



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133号)
TEL 050・3383・5563

「借金について」

空が低い。星が近い。錯覚かもしれないませんが、私が檜山地方に来て感じたことです。こちらに来て、初めて経験することや多くの気づきがありました。若葉が芽吹く季節。これから檜山地方がどんな表情を見せてくれるか、楽しみにしています。

今日は、借金についてお話したいと思います。

借金を抱えている多くの方は、何とか収入の中から返済しようと努力されています。しかし、収入や生活環境の変化により、返済が困難になり、別業者から借金をして返済する。結果として借金が増えていく。そして、身動きができない状態になった段階で、やっと法テラスの扉をノックされる方もおられ、早い段階でご相談を受けていけば別の解決方法をご提示できたと思うこともあります。

借金を整理する方法を、債務整理といえます。債務整理は法律で認められた債務の整理（減額、免除）の方法であり、大きく分けて、任意整理、民事再生、自己破産があります。

任意整理は、債権者と直接交渉して、返済プランを見直すもの。裁判所を利用せず、比較的費用も

少なく、利用しやすい。民事再生は、裁判所を利用して債務を減額する手続き、自己破産は、最終的には、裁判所に免責を許可してもらうことを目指す手続きです。どれを利用するかは、借金の状況により違ってきます。

破産は最終手段ですが、破産することを悪いことだと思つて、拒まれる方もいます。ただ、破産法第1条は「この法律は、…債務者について経済生活の再生の機会を確保を図ることを目的とする」と定めています。

破産は、経済的な立ち直りをすすめるための手続きでもありますので、破産について、漠然とした不安を抱えている方は一度ご相談にいらしてください。

借金に限らず、お困りごとがございましたら当事務所へお気軽にご相談ください。

ご相談のご予約は
0501338315563まで
お願いいたします。
(法テラス江差 弁護士 南 七重)



道立江差病院だより ☎52-0036

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。

外来診療体制・5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 午後	月曜日から金曜日 月曜日と金曜日
総合診療内科	午前 午後	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) 金曜日
消化器内科	午前 午後	水曜日 (午前11時までの受付) (再診のみ、完全予約制) 月曜日と木曜日
呼吸器内科	午前 午後	金曜日 木曜日
神経内科	午前	14日(金)・28日(金)
総合診療(外科)	午前	火曜日から木曜日
外科	午前	14日(金)・28日(金) (午前11時までの受付)
小児科	午前 午後	月曜日から金曜日 火曜日と木曜日 (午後3時～午後4時の受付)
泌尿器科	午前 午後	月曜日から金曜日 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 午後	10日(月)・11日(火)・24日(月)・25日(火) 10日(月)・24日(月)
耳鼻咽喉科	午前 午後	13日(木)・18日(火)・19日(水)・27日(木) (午前11時までの受付) 12日(水)・26日(水)
眼科	午前 午後	13日(木)・27日(木) (予約以外の初診受付11時まで) 12日(水)・19日(水)・26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30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

ワンポイント講座 リハビリ編

「最近なかなか立ち上がりにくくなったなあ。」なんて感じることはありませんか？「筋力が弱っている」というのが理由にあげられると思いますが、なかなか簡単にはアップしてくれませんよね。そこで『立ち上がりが楽になるちょっとしたコツ』をご紹介します。

小さな力で楽に動こう!!

人は普段動くときに必死に力を入れて動いているのでしょうか？くたくたに疲れた時でも起きたり立ったりできるのは、筋力の問題だけではなく、「体の使い方」にポイントがあるのです。それはズバリ!! 「重心移動」!

椅子に座っている人に、足を動かさずに立つよう指示します。そこで額に人差し指を当てて頭が前に動くのを押さえてください。どんな力持ちでも途端に立てなくなってしまいます。



これは、人が立ち上がる際に「力」ではなく前方に「重心移動」をして立ち上がっているという証拠です。逆に、立ち上がる時、今よりもう少しだけお辞儀を深くしてみてください。

お尻がフツと上がりやすくなると思いますよ。その際、両手をお尻の横に置いてみてください。両手を前ではなく「体の横」に置くだけで、立ち上がりが楽になってくれるでしょう。

理学療法士 山崎 史貴

産婦人科外来のお知らせ

産婦人科外来につきましては、毎週月曜日・火曜日に診療を行っていましたが、令和3年1月より毎月第1週と第3週の月曜日・火曜日の診療に変更になりましたので何卒ご了承ください。 病院長