

その不調、天気が原因かも！～気象病について～

気温、気圧、湿度の変化が激しい季節は体にかかる負担大です！

気象の変化により引き起こされる不調、「気象病」と呼ばれます。
頭痛、倦怠感、肩こり、めまいなど、不調はさまざま・・・
時にはメンタルに支障をきたすこともあるそうです。
適切に対処することで、毎日が暮らしやすくなるかもしれません。



こんな症状で
悩んでいませんか？



頭痛



落ち込み



けん怠感



凝り

くり返す
長く続いている

チェックしてみよう！

影響を受け易い人チェック！

- ☐ 天候が悪い時、不調を感じる
- ☐ 体調で天気の悪化を何となく予測できる
- ☐ 片頭痛などの頭痛持ちである
- ☐ 耳なり、めまいが起ることが多い
- ☐ けん怠感が強い。起床時や日中もだるい
- ☐ 首・肩が凝り。または首肩の持病がある
- ☐ 低気圧気味。気圧が下がると調子悪い

予防対策始めましょう！



睡眠

7～8時間の睡眠をとる

就寝時間のズレは、前後2時間に抑える



食事

ヨーグルト、納豆、味噌汁など発酵食品を
摂って腸内環境を良くする

ぬるめ（38～40℃）のお風呂に10～15分、
ゆっくりと浸かる



チェックの多い人は
不調起こし易いかも！
特に上2つは、可能性大

参考文献：気象病ハンドブック 久手堅 司著

一般財団法人 全日本労働福祉協会

TEL:03-5767-1714 FAX:03-5767-1710 URL: <http://zrf.or.jp/>

四谷法人会様主催の生活習慣病健康診断を実施しております。

皆様のご受診をお待ちしております。

併せて、保健指導・健康セミナー・健康相談等お気軽にご相談ください。



Q 先に作成した遺言書による遺言を撤回することはできるのですか。

A いつでも、遺言書の方式に従って、前の遺言書による遺言の一部又は全部を撤回することはできます。

☆ 一度遺言書を作成したものの、内容を変えたいと思う時があると思います。

民法第1022条は、「遺言者は、いつでも、遺言の方式に従って、その遺言の全部又は一部を撤回することができる。」と規定し、遺言の撤回の自由の原則を示しています。

遺言書は、遺言者が死亡した後の意思の実現を目的としているので、遺言者は自由に変更や撤回ができるとされているのです。

撤回とは、特段の理由なく一方的な意思によって法律行為の効力が発生する前に法律行為をなかったことにすることをいうのに対し、取消しは、法律行為の効力が既に発生している状態を遡及的に消滅させるということをいうのですが、遺言の法的効力は、遺言者が死亡した後に発生するものですから、その効力が発生する前に意思表示として存在しなくなるというのは、取消しではなく撤回ということになるからなのです。

遺言の方式に従うのは、遺言者の撤回意思の明確化を期するためなので、方式の瑕疵がある場合は、遺言としての効力が生じないので、撤回の効力も生じないということになります。

Q 自筆証書遺言の場合は、どのような方法で撤回するのですか。

A 第一に、手元に自筆証書遺言があれば、その遺言書の原本を物理的に破棄すれば撤回となります。

法務局による自筆証書遺言の保管制度を利用している場合は、原本を法務局に預けているため自身で破棄ができませんので、撤回書を法務局に提出して保管申請を撤回する手続きを取る必要があります。そのうえで手元にきた遺言書を破棄することになります。(法務局補完の自筆証書遺言の撤回は、法務局での保管の撤回ではありません。)

第二に、前の遺言書による遺言を撤回する旨の遺言書を新たに作成する方法や、前の遺言と異なる内容を記載した新たな遺言書を作成する方法で行うこともできます。

☆ 遺言書の破棄については、民法1024条が、「遺言者が故意に遺言書を破棄したときは、その破棄した部分については、遺言を撤回したものとみなす。」と規定しています。

また、新たな遺言書を作成する方法については、民法1023条1項が、「前の遺言が後の遺言と抵触するときは、その抵触する部分については、後の遺言で前の遺言を撤回したものとみなす。」と規定しています。

この新たな遺言書を作成する方法による場合は、民法に定められた遺言の方式に従えば、前の遺言の方式と同一方式によっても異なる方式によっても行うことができます。

Q 公正証書遺言の場合は、どのような方法で撤回するのですか。

A 公正証書遺言で作成した遺言を撤回したい場合は、第一に、公証役場で撤回の手続きをすることになります。

第二に、前の公正証書による遺言を撤回する旨の遺言書を新たに作成する方法や、前の遺言と異なる内容を記載した新たな遺言書を作

成する方法で行うこともできます。

☆ 第一の公証役場での撤回の手続きは、遺言書を作成した時と同様に、証人2名の前で公証人に対し、前の公正証書遺言を撤回すると述べて署名押印することになります。

公正証書遺言を作成すると正本や謄本は遺言者に渡されますが、手元のこれらの書面を破棄しても、原本が公証役場に保管され残ったままになりますので、撤回とはならないことになります。

第二の新しい遺言書を作成する方法では、自筆証書遺言と同様に、日付が新しい遺言書を作成すれば、前の遺言書は撤回したものとみなされます。

遺言の方式は問いませので前の遺言の方式と同一かどうかは問われません。

Q 遺言の撤回の手続きをしないにもかかわらず、撤回したとみなされる場合があるのですか。

A 抵触する生前処分その他の法律行為を行なった場合は、遺言の撤回とみなされます。

☆ 遺言後に遺言と異なる生前処分がなされた場合は、その生前処分によって、遺言内容と抵触する部分については、遺言を撤回したものとみなされます(民法1023条2項)。

遺言の内容と矛盾する生前処分(売買、贈与等)がなされた場合に、撤回の効力が遺言の全体に生じるのか一部に生じるのかは、場合によって異なることになります。

後になってから紛争が生じないようにするため、遺言に記載されていた財産を処分したような場合には、従前の遺言をいったん撤回する旨の条項を設けて撤回の意思表示を明確にしたうえで、改めて遺言者が希望する内容の新たな遺言書を作成しておく必要があります。

関東法律事務所 弁護士 中山 徹

ころばぬ先の杖。何か気になったときは決定する「前」に、印鑑を押す「前」に、気楽にご相談下さい。

会員への無料法律相談(30分間)

お電話でご予約いただきご来所下さい。秘密は何人にも厳守します。

TEL 03-3341-4155 URL <http://www.bengoshi-kanto.com> 新宿区四谷3-8-9 三井ビル6F



試作第1号

発明を考えた場合、「企業に商品化してもらう」か、「自分で費用を捻出して商品化して販売する」か、の2パターンが考えられます。どちらもメリットデメリ

ットがありますが、前者のほうが、費用の面や、販売の面でリスクが少なく、個人発明家にはお勧めです。

しかし、企業に提案して採用される可能性は「1000に3つ」と言われるほど難関です。アイデアを

採用されれば、あとは商品が売れるたびに企業から商品が売れるたびに「ロイヤリティ」と呼ばれる実施料が支払われます。今回は、企業に商品化採用を勝ち取ったケースをご紹介します。

ご紹介するのは、会員の仲井康子さんの介護グッズ「熱・こもらーず」です。

発明のきっかけは、康子さんが、寝たきりになった親の在宅介護をすることになり、介護をしてみてもさまざまな不便を感じたことです。特に体の拘縮による「こもり熱」は体温が高くなってしまい、それによる皮膚疾患や、コロナ禍のため発熱によるデイケアの引き受け拒否など、問題が多く出てきました。なんとか解決できないかと開発に取り組みしました。

最初に作った構造は「トリカルネット」と呼ばれる樹脂製のネットを円筒状にした発明品です。これを病気や寝たきりの方の脇に挟むことで、通気をよくして「こもり熱」を放出しようとするものです。円筒状になっているので、中に保冷剤を入れることで冷やすことも可能です。

東京ビッグサイトで開催された「産業交流展2022」へ出展し、名刺交換をした企業からメールがあり、介護見守りシステムを開発している埼玉

県の「光和ネットサービス株式会社」と出会うことができました。

最初は、社名からも取扱商品からも、全く関係ないため、「騙されているんじゃないか」と思いながらも、チャンスかもしれないと、思い切って連絡することに決めました。

実際に会って話しをしてみると、これまで不安に思っていたことが無用であることが分かりました。

介護現場で、試作した商品を見てもらうと、安全性はもとより、弾力性、通気性、衛生面、を求める声が聞かれ、現在のトリカルネット方式では、負荷がかかってしまうと割れてしまい、患者さんに危険があるということがわかり、実現が難しいという判断に至りました。

それではどうやって解決するか…康子さんは考えすぎて眠れない夜を過ごし、ふと自分の寝ている寝具が通気に特化した弾力性素材であることに気がきました。ポリエチレンやポリエステルの繊維が絡まってできている素材で、これまでの条件を一発でクリアできました。

介護クッション「熱・こもらーず！」をモニタリングしていくうちに、介護現場からたくさんの要望をもらい、開発当初は円筒タイプだったのが、背中や踵をまもる波状が特徴の「ウェーブクッション」、手の拘縮に最適な「グリップ」といろいろな商品が誕生し、無事商品化が決まりました。

先日開催された、東京発明学校内で行われた「公開契約調印式」において、無事契約が行われました。

商品化を受け仲井さんは「あの時突然届いたメールが、こんな素敵な話しに結び付くとは思っていませんでした。きっと、個人でやっていたらこんなことになっていたとは思えません。企業にはお世話になりっぱなしで、これから頑張っ

て恩返しをしていきたいと思っています」と恐縮しきりでした。

この商品は、大手の福祉用具の卸会社に提案したところ、個人発明家が2年間試行錯誤しながら作ってきたというストーリー性や、実母に試しながら開発した信頼性を高く評価されているそうです。仲井さんの発明品が介護の現場で活躍することを願っています。

一般社団法人発明学会

発明・アイデアに関するご相談、ご質問がある方は、(一社)発明学会迄お問い合わせください。

毎週火、木、土曜日午後、無料相談を行っています。

問合せ先 (一社)発明学会 YH係 〒162-0055 東京都新宿区余丁町7-1

TEL 03-5366-8811(代) <http://www.hatsumei.or.jp>

内藤新宿の開設

1699（元禄12）年

新宿1丁目から3丁目付近

徳川家康が整備を始め、幕府直轄で管理された「五街道」。その中の一つ、江戸から下諏訪を結ぶ「甲州街道」は1602（慶長7）年に開設されました。

起点の日本橋から最初の宿場の高井戸までは遠く、不便であったので、1697（元禄10）年、幕府に対し高松喜兵衛など5名の浅草商人が、甲州街道の日本橋―高井戸宿間に新しい宿場を開設したいと願い出しました。請願を受けた幕府は、翌年6月、5600両の上納を条件に、宿場の開設を許可しました。

新しく宿場が設けられることとなったのは日本橋から2里弱の距離で、青梅街道との分岐点付近、信州高遠藩主の内藤家や、江戸幕府旗本の朝倉家の屋敷地が並んでいたあたりです。内藤家が幕府に返上した屋敷地の一部に新しく宿場町が造られたため「内藤新宿」と呼ばれるようになりました。高松喜兵衛らは新たに5名の商人を加えて元メ拾人衆と呼ばれるようになり、宿場の整備に乗り出しました。そして街道の拡幅や周辺の整地が行われ、1699（元禄12）年に内藤新宿が開設されました。

内藤新宿は玉川上水の水番所があった四谷大木戸から、新宿追分（現在の新宿三丁目交差点付近）までの東西約1kmに広がり、西から上町・仲町（中町）・下町に分けられていました。宿場開設に尽力した高松喜兵衛は、喜六と名を改め内藤新宿の名主となりました。宿場内では次第に旅籠屋や茶屋が増え、岡場所（色町）としても賑わっていききました。

ところが1718（享保3）年10月、内藤新宿は幕府によって廃止されました。宿場開設より20年足らずでの決定でした。宿場としてより岡場所として賑わっていた内藤新宿は、8

代將軍・徳川吉宗による享保の改革に伴う風紀取締りの一環として廃止されたと考えられています。

その後、寛保から明和年間にかけて数度に渡り宿場開設願いが出され、1772（明和9）年4月に、内藤新宿が50数年ぶりに再開されました。宿場の再開により町は賑わいを取り戻し、1808（文化5）年には旅籠屋が50軒・引手茶屋80軒との記録が残っています。江戸四宿の中でも品川宿に次ぐ賑わいを見せ、その繁栄は明治時代の初めまで続きました。

現在では内藤新宿という地名は残っていませんが、新宿の名はこの内藤新宿に由来するものであります。



新宿歴史博物館に展示されている内藤新宿模型（写真：新宿歴史博物館）



新宿元標ここが追分（新宿三丁目交差点）



太宗寺 内藤新宿の中央付近にあり、内藤氏の菩提寺で墓所がある。「しょうづかのばあさん」と呼ばれた奪衣婆像は内藤新宿の妓楼の商売神として信仰された。



正受院 太宗寺の北、成覚寺と隣接し「綿のおばば」と呼ばれた奪衣婆像がある。



成覚寺 内藤新宿の飯盛女の投げ込み寺で、共葬墓地に葬られた飯盛女たちを弔う「子供合埋碑」や、心中した男女らを供養する旭地藏などがある。



四谷大木戸跡碑



新宿通り（甲州街道） 四谷大木戸交差点から新宿駅方向

優秀な人材の確保・定着化に 東法連 特定退職金共済制度



従業員の退職金準備は

とく
特

たい
退

きょう
共



特退共の魅力

1. 東京都内の事業所であれば、企業規模を問わず加入できます。
2. 掛金は従業員1人につき月額1,000円から30,000円まで選択できます。
3. 掛金は全額損金または必要経費に算入でき、給与所得にもなりません。
4. ご加入後1ヵ月で退職しても退職金が支払われます。
5. 中小企業退職金共済制度(中退共)と重複して加入できます。

公益財団法人 東法連特定退職金共済会とは

- ✓ 東京法人会連合会(東法連)が母体となり1977年に財団法人として設立されました。
- ✓ 所得税法施行令第73条に定める「特定退職金共済団体」として、税務署の承認を受けています。
- ✓ 東京都知事の公益認定を受けて、2012年10月に公益財団法人に移行しました。
- ✓ 約5,000社の事業所の皆さまにご加入いただき、約430億円の積立金をお預かりしています。

○この制度は、大同生命保険株式会社と締結した「新企業年金保険契約」に基づいて運営しています。
○このご案内は、2019年8月現在の制度内容および税制に基づき記載されており、内容は将来変更されることがあります。
○ご加入にあたっては、必ず所定のパンフレットをご確認ください。



資料請求・お問い合わせは

企C-2019-11-S(2019年9月11日)P6965

TTK 公益 東法連特定退職金共済会
財団法人

〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町5番6号 全法連会館3階
TEL (03)3357-1641 FAX (03)3357-1642
<https://www.tohoren-tokutaikyo.or.jp/>