

# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・H27年 8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。



## 「腸活」 生活習慣整え、お腹スッキリ！

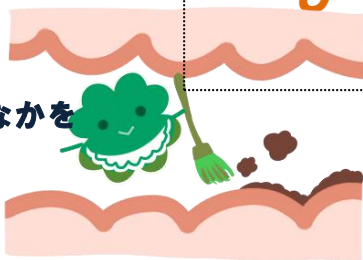
腸は健康の要；腸には食べたものを消化・吸収排出する役割があります。腸の働きは人間が生きることそのもの。腸の健康が、身体全体の健康につながっています。基本は食事・睡眠・生活習慣を整えることです。

食事編；夜遅く食事をしない、食物繊維をとる

睡眠編；ゴールデンタイム（午後10時～午前2時）  
にしっかり睡眠・休息をとる。

運動編；階段を使ったり、日頃できることから運動を心がけよう。

☆寝ながらできる；腸もみマッサージ  
起床後、夜寝る前にリラックスして、おなかをほぐし、腸の動きを活発に。



☆座ってできる；腸はさみマッサージ  
夜遅く食事をした方におすすめ；体を横断している横行結腸を刺激してスッキリ排便

腸さすりマッサージ  
ストレスがたまっている方におすすめ；やさしくお腹を刺激し、腸の動きを促進

★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。

夏真っ盛りですが、お元気でしょうか？  
阪急桂駅西口に移転し、4ヶ月が経ちました。  
おかげ様で、毎日、たくさんのお客様にご来店  
いただいております。これからも地域に根差して  
いきたいと思えます。お気軽に新店舗にも  
お立ち寄りください。

