

都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和元年 12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
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。

冬の起床

低温、日の出の遅さなど、
起きづらい季節になりました。
寝る時や起きる前などの一工夫
で朝をスッキリしましょう。



起きるためのポイント

- ・太陽の光をあびる；起きる 30 分前から徐々に明るくする
- ・部屋を暖めておく；布団の内外の温度差を小さくする
- ・敷布団を増やす；床の冷気をシャットアウトする
- ・心身のリラックス；落ち着いた眠りが覚醒もスムーズに
- ・寝る前のスマホ・パソコンは×；青色の光が眠れなくさせる
- ・入眠時；タイマーの暖房を使い良い寝付きを
- ・就寝時間をずらさない；休日の寝だめを平日に分散
- ・生活習慣の見直し；寝酒は睡眠の質を落としてしまう

だんだん寒さも厳しくなり、今年もあと少しですが、お変わりございませんか？どうかお身体にご留意いただき、無事故でやり残しのないよう、締めくくりたいですね。カレンダーも使って下さいね。また明年も、何卒宜しくお願い致します。



～年末年始のお知らせ～

12月30日（月）～1月6日（月）まで年末年始休業とさせていただきます。
ご迷惑をおかけいたしますが、何卒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。

