

都ファミ通信

お届けしたのは・・・令和2年 11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 15

TEL : 0120-060-069

Aflac

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。

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

「温活」冷えは万病のもと、温める工夫を！

冷えを起こす要因は、筋力の低下や食生活の変化、ストレスなどがあります。放っておくと、頭痛やめまい、肩こり、腰痛、便秘に下痢など引き起こす原因になります。

改善のためのポイント！

- 1、一日一汗；運動や入浴など汗をかくことを心がけましょう。
- 2、頭寒足熱で下半身を重視；下半身を温めましょう。
- 3、体を動かす；積極的に階段を利用したりして運動しましょう。



体温アップのコツ！

☆ウォーキングやジョギング、スクワット、もも上げ運動、片足立ちなど、筋肉をつけましょう。

☆ショウガをみそ汁や飲み物で上手に取り入れ、体をぽかぽかにしましょう。紅茶、生姜湯、レモネードなどお勧めです。

☆毎日しっかり入浴して、体を温めましょう。

★おすすめアイテムは腹巻きです。カイロも使いながらお腹を冷やさないようにしましょう。



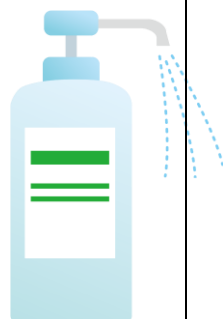
～お知らせ～

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営業しております。
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。



だんだん寒くなってきましたね。コロナ禍の中、
お元気で過ごしてはいかがでしょうか？体調にはくれぐれ
もお気を付けていただき、感染対策もとりながら、
郊外など秋の紅葉や味覚を楽しみたいですね。
ご来店の際は、お電話でご予約下さい。