

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・・・令和2年 4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

<https://miyako-f.com/>



上手に電車通勤

入社時の心得；覚醒



- ☆頭の中でプランニング；会社につくまでに一日のプランニングをしておくともスムーズに始まります。
- ☆サーチライトのように；できるだけ目を動かし、脳を活性化させましょう。
- ☆積極的に階段を使う；体を動かすと脳が活性化され、視覚も活性化されます。大股で早歩きがいいでしょう。
- ☆目を閉じ片足立ち；バランス感覚が養われ、集中力と脳の覚醒効果が高まります。

退社時の心得；リラックス

- ☆今日の出来事振り返り；振り返る時間を持つことで、脳の疲れとなる原因をなる悩みを翌日に持ちこしません
- ☆呼吸を操り、心拍数を下げる；複式で深呼吸することで心も静まり、疲れた脳もリセットできます。
- ☆寄り道してご褒美タイム；緊張した心と体を解放し仕事からプライベートへの切り替えの時間を作りましょう
- ☆一番早く降りる人は誰？；人間観察を続けていると、観察眼が養われ、細かな変化に気づくようになります。



春がやってきましたが、コロナの影響が大きいですね。一日も早い収束を願うばかりです。当社もおかげさまで、この4月で16年目を迎えることができました。今後とも宜しくお願い致します。す。万々に備え、保険のご相談お待ちしております。



- ☆予約制ですのでご来店の際は、お電話下さいね。
- ☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。
- ☆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ね。訪問もさせていただいております。ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。