

都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和3年 1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



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/>

心身の不調は首凝りが原因かも！

首には、副交感神経が通っているので、凝りによって異常が起きると、働きが鈍り、頭痛やめまいなど招きます。

原因の多くは、スマホやパソコンなど、長時間うつむく姿勢を取り続けることにあります。

首はもまずに 15分おきに緩める体操を！



首凝りを予防するには？

椅子に深く腰掛け、背中を背もたれに付けたまま、首の後ろで両手の指を組み、頭を両手で支えながらゆっくり後ろに倒して30秒静止する。

☆筋肉を緩める体操なので、首の力を抜き、ゆっくり息を吸いゆっくり吐くこと。日常生活では首を冷やさない工夫を！

明けましておめでとごんざいます。コロナ禍で例年になく年明けですね。早く平穏な日常が戻ってくれることを切に願います。お身体ご自愛下さい。感染対策を取りながら、元気に営業してまいります。本年も、何卒よろしくお願い申し上げます。

～年末年始休業のお知らせ～

12月29日(火)～1月5日(火)まで年末年始休業とさせていただきます。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願い致します。

～お知らせ～

コロナウイ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。訪問もさせていただきます。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。

