

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1-4

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

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ら

使ってくださいね

朝活ですっきりスタート

- ・ 人間にとって最適な睡眠時間は一日トータルで7時間
- ・ 寝る時間、起きる時間は一定が理想
- ・ めざまし時計には、できるだけ頼らない



脳科学からみた早起きにコツ

1、脳には心地よいと感じるとはたらきが良くなります。

自分にとって気持ちのいいこと、好きなことをすれば
するほど脳は活性化するのです。朝、ぱっと目覚める
ためには、朝起きてしたい楽しいことを作りましょう。

2、脳は手足を動かすことで活性化します。

布団の中から出たくない時は、布団の中で手足を思いっきり
伸ばしたり、動かしたりすると目が覚めてきます。

とにかく起きあがり、カーテンや窓を開け、歯磨きや洗顔をする

何気ない動作をするだけでも、十分脳は活性化し、目覚めもよくなります。

足腰を作るエクセサイズ

- 1、椅子などに座り、右脚を床から5～10センチほど浮かす
- 2、両手で右膝を上から押し、膝を上げる力と拮抗させて、互いに力を込める
- 3、3秒間、息をはきながら、力をだしあったら脱力する。3～5回くりかえす。反対の足も同様に。



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。

アフラック公式フェイスブックに、弊社が紹介されました。ぜひ見てください。

