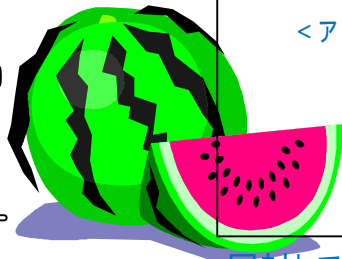


都府
通信



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畑14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

Aflac

同封してます心ばかりのアヒルファイルよかったら
使ってくださいね!

8月8日(木)9日(金)10日(土)

誠に勝手ながら、ショップ休業させていただきます。

お盆は休まず営業しております。よろしくお願いいたします。

夏を快適に過ごそう!



運動で汗腺を活発に;ジョギングやウォーキング
などおすすめ

湯船で自律神経の働き促進;湯船にゆっくりつかり
芯から温めることで血行や体温調節機能が向上します。

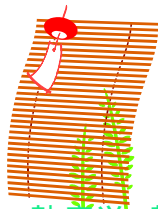
効果的に体を冷やす;脇の下や首回り、太ももの
付け根にタオルをまいた保冷剤や缶ジュースなどを
あてると効果的

エアコンの温度を下げ過ぎない;猛暑の屋外と強い
冷房の効いた室内の出入りが多いと急激な温度変化
で不調が生じるのでエアコンの温度と外気温は
10度以上の差にする

部屋に涼しい風を;庭や家の前に水をまく打ち水を
したり、壁と家具の間にすきまをあけたり、扇風機を
利用して窓を少し開け、換気をしよう。

直射日光を遮る;玄関やベランダにすだれやよしずをかけたり、遮光カーテンで断熱する。

夏素材で湿気対策;フローリングの床に吸湿性の高いイ草のごさを敷くことで汗やべたつきを
軽減できます。



熱中症注意!

熱中症の症状には、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などがあります。

めまいや吐き気、頭痛、といった症状が出たら、日陰などの涼しいところで、衣服をゆるめ、
横になります。その際、血圧が低下している場合があるので、足を高くしておきましょう。
体を冷やして、体温を下げ、スポーツドリンクなどで水分や塩分を補うことも大切です。

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。

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。