

# 都ファミリー 通信

安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・H26年 8月

<アフラックサービスショップ> 都ファミリー有限公司

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メモ帳、よかったら

熟眠で毎日元気！ Z Z Z

使ってくださいね。

良い眠りとは？

- 1、朝、目が覚めた時だるさや眠気がないこと
- 2、日中に強い眠気を感じないこと
- 3、一日を元気に過ごせること



こうした健康な睡眠を守るために心がけたい7つの習慣があります。

- ① 8時間にこだわらない；もっと寝ないと焦るあまり目がさえて、不眠症になるケースもあります。
- ② 眠くなってから寝床へ；眠くなければ思いきって本を読んだり、テレビを見たりして構いません。
- ③ 寝る前は刺激物を避ける；アルコールは摂取1時間以内は入眠効果がありますが、4時間ほど経過すると覚醒が促されます。寝酒は夜中に目が覚めてしまう原因に。
- ④ 起きる時間は一定に；毎日の起床時間はほぼ同じにし、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ⑤ 昼間の活動性を上げる；昼間も日光を浴び運動をしたり体を疲れさせることも必要です。
- ⑥ 昼寝は20分～30分以内；昼食後、午後3時までの間に30分以内にしましょう。
- ⑦ 早朝の散歩は要注意；朝早くから日光を浴び過ぎるより、夕方からの散歩がおすすめです。汗をかいたら、ぬるめのお風呂でリラックスしましょう。

いつでもお気軽にお電話ください。

くれぐれも熱中症などお気を付け下さいね。

楽しみながら、有意義な夏をお過ごし下さい。

海や花火、キャンプなど、夏イベントも

お過ごしでしょうか？

8月ですね。夏真っ盛りですが、お元気で

～夏季休暇のお知らせ～

8月4日(月)～7日(木)まで誠に勝手ながら休業させていただきます。

お盆は変わらず営業させていただきます。何卒よろしくお願い申し上げます！



保障内容を確認されたい方、保障を見直し・ご相談されたい方、入院手術された方、住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、

いつでもお気軽にご連絡ください。訪問もさせていただきます。

ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。

★アフラック公式Facebookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てください。