

## いきいき介護予防

### 80歳で保有する

### 「歯の数」は大きく改善

「8020運動」は、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。約20本の歯があれば、食品の咀嚼が容易であるとされています。

運動開始当初（1989年）、80歳で20本の歯を有している人は、1割に満たない状況でしたが、約30年後（2016年）には5割以上に改善しました。

現在、「口の機能」に注目した新しい取り組みも進められています。

### 「口の機能」を維持して豊かな生活を

口は、「食べる」「味わう」「呼吸をする」「話す」「表情をつくる」など、生きていく上で、また、豊かな生活を送る上で欠かせない役割を担っています。

しかし、口の機能も加齢に伴い徐々に低下し、「だ液の分泌が減る」「固いものが噛みにくい」「むせやすい」などの状態が起こります。また、口

の中が不衛生になると、誤嚥性肺炎などの深刻な病気につながることもあります。

口の健康は、全身の健康に影響するといっても過言ではありません。

これからの生活をより豊かにするために口の健康づくりを心がけましょう。

### ■口の清潔を保ちましょう

・痛いところがなくとも、かかりつけの歯科医院で定期的に歯科健診を受けましょう。

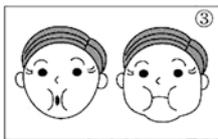
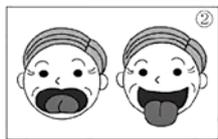
・歯みがきは毎食後にしましょう。義歯（入れ歯）は毎食後外して手入れをしましょう。

・舌の手入れもしましょう。口臭予防にも効果があります。

### ■舌、唇、頬、のどの筋肉を鍛える

#### 「健口体操」をしましょう

- ①舌を出して上下、左右に動かす。
- ②口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする。
- ③頬を膨らませたり、すぼめたりする。
- ④口や舌を大きく動かしながら、「た」「か」「ら」と大きく発声する。



高齢介護課（内線198）



知ってもらいたいお家の情報

## 空き家を放置するリスク

全国的に空き家が増え続けており、適正に管理されていない空き家が原因で、周辺に危険が生じたり、生活環境の悪化を招いたりしています。本市も例外ではなく、転居や相続に伴う空き家の発生が増えています。

### 空き家を放置すると税金が上がる？

土地や家屋を所有している人には、固定資産税などの納付が義務付けられています。また、人が居住するための家屋がある土地（住宅用地）は、税金が軽減されるという特例措置が受けられます。

しかし、管理が不十分な空き家は、住宅用地の特例が適用されなくなり、固定資産税が約4倍に上がってしまうなどの恐れがあります。例えば、放置された空き家が周辺へ悪影響を及ぼすことにより「管理不全空家等」もしくは「特定空家等」に認定され、市から行政指導である勧告がされた場合です。

## 相続登記をしないとどうなる？

空き家を所有・管理していた人が亡くなった後、相続登記がされずに空き家が放置され続けるケースがあります。しかし、今年の4月1日から相続登記の申請が義務化され、不動産を相続した場合、家屋や土地の名義変更が必要になります。相続人は、不動産を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければいけません。正当な理由がないのに相続登記の申請をしないと、10万円以下の過料が科される可能性があります。



相続登記の詳細は、管轄する登記所や司法書士などの専門家へのご相談をお勧めします。

### 管理が不十分な空き家を発生させないために

空き家の窓や壁が破損したまま放置していたり、空き家のある敷地から伸びた樹木が近隣へ迷惑をかけていたりしませんか。空き家は活用方法によっては必ずしも「負動産」とは限りません。

利活用や除却の検討、市空き家バンク制度を通して流通を図るなど、考えてみましょう。

住宅政策課（内線437）

# わが家のアイドル



渡邊 紬ちゃん (2歳)  
富田林産のブルーベリー！  
果物が大好きです♪



渡辺 結ちゃん (9カ月)  
生まれてきてくれてありがとう！  
元気にすくすく育って  
ね！



山崎 琉愛ちゃん (3歳)  
叶愛ちゃん (3カ月)  
生まれてきてくれてありがとう♡♡



古川 凜ちゃん (10カ月)  
みんなりんちゃんがだいすき♡



## 宛先

584-8511

住所・氏名(ふりがな)・電話番号

富田林市役所都市魅力課

常盤町1番1号

わが家のアイドル(対象年齢は4歳未満、兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可)は、写真に、メッセージ(20字程度)を添え、住所、保護者と子どもの名前(ふりがな)、撮影時の年齢(月齢)、電話番号を記入し、

封書で上記の宛先まで応募してください。

また、市ウェブサイトからもご応募いただけます。

なお、今応募した場合、掲載は約2カ月後になります。



入江 杏虹ちゃん (3カ月)  
これからたくさん思い出作る  
うね！大好きだよ♡



小野塚 才華ちゃん (2歳)  
いつも我が家を明るくして  
くれてありがとう



## 短歌

堺歌人クラブ会長  
小西 美根子選

秀歌II

朝市で求めし塗り箸十年を経てなお傷なく愛  
用しおり 寺池台 村田 隆

《選評》朝市で買った塗り箸とあるので、た  
ぶん輪島塗であるろう。十年毎日使ってなお傷  
もない美しい箸への愛着。地震と大雨で大災  
害を被った能登への心寄せを、感情を表す言  
葉を使わずに表現。読者にもその心は伝わる。

貼り紙も幟もあせし店先に自販機のみが客を  
呼びおり 錦織南 島田 美保子

水上を軽やかに滑る父がいた満州育ちを明か  
すがごとく 藤沢台 芝田 敦

ヤマ友の最後の一人消え去りて遠くに眺める  
金剛の山 藤沢台 太田 富美子

初秋の寺内町の道屋さがり古看板の「もめん  
有り」見ゆ 高辺台 奥野 令子

あるがままなるがままにて日をおくる力無き  
手で雑草を抜く 富美ヶ丘町 吉田 隆子

千早路の棚田の秋をキャンバスに残して逝き  
し夫偲ぶる 高辺台 尾崎 千鶴

薄みどりの皮もて葡萄がみっしりと一粒ごと  
に抱いている水 選者 吟

※12月号は「俳句」を掲載します(なお、応  
募は10月31日で締め切りました)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のはがきで  
応募してください(1人各5点まで)。市内在  
住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字  
や氏名には必ずフリガナをつけてください。

1月号の「川柳(宿題「嫉妬」)は11月30日  
出、2月号の「短歌」は12月31日(火)、3月号の  
「俳句」は1月31日(金)までに応募(いずれも必着  
してください。宛先は上記をご覧ください)。