



法テラス江差通信

●お問い合わせ 法テラス江差法律事務所 (第137号)
TEL 050・3383・5563

「書面は残しておこう」

初めての北海道の夏。涼しく過ごせると期待していましたが、連日の猛暑で、自分史上最高の数のアイスクリームを食べてしまいました。

今回は、証拠の重要性のお話をします。相談者のお話をうかがったのに、「書面があればどうにか言ったの」と思うことがあります。書面や資料などの証拠は、法的トラブルになったときに自分を助けてくれる役割を果たしてくれます。

例えば、親族や知人に頼まれてお金を貸す際、返してくれることを信じて、口約束のみで書面を作成しない方が多いです。借りた方は、すぐに返すつもりであったとしても事情が変わり、返済が困難になることもあります。後日、関係性がこじれて「もらったお金だ」と言われる可能性もあります。そんなときに契約書(借用書)があれば、回収可能性がぐんと上がります。言いにくいでしょうが、お互いのために、書面(契約書)の作成を提案しましょう。

証拠となるのは、契約書だけではなくありません。領収書、メールやラインのやり取り、写真など、様々あります。お金のやり取りをする

際には、直接現金を渡さず、銀行振込みを利用することも賢明な方法です。通帳の入出金履歴で、お金の動きが客観化されるからです。さらに、話し合いでは、言わなかった水掛け論になることがあります。そんなときのために、第三者に立ちあってもらったり、録音をしたり、日記帳に詳しくメモをとっておくこともよいでしょう。

トラブルになりそうな予感があった場合には、書面で残すこと、書面を捨てないこと、メールを消去しないことなど、様々なものを証拠化する。それが自分を助ける一つの方法になるということを、頭の片隅に置いていただければ幸いです。

もし、契約書その他書面の作成について、迷っている方がいらつしやいましたら、当事務所までご相談ください。

ご相談のご予約は
0501338315563まで
お問い合わせ
(法テラス江差 弁護士 南 七重)



南 七重 弁護士

道立江差病院だより ☎52-0036

外来診療体制・9月の診療予定

整形外科	午前	月曜日から金曜日 (午前11時までの受付)
循環器内科	午前	月曜日から金曜日
	午後	月曜日と金曜日
総合診療内科	午前	月曜日から金曜日 (午前11時までの受付) (なお、月曜日は午前10時から診察)
	午後	金曜日
消化器内科	午前	水曜日 (午前11時までの受付) (再診のみ、完全予約制)
	午後	月曜日と木曜日
呼吸器内科	午前	金曜日
	午後	木曜日
神経内科	午前	3日(金)・17日(金)
総合診療(外科)	午前	火曜日から木曜日
外科	午前	10日(金)・24日(金) (午前11時までの受付)
小児科	午前	月曜日から金曜日
	午後	火曜日と木曜日 (午後3時～午後4時の受付)
泌尿器科	午前	月曜日から金曜日
	午後	木曜日
精神科	午前	月曜日から金曜日(初診は完全予約制)
産婦人科	午前	6日(月)・7日(火)・27日(月)・28日(火)
	午後	6日(月)・27日(月)
耳鼻咽喉科	午前	1日(水)・7日(水)・8日(水)・16日(水)・21日(水)・22日(水)・29日(水)・30日(木) (午前11時までの受付)
	午後	15日(水)・29日(水)
眼科	午前	9日(木)・30日(木) (予約以外の初診受付午前11時まで)
	午後	1日(水)・15日(水)・29日(水) コンタクトレンズを希望する患者様へ 当院で以前調整した患者様のみ対応いたします。
皮膚科	午前	火曜日



診療科、曜日によって担当医が変わります。御確認ください。

診療日は予定であり変更になる場合もあります。事前に病院にご確認の上、受診してください。
※診療受付時間
午前…8時00分～11時00分 (初診の方は、9時00分～)
午後…13時00分～14時30分
予約受付時間 (定期患者のみ) 13時～16時

運動不足になりがちな昨今…

先の見えないコロナ禍において、さらに運動する機会が失われている昨今、いかがお過ごしですか？

ここであらためて自宅でする簡単な運動をおさらいしてみましょう。

よく言われるのがいわゆる「スクワット」や「つま先の背伸び(踵上げ)運動」ですね。言わずと知れた運動ですが、「わかっているけど何回も出来ないし、キツイしなかなかねえ…」と思います。

しかし、運動の強度が強けりゃ良いってわけでもないようです。実は高負荷×低回数よりも低負荷×高回数、また1セットよりも3セット行う方が筋たんぱく質の合成率が高いという研究結果もあります。

つまり!! 強い負荷で一気に効果を期待するよりも、「軽い負荷で小分けにして行う」方が効率が良いということです。それも特に高齢者の方には!!



運動に対して敷居が高いと感じている方は、生活のちょっとした時間の中で「気になったら(やる気がおきた時に)」「ちょこちょこ小分けにして(5～10回程度でも)」行ってみてはいかがでしょうか？

理学療法士 山崎 史貴

「看護師」職員募集のお知らせ

看護師の正規・看護師、准看護師、看護助手の臨時職員を募集しています。まずは臨時職員から働き始めてみませんか。院内保育所の利用や勤務時間もご相談ください。連絡お待ちしております。 お問い合わせ先: 52-0036 (内線202) 総看護師長 菊地