

平成22年度 元気歯つらつコンクール
(80歳以上で20本の歯)
受賞者(7人)に聞く

元気な歯の 保ち方を 伝授

歯みがきは朝一回するだけで
す。3〜4分かけて歯ブラシでみ
がくと、歯間ブラシを使ってい
ます。ところろ昆布やシラスが好き
でよく食べます。歯医者さんに行
くのは2〜3か月に一回。それを
30年前から続けています。



田村 チカ子さん
(稲 荷)

朝晩欠かさず、また間食後も歯
みがきをします。好き嫌いはなく
かち栗などのかたいものも何でも
食べます。あと、1〜2か月に一
度は、歯医者さんに行つて、歯石
をとったり、みがいてもらったり
しています。



新岡 八江子さん
(中山町中山)

小学校の時に、学校の先生から
「毎日歯みがきをするんですよ」と
言われて、それをまじめにして
きただけですよ。



藤原 百合子さん
(米 湊)

きょうだいも歯が元気なので、
遺伝なのかもしれません。歯みが
きは、朝一回だけですが、子ども
のころから欠かしたことはありません。
食事は、3食きちんと食べ
ています。甘いものは、昔からあ
まり食べないようになっています。



柳原 行雄さん
(中山町中山)

定年退職後、歯の具合が悪く
なったときから、きちんと歯みが
きをするようになりました。寝
る前に、5分ほどかけて歯みがき
をします。歯ブラシで、はぐきを
マッサージするのが良かったの
かなと思います。異常があれば
すぐに歯医者さんに行くように
しています。



武市 隆一さん
(下三谷)

食生活に気を付けて、小魚や海草
類を食べるようにしています。粉末
にした煮干しをふりかけにしたり、
ちりめんじゃこを料理に混ぜてみた
り。病院では「カルシウムには貯金
がありますね」と言われたほどです。
あと、歩くことを20年以上続けてい
ますよ。

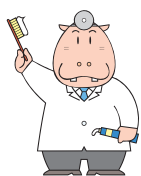


武知 スエノさん
(下三谷)

歯の調子が少しでも悪いと感じた
ら、早めに歯医者さんにかかること
です。早めに処置すれば悪くなるの
も防げます。



大橋 敏榮さん
(中山町中山)



税金があったから…

森野 倫子さん(伊予中3年)

私は今まで税について深く考え
たことがありませんでした。それ
は、税金なんてなくてもいいもの
だと思いついていたからです。

去年の冬、もうすぐクリスマス
という気持ちにもわくわくする
頃、私の祖母が高熱をだしました。
すぐに病院に行き、そのまま入院
ということになったので、私たち
家族はとて心配しました。しば
らくして祖母の熱は引きました
が、約1か月ほどの間を毎日ベッ
ドで過ごしていたため、歩くこ
とが難しくなっていました。祖
母は、

「やっぱり家がええわい。」
と言うものの、病院ではあたりま
えに付いている手すりなどが家
にはないため、しよつちゅう転ん
だりして怪我をしてしまい、安ら
げられない家でも、毎日危険と隣
り合わせの生活をしていました。
早くなんとかしなければと、家
族みんなで祖母のサポートをして

いましたが、家に祖母しかいない
時もよくあったので、私たち家族
は、祖母が安心して暮らせるよう
にいろいろと考えました。ですが、
このような状態に直面したこと
のない私たちは、どうしたらよいか
分からず、途方に暮れていました。
そんなある日、仕事から帰った
父が、市役所から介護保険の資料
を持ち帰っていました。介護保
険とは、社会保険の中の一つで、要
介護1から5の基準の中に入り、
条件などを満たした被保険者が
受けることのできる制度で、それ
を満たした人は、いろいろなサー
ビスを税金によって受けられる
ため、困っている人に対して助け
船のような保険です。介護保険に
入っている祖母は、早速市役所に
保険の適用をお願いしました。
数日後、我が家に市役所の人
が来て、祖母が本当に要介護者とし
て保険の適用をするかのチェック
をしました。その結果、祖母は要
介護の段階2に認定されたため、

保険の適用が認められました。家
には祖母が使う部屋から通ると
ころ全てに、手すりが付けられま
した。この手すりは普通に買うと
高価な物ですが、保険のおかげで
我が家からの支出は全体の1割で
済み、その他は税金で賄われたの
で、祖母も私たちもとても感謝し
ました。それと同時に、税金つて
いいものなんだと思いました。
税金は、困っている人・弱者に
対しても助かるものなのだとい
うことを、私はこの経験から学び
ました。私は、買い物をするとき
に以前なら何で消費税まで払わな
くてはいけないんだらうと思っ
ていたと思います。ですが、今
では困っている人のためだと思え
るようになりました。このような
考えを持てる人がどんどん増えて
いつてほしいなと思います。また、
将来自分もきちんとした納税者で
ありたいと思います。

自衛官募集相談員の紹介

11月17日、市長室で『自衛官
募集相談員委嘱式』が行われま
した。自衛官募集相談員とは、
防衛庁が行う、自衛官の募集に
係る情報提供や個別的広報を援
助する方のことです。本市の自
衛官募集相談員は、次の方です。
自衛官に興味がある方や志願
したい方は、お気軽にご相談く
ださい。

■港南中学校区

・米田 美智子さん(稲荷)
☎982-7178

・萩山 泰彦さん(上吾川)
☎982-5648

・大内 孝子さん(米湊)
☎983-1775

■伊予中学校区

橋 三郎さん(上野)
☎982-11271

■中山地区

谷本 俊克さん(中山町中山)
☎967-0542

■双海地区

吉野 幸明さん(双海町串)
☎987-0157