



県営住宅5地区 管理センター便り

VOL. 02

2025年 秋号

県営住宅5地区管理センター便りの編集員あーなちゃんです。
朝夕の風に秋の気配を感じる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
日中は過ごしやすく、空気も澄んで心地よいこの頃、紅葉や秋の味覚など、自然の恵みを楽しめる季節でもあります。
今号では、電話回線の増設による対応改善や、認知症予防に関する取り組みなど、地域の皆さまに役立つ情報をお届けしております。
季節の変わり目、どうぞ自愛いただき、健やかに過ごしてください。

発行：県営住宅5地区管理センター
発刊日：令和7年11月1日
姫路市豊沢町137 姫路センタービル6階
TEL：079-256-0701

認知症の予防について知りましょう！

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。
しかし、食事や運動など**ライフスタイルを改善**することにより、リスクを減らしたり進行をゆるやかにすることが可能です。

■脳の活性化を図る

また、認知症の予防のためには、『何をするか』ではなく、**どう刺激ある日常を送るか**が重要です。

脳活性化の4原則

①快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

②コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族と楽しい時間をもつことが大切です。

③役割・日課を持つ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

④ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。

引用：NPO法人地域共生政策自治体連携機構発行『認知症を学びみんなで考える』より

生活音にご注意ください

★最近、生活騒音に関するご意見が寄せられております。
集合住宅では、以下にご配慮いただきますようお願い申し上げます。

・夜間の足音

夜は足音が響きやすく、周囲の住民が気になります。

・大音量の音楽やテレビ

音楽やテレビの音量が大きいと、壁を通じて隣室に響きます。

・掃除機の使用

掃除機の音は集合住宅では特に響きやすく、使用時間帯に注意が必要です。
掃除機は日中にすませましょう！

・ドアの開け閉め

勢いよくドアを開閉すると、振動や音が周囲に伝わりやすくなります。

🕒 特に注意すべき時間帯

午後9時～午前8時の時間帯は、周りが静かなため、音がよく響きます。
また、音のトラブルを防ぐのは「お互いに相手を思いやる気持ち」が大切です♥



TOPICS

お客様への対応力向上のため、事務所スタッフと生活サポーターが**認知症サポーター養成講座**と**救命講習**を受講しました。

認知症サポーター養成講座 (姫路市山陽地域包括支援センター)



救命講習会 (姫路市消防局姫路西消防署)



電話がつながりやすくなりました

日々多くのお問い合わせをいただいております、『電話がつながりにくい』とのご意見をいただいておりますが、2025年9月に**電話回線を2回線増設**しました。
より電話のつながりやすいセンターを目指して、今後も運営してまいります。