

都ファミリー通信



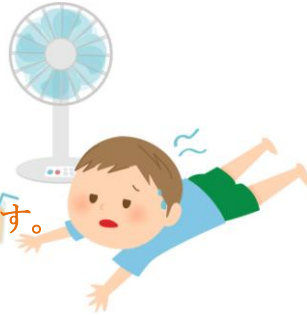
安心の人生をサポートさせていただきます。
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和元年 9月
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1
TEL : 0120-060-069
TEL&FAX : 075-963-6753



夏バテの予防

自律神経の乱れが原因の一つ
主に不眠やだるさ、食欲低下など。
規則正しい生活が基本大切になります。



＜夏バテ危険度チェック＞

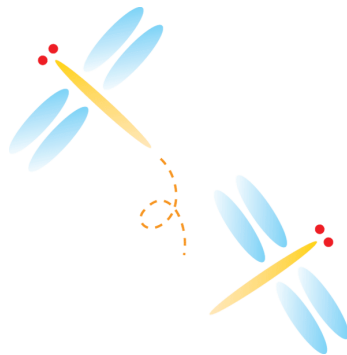
- 夏でもあまり汗をかかない
- 普段から運動不足
- 水の代わりに糖分を多く含んだ清涼飲料水を飲んでいる
- 欠食することが多い
- 毎日間食をする
- 外食が多い
- 食事は加工食品が中心
- そうめんなどで食事を軽くすませることが多い
- 疲れがたまりやすい
- 一日中ほとんどエアコンの効いた室内にいる
- あまりよく眠れていない

対処法

- ☆十分な睡眠をとる
- ☆温度の変化を少なくする
- ☆きちんとした食生活をする
- ☆積極的な水分補給をする

◎高齢者や子どもも注意しよう！

◎ピリ辛や熱い料理を取り入れるのもいいでしょう！



残暑厳しいですが、お元気で過ごしてしょうか？
保障の確認や、お手続きなど、いつでもお気軽に
お越しいただきね。疲れも出やすい時期ですので、
お身体にご留意ください。
ご予約のお電話お待ちしております。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話下さいね。

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、
わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、
いつでもお気軽にご連絡くださいね。 訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。