

# 東武会NEWS

東武会NEWS  
No.2402  
平成24年2月発行

## インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？(厚生労働省HPより)

インフルエンザを予防する方法としては、以下があげられます。

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効と報告されており、わが国でも年々ワクチン接種をする方が増加しています。



### 2) 外出後の手洗い等

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすめます。

### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。

## 困りごと無料相談会

行政書士東武会では困りごと無料相談会を開催しております。  
日常生活やご商売での困りごと、お気軽にご相談ください。

### 公共施設相談会 開催日程 (ご予約不要)

3月8日(木) 9:00~17:00  
富士見市民文化会館  
3月28日(水) 9:00~16:30  
新座市民会館  
4月18日(水) 9:00~16:30  
朝霞市コミュニティセンター

### 事務所相談会 開催日程

~毎月第4土曜日~  
(12月は第3土曜日に開催)  
ご予約はTEL/FAX、メールにて  
3月24日(土)9:00~18:00  
東武会事務所  
4月28日(土)9:00~18:00  
東武会事務所

### 遺言相談承ります (有料)

相談会開催日を除く平日に遺言相談を承ります(有料)。  
お気軽にお問い合わせください。

### 資金繰り 無料相談会

「東武会資金繰りサポート」では、中小企業経営者様の資金繰り相談に応じております。  
資金繰り無料相談会は上記事務所相談会と同日・当会事務所にて行っております。  
ご予約はTEL・FAX・メールにて

行政書士東武会の  
携帯向けホームページは  
コチラから



## 今月の「困りごと」 “困りごと無料相談会”より

当会主催の困りごと無料相談会で多い相談例を、統合整理し掲載しております。



私は今年80歳になります。一昨年より長女夫婦と同居しています。戸建ですが土地は私名義、建物は長女の夫が金融機関より借入をして建替えました。  
しかし同居後、長女夫婦と折り合いが悪く、出て行って貰いたいのですが可能でしょうか？  
建物は取り壊して貰っても構いません。



高齢者の単身世帯や夫婦世帯における課題が多くいわれる一方で、子世代との同居によるトラブルも多いご相談です。  
不動産の名義がどちらか一方ならば別居するかしないかの問題になりますが、土地と建物が別名義や共有名義である場合、財産関係の問題が起きますので話が拗れやすくなります。  
「家を取り壊して出て行ってくれ」も親の世代からは出やすい言葉ですが、まず認められると思えませんし、逆に子世代から「自分の建てた家なのだから・・・」も先ず認められると思えません。  
解決方法はなかなか難しいのですが、「話し合いによる解決」を目指すしかありません。  
ただ当事者間のみで話し合うと興奮して話が更に拗れる場合も考えられますので冷静な話し合いを期待して家庭裁判所の「親族間紛争調停」を利用する方法もあります。  
どうしても別居を考えるとすれば建物を買い取る、あるいは土地を長女夫婦に売却することが(その後の生活設計も含め)可能かどうか考える必要があるかも知れません。  
「一人住まいの寂しさ」を話される相談者が多い一方、「同居での寂しさ」を話される相談者が多いのも現実です。

行政書士 東武会

事務所の所在地 埼玉県新座市東北1-6-28 電話 048(487)2014  
ご案内 (内藤行政書士事務所内) ファックス 048(299)3240  
ホームページ: http://www.toubukai.net メール: info@toubukai.net

行政書士は法律に基づく国家資格者です。申請書類・相続関係書類などの権利義務・事実証明に関する書類の作成・相談を行なっています。