

都府県 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

Aflac

同封して下さる心ばかりのアヒルファイルよかったですら
使ってくださいね!

ヨロシク美肌 サヨナラ汚肌

スキンケアの基本; 1. 清潔、2 保湿、3 紫外線対策
また、美肌のためには、健康的な生活を送ることが大事。よく寝てバランスのよい食事、適度な運動を心がける。楽しいことをしてよく笑い、前向きな生き方をすることが大切である。

肌のしくみ; 肌の一番外側にある角質層は、内部の水分の蒸発を防ぎ、肌のうるおいを保持する役割を担っています。角質層が乾燥しないように保湿ケアが必要なのです。また角質層は、外部からの紫外線、水分、異物などの侵入を防ぐバリア機能を担っています。角質層は0.02ミリの厚さのため、ゴシゴシ洗うと傷つきます。優しく丁寧に洗いましょう。

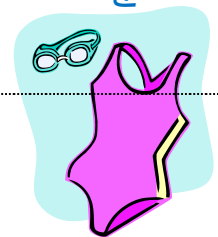
正しい洗顔の基本

1. めるま湯でぬらす; 手を洗った上で、水または30度ぐらいのぬるま湯ですすぐ。洗顔料はしっかり泡立てる
2. 皮脂分泌の多いTゾーンから力を入れず、泡を転がすようになじませる。泡は多めに。
3. Uゾーンを洗う; 目元は優しく、ゴシゴシはNG
4. めるま湯ですすぐ; 優しく水をかけるように丁寧に。泡が残らないように、10回ほどはすすぐ。
5. タオルで拭く; 優しく顔にあて、水分を吸収するように。

紫外線対策

日焼け止め化粧品を買う場合、{SPF}[PA]の表示を目安に購入する。中波長紫外線の防止効果を示すのはSPFで、長波長紫外線の防止効果を示すのがPA、SPFは数字が高いほど効果が上がり、PAは「+」の表示が多いほど効果が上がる。

暑さ厳しい季節となりました。
お変わりございませんか? 熱中症にもお気を
つけ下さいね。プールや海、夏イベントなど、
楽しみながら、充実した毎日をお過ごしください。
涼みがてら、お買い物にお越しの際はいつでも
お立ち寄り下さいね。お待ちしております。



男性のシェービング

乾いた状態でひげをそるのはNG。ぬるま湯でぬらし、ひげをやわらかくしてから。毛の流れに沿って上から下に。化粧水や乳液で保湿しよう。



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ね。

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。ぜひ見てくださいね。