

地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

口の健康保っていますか !!

食べ物の入り口は、口。8020運動(80歳になっても自分の歯20本を保とう!)が推進されています。入れ歯も決して悪くはないのですが、高齢期になり、身体がやせると歯茎もやせ、入れ歯が合わなくなったという話を耳にします。入れ歯が合わなくなると、不快感が続き、食欲低下や他者との交流を控えるなど日常生活活動全体に悪影響を及ぼすことがあります。

また、高齢期になると、口の中の唾液が減り乾燥しやすくなったり、顔の筋肉の衰えや飲み込む力が低下し、胃に流れるはずの食べ物が気管支に流れ、肺炎を起こしたりもします。

これらを予防するためには、よく噛んで食べ、口の中を清潔に保つことも大切ですが、両耳から両頬にかけてのマッサージやはっきり発音し話したり、笑ったりすることも口腔機能維持に欠かせません。

本年度村では、口腔機能維持トレーニングを長陽歩行浴温泉センターに委託し、取り組みます。むせたり、口の渇きが気になったり、食後口の中に食べ物が残りやすい感じがする人は、地域包括支援センターにご相談ください。



南阿蘇村商工会

■事業者の皆様へ!
印紙税の非課税範囲が拡大されました。

所得税法等の一部を改正する法律により、印紙税法の一部が改正され、本年4月1日以降に作成される「金銭又は有価証券の受取書」に係わる印紙税の非課税範囲が拡大されました。これまで「金銭又は有価証券の受取書」については記載された受取金額が3万円未満のものが非課税とされていましたが、受取金額が5万円未満のものについて非課税とされることとなりました。

◆「金銭又は有価証券の受取書」

金銭または有価証券を受領した人が、その受領事実を証明するために作成し、相手に交付する証拠証書を「金銭又は有価証券の受取書」といいます。

※「証拠証書」とは、「領収証」、「領収書」、「受取書」、「レシート」、金銭または有価証券の受領事実を証明するために請求書や納品書などに「代済」、「相済」、「了」などと記入したものの。「お買上票」などと称するもので、その作成の目的が金銭または有価証券の受領事実を証明するもの。

※印紙税の納付の必要がない文書に誤って収入印紙を貼った場合、所轄税務署長に過誤納となった文書の原本を提示し、過誤納の事実の確認を受け、印紙税の還付を受けることができます。

■商工会は、商売に関するさまざまな相談に応じます

商工会では税務対策を始め、商売の血液と言われる「事業資金」の流れを中心に経営のお手伝いをしています。商売で発生する法律相談や、パソコンの操作からソフトに関する相談、更には事業計画の策定、経営革新認定など新分野への展開相談にも応じています。相談は無料です。加入のご相談、また業務の詳細につきましては商工会までお気軽におたずねください。

南阿蘇村商工会 TEL (62) 9435