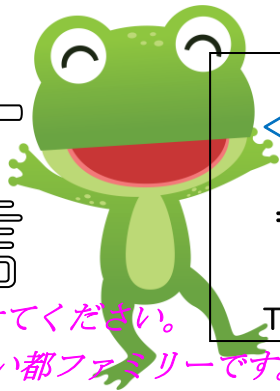


# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・H27年 6月  
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店  
都ファミリー有限会社  
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1  
**TEL : 0120-060-069**  
TEL&FAX : 075-963-6753



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。

## ランニング



効果；体力・持久力の強化はもちろん、循環器機能の改善や、呼吸機能の増進、不眠の解消、ストレス解消など様々な効果があります。

ダイエットの目安； $\text{体重} \text{kg} \times \text{距離} \text{km} \div 7 = \text{減る体重} \text{g}$

シューズ；走る場所に適した靴を！  
フィット感、安定性、クッション性、通気性、軽さなどが大事。

アップ；1、水分補給（最低コップ1杯の水を）  
2、ストレッチング（アキレス腱、膝、足の裏側、肩など）  
3、ウォーキング（15分程ウォーキングしましょう）

記録；初心者は5キロ完走を目標に！

フォーム；1 顎を出さずまっすぐ前を見る。  
2、背中を丸めず、腹筋と背筋を意識した姿勢で。  
3、まっすぐ足を出し、足裏で着地、足の指の付け根で体押し出す。  
4、肩を支点にリラックスして腕を振る。

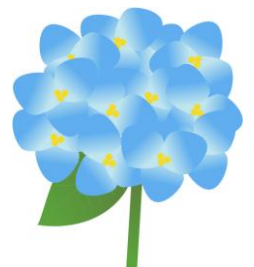
### 注意事項；

時間；朝に走る時は、水分多めに補給。夜に走る時は、反射素材のウエアを着用し、暗い場所や人通りの少ない場所は避けましょう。

持ち物；緊急用にタクシー代、飲み物代、携帯電話など持ちましょう。

体調；走ってる最中、異変を感じたらすぐにやめるかウォーキングにしましょう。

季節；夏場、晴天時には帽子をかぶりましょう。初心者は気温30度越えたらやめておきましょう。



梅雨の季節ですね。蒸し暑いですが、  
お変わりございませんか？  
阪急桂駅西口に移転し、2ヶ月が経ちました。  
毎日元気に営業しております。イオン向日町店  
のスーパーは5月で閉店となりました。  
ぜひお気軽に新店舗にもご来店くださいませ。

★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。