなどもいためたり、こわしたりしないように注意しましょう。特に芝生は枯れないよう水をやり、植木は枝切りなどの手入れを行ってください。また、ゴミや雑草などで敷地が見苦しくならないよう心掛けましょう。

お子さまが遊ばれる時は保護者がよく気をつけてあげてください。

なお、敷地を個人の耕作や花壇などには使用しないでください。



# 管理センター所在地

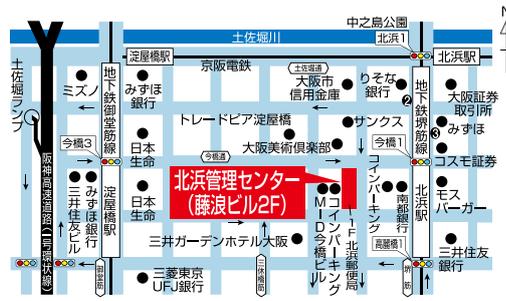
**営業時間**

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時45分  
※日曜、祝日は休み

電話番号をよく確認のうえおかけください。

## 北浜管理センター

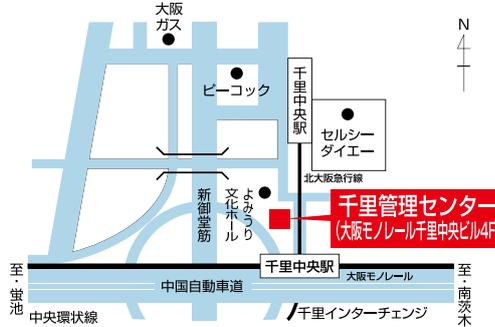
- 所在地 〒541-0042 大阪市中央区今橋2-3-21 藤浪ビル2階
- 電話 サービス課(駐車場・退去関係) 06(7669)9110  
(各種申請・相談関係) //
- (募集関係) 06(6203)5454
- 施設課(修繕関係) 06(7669)9111



- 地下鉄御堂筋線 淀屋橋駅下車
- ⑧番出口徒歩約5分、堺筋線北浜駅下車
- ③番出口徒歩約3分
- 最寄駅 京阪電鉄、地下鉄御堂筋線「北浜」駅

## 千里管理センター

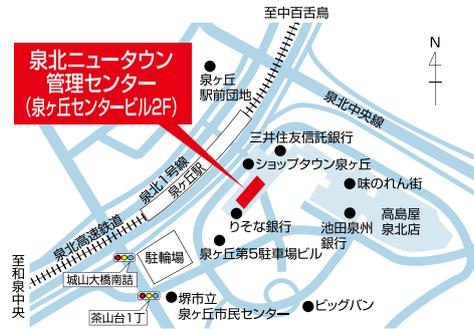
- 所在地 〒560-0082 豊中市新千里東町1-1-5 大阪モノレール千里中央ビル4階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係) 06(6833)6314  
入居サービス課(各種申請・相談関係) 06(6833)6942  
家賃収納課(家賃関係) 06(6833)6929  
施設課(修繕関係) 06(6833)6351  
公社募集課(募集関係) 06(7670)5170



- 最寄駅 大阪モノレール・北大阪急行「千里中央」駅

## 泉北ニュータウン管理センター

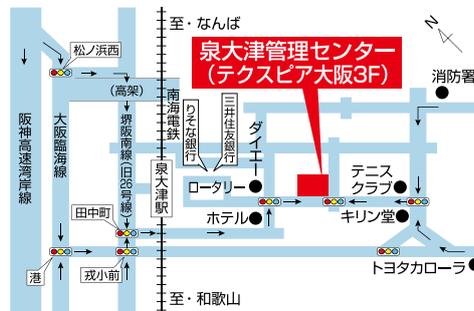
- 所在地 〒590-0115 堺市南区茶山台1-2-1 泉ヶ丘センタービル2階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係) 072(343)5560  
入居サービス課(各種申請・相談関係) 072(343)5561  
家賃収納課(家賃関係) 072(343)5562  
施設課(修繕関係) 072(343)5563  
公社募集課(募集関係) 072(297)0980



- 最寄駅 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅

## 泉大津管理センター

- 所在地 〒595-0025 泉大津市旭町22-45 テクスピア大阪3階
- 電話 管理課(駐車場・退去関係) 0725(28)0010  
入居サービス課(各種申請・相談関係) 0725(28)0002  
家賃収納課(家賃関係) 0725(28)0001  
施設課(修繕関係) 0725(28)0012  
公社募集課(募集関係) 0725(28)0011



- 最寄駅 南海本線「泉大津」駅

## 千里管理センター

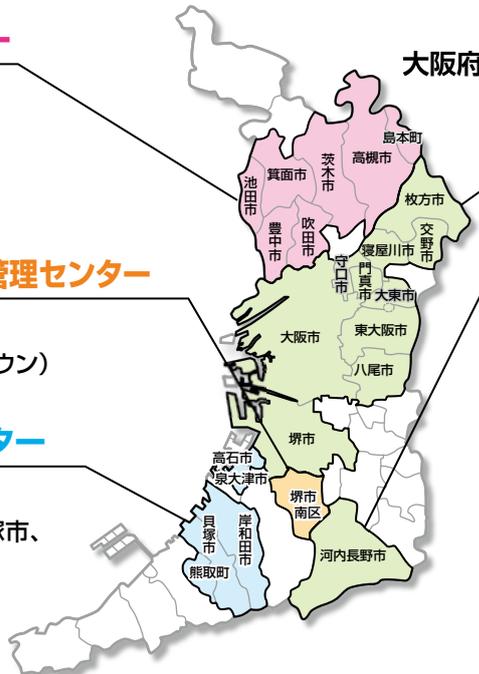
- 管理区域 豊中市、池田市、吹田市、高槻市、茨木市、箕面市、島本町

## 泉北ニュータウン管理センター

- 管理区域 堺市南区(泉北ニュータウン)

## 泉大津管理センター

- 管理区域 岸和田市、泉大津市、貝塚市、高石市、熊取町



## 北浜管理センター

- 管理区域 大阪市、東大阪市、大東市、八尾市、枚方市、守口市、寝屋川市、門真市、交野市、堺市(南区を除く)、河内長野市

夜間・休日  
「緊急連絡センター」

TEL・FAX  
**06(6203)6000**

夜間・休日に、断水・浸水・火災等の緊急を要する事故が発生した時は、緊急連絡センターへご連絡ください。