



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
発行日：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。

あなちゃんの役立ち情報

お掃除編

重曹と酢を使った掃除術をご紹介します♪



浴室・排水口

- 目的:カビ・水垢・臭いの除去
手順:1. 排水口に重曹(1/4~1/2カップ)をふりかける。
2. 酢(1/2~1カップ)をゆっくり注ぐ。
3. 泡立ちが始まったら10~15分放置。
4. 最後に熱湯を流して洗い流す。
→ 発泡作用で汚れが浮き、臭いも軽減

トイレ

- 目的:黄ばみ・臭いの除去
手順:1. 便器内に重曹をたっぷり振りかける。
2. 酢を少しずつ注ぎ、泡立たせる。
3. 数分放置後、ブラシでこすり洗い。
4. めるま湯で流して仕上げ。
→ 重曹の研磨作用+酢の除菌効果で清潔に

キッチン(コンロ・換気扇・シンク)

- 目的:油汚れ・臭いの除去
手順:1. 重曹ペースト(重曹+水)を汚れに塗る。
2. 酢スプレーを吹きかけて泡立たせる。
3. 10~20分放置。
4. スポンジでこすり、めるま湯で拭き取る。
→ 油汚れに強く、食品周りでも安心

床・カーペット

- 目的:皮脂汚れ・臭いの除去
手順:・カーペット:重曹を振りかけて15分放置
→ 掃除機で吸い取る → 酢スプレーで仕上げ。
・フローリング:重曹ペーストで汚れをこすり → 酢スプレー → モップで拭き取り。
※木材や天然素材には注意(酢の酸性で傷む可能性あり)

あなぶきを騙った訪問にご注意ください。

8月中旬にあなぶきを名乗る人物が訪問し、個人情報を聞き取りしようとする事案が発生しました。

不審に思われ、管理センターにお問い合わせをした結果、関係者ではないことが分かりました。

皆様も見慣れない人物から情報の聞き取りがあった際は、**身分証や名刺などから身元を確認する**など、ご注意をお願いいたします。



家賃のお支払いは便利な口座振替

口座振替を利用されると、納期ごとに各種窓口に行く手間が省けるとともに、支払いの忘れがなくなりますので、とても便利です。

現在納付書でお支払いされている方は、口座振替によるお支払いへの切り替えをぜひご検討ください。



多言語コールセンター

あなぶきハウジングサービスは、自社でコールセンターを運営しており、当コールセンターは、21か国語の応答に対応しております。

もし言語の問題でセンターへの電話を躊躇している方がいらっしゃいましたら、県営住宅5地区管理センターのホームページ内【お問い合わせフォーム】から利用したい旨をご相談ください。

対応言語

英語・中国語・韓国語・タイ語・ベトナム語・インドネシア語・マレー語・タガログ語・ネパール語・ミャンマー語・ロシア語・クメール語・モンゴル語・シンハラ語・ヒンディー語・ベンガル語・ポルトガル語・スペイン語・ドイツ語・フランス語・イタリア語