

# 都ファミリー 通信

お届けしたのは・・・

&lt;アフラックサービスショップ&gt; 都ファミリー-有限会社

617-0002 京都府向日市寺戸町小佃14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

Aflac

## 「敬老の日」

今年は9月19日が敬老の日ですね。

3連休にもなりますので、家族で食事会などを開くのも楽しいのではないのでしょうか。

手巻き寿司パーティ；家族でワイワイしながら、子供さんが巻いてあげるのもいいですね。

たこやイカなどのかたい食材は、避けたり、きゅうりなども細かく刻むと食べやすいです。

しそを具材にいれておくと、食欲増進やお腹を壊すのを防ぐ効果があります。

お好み焼き；山イモを多めに入れると柔らかくなり食べやすいです。山イモには食欲増進、疲労回復、整腸、いろんな効果があります。

ちらし寿司；お花などトッピングして、華やかに演出もいいですね。

豆腐ハンバーグ；お肉を少なめにして、豆腐を多めにヘルシーであっざりしたハンバーグがおすすめです。

たきこみご飯；かやくご飯やきのこご飯など。季節の旬のものを入れてみてもいいですね。

少し暑さが和らぎましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？神様のカルテの映画も始まり、CMも好評です。秋がやってくるのを楽しみにしながら、体調管理に気をつけて、過ごしていきたいと思えます。各種お手続き、保険のご相談など、いつでもお気軽にご来店・ご連絡くださいね。

### 9月はがん征圧月間です！

がんは、早期発見、早期治療がとても大切です。がん検診は簡単な検査と問診だけで、気軽に受けられます。お住まいの市区町村、または、勤務先の健康保険組合などへ、お問い合わせください。がんを早期に見つけ出すためにも、定期的な健診を心掛けましょう。

胃；X線検査、問診

年1回40歳以上

肺；X線検査、痰の検査、問診

年1回40歳以上

大腸；便の検査、問診

年1回40歳以上

子宮；子宮頸部の細胞診、問診、視診

2年に1回20歳以上

乳房；マンモグラフィ検査、問診、視触診

2年に1回40歳以上



名義変更・改正改名・受取人変更・口座変更・住所変更・解約手続き・給付金手続き・  
保険の見直し・ご相談・ご紹介など。。いつでもお気軽にご連絡くださいね。