

# 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 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

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

Aflac

## 美腸活のすすめ

私たちの腸内には、約100兆個の腸内細菌がすんでいると言われ、体のあらゆる健康状態に関わっています。  
腸内環境を整えることは、健康と美容の要です。

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| ☆水分をしっかりとり、     | ☆朝食は必ず食べる  |
| ☆同じものばかり、早食いはNG | ☆適度な運動を    |
| ☆発酵食品は腸内細菌を応援   | ☆食物繊維を積極的に |

腸の健康度をチェック！2個以上当てはまれば、美腸活を！

- 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- 下腹がポッコリと出ている
- 朝食を抜くことが多い
- 週4回以上外食をする
- おならが臭い
- この頃、あまり運動していない
- 細い便やコロコロした便が出る
- いきまないと便が出ないことがある
- トイレを我慢することがある



今年はコロナで本当に大変な日々ですね。  
お元気で過ごしてでしょうか？暑さも厳しくなってきましたので、熱中症にもお気を付けください。  
ショップも感染対策をとりながら、営業しております。  
ご予約の上、ご来店お待ちしております。

～お知らせ～

コロナウィルス防止対策として、当ショップでは、  
・飛沫感染予防アクリル板の設置、  
・マスクの着用、  
・アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして5月22日より営業再開しております。ご迷惑をおかけしますが、ご来店のお客様もご協力のほど、よろしくお願い致します。

☆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。

