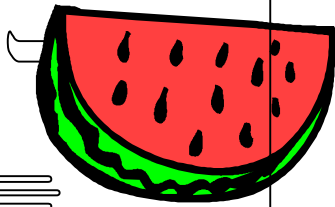


都府
通信



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1-4

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

Aflac

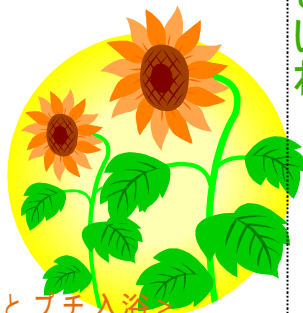
同封してあります心ばかりのアヒル一筆箋よかったです

使ってくださいね。 8月1日(水)2日(木)3日(金)

誠に勝手ながら休業させていただきます!!

花火大会 鑑賞の心得十か条

- 一、事前の情報収集を怠るなかれ
- 二、集合場所の確認をしておくべし
- 三、場を盛り上げるコネタを仕入れておくべし
- 四、暑さ対策を忘れることなかれ
- 五、お手洗いの場所に目を光らせておくべし
- 六、お買い物はスマート&スムーズを心掛けるべし
- 七、備えあれば憂いなし、七つ道具を持参すべし
- 八、混雑回避の裏ワザを知っておくべし
- 九、人に迷惑をかけずに花火観賞を楽しむべし
- 十、主催者への感謝の気持ちを忘れるなかれ



夏本番!暑さ厳しいですが、お元気で過ごして
 でしょうか?京都の祇園祭りも、今年は3連休
 と重なり、かなりの賑わいだったようです。
 海や、プール、花火など、夏イベントを
 楽しみながら、お身体にご留意いただき、
 有意義な夏を、お過ごしください。

<指湯 少しの時間でほっとプチ入浴>

ちょっと疲れたなというときにカップ一杯のお湯で身体をゆるめてみましょう。

入浴は全身をリラックスさせるとも良い方法です。身体の一部がお湯につかるだけでも似たような効果があります。足湯は代表例ですが、手軽にできる指湯もおすすめです。

親指には、肺経と呼ばれる肺・鼻など呼吸に関係する経絡が通っています。指を温めることで呼吸が楽になり、リラックス効果が期待できます。

- 1、親指の先から2cmくらいの深さがあるマグカップや湯飲みに少し熱めの(40~42)のお湯をたっぷりいれます。
- 2、椅子に座り、カップをテーブルにおいて、両手の親指を付け根までゆっくりお湯につけます。
- 3、そのまま1分ほど肩の力を抜くようにゆっくり呼吸します。



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。