

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・・・H27年 9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



夏バテ予防

☆座ったまま簡単ストレッチ

- 1、腕と背中を伸ばす
- 2 椅子を使って体をひねる
- 3、体を左右に倒す
- 4、胸を開いて大きく呼吸する

☆喉が渇く前に水分補給を

飲み物の温度はあまり冷やしすぎないこと。

糖度が5%を超えると水分の吸収率が悪くなるので市販のスポーツドリンクを飲む際は水で薄めて飲むと吸収が早くなります。



☆運動前にセルフチェック

- ・昨日の夜、あまり眠れなかった
- ・体が重く疲労感がある
- ・風邪っぽく感じる
- ・食欲があまりない
- ・毎日クーラーのきいた部屋で過ごすことが多い

当てはまる場合は、無理せず、簡単なストレッチなどを行いましょう。

☆入浴や食事も一工夫

ぬるめのお湯につかり、水分補給しながら時間をかけて入浴すると体の中から汗がでてきます。

食事においては、カレー粉、唐辛子、キムチなど食欲増進につながるものやニンニク、ワサビ、ショウガなども効果あります。レモンや梅干なども熱中症対策になります。

★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。

残暑厳しいですが、お変わりないでしょうか？
早いもので、阪急桂駅西口に移転し、5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。駐車場も
ございますが限りがありますので、お電話いた
だけるとありがたいです。お待ちしております。

