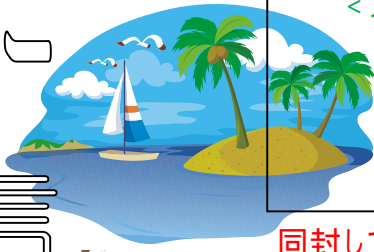


# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・

<アフラックサービスショップ> 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

同封してます心ばかりのアヒル一筆箋

よかったら使ってくださいね。

## 関西の人気プール

太陽が丘ファミリープール、 亀岡運動公園プール

コナミスポーツクラブ弁天町ブルズ、 浜寺公園プール

スパワールド「スパパー」、 服部緑地ウォーターランド

ひらかたパークザ・ブーン、 鶴見緑地プール

ウォーターパークデカパドス、 リゾ鳴尾浜

ひめじ手柄山遊園姫路市民プール、 檀原総合プール

姫路セントラルパークアクエリア、 三郷町ウォーターパーク

みさき公園ふるらんどRIO、 東条湖おもちゃ王国アカブリコ

尼崎スポーツの森アマラゴ

お過ごし下さい。

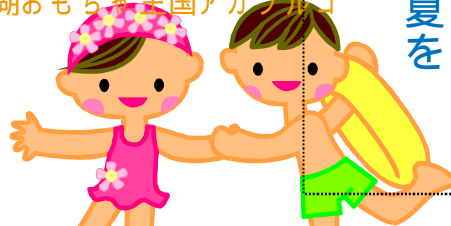
楽しい予定も立てながら、充実した夏を

ビールも美味しい季節ですね。海やプール、

栄養補給しながら、乗り切りたいと思います。

しょうか？体力も奪われがちですが、水分・

暑い夏がやってきました。お元気で過ごして



成人(安静時)

心拍数60~80/1分間

不整脈の場合に現れやすい症状; 動悸、息切れ、胸痛、めまい、失神など。

自分で上手に脈拍数を測る3つのポイント

安静時に測定・・・ゆったりとイスに座り、心身をリラックスさせてから測る。

3本指で測定・・・1本の指よりも3本の指で測る方が確実に脈を捉えることができます。

手首の関節の少し下(親指の付け根部分)にある動脈部分に人差し指、中指、薬指の3本の指を軽く添えて測ります。

時計のリズムに惑わされない・・・時計を見ながら測定すると、時計の秒針や雑音に惑わされて間違いやすくなります。タイマーを1分にセットして測るなど測り間違いを防ぎましょう



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。