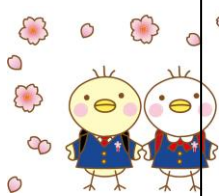


都ファミリー 通信



安心の人生をサポートさせてください。
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3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

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

Aflac

朝散歩で心身を整えよう！

ポイント

- ①起きて一時間以内に15～30分歩く
- ②行く前にコップ1杯の水を飲む
- ③できるだけ速くリズムよく歩く



早起きする必要はありません。午前中であればOK
長く歩く必要もありません。週1からでもOK
歩けない方は日当たりがいい場所で日向ぼっこでも健康効果
があります。

朝散歩は、余計なことを目に入ってきたものや感じたことを
そのまま受け止めながら歩くことが大切です。今この瞬間に
目を向けることでストレス発散や脳を休める効果があります。

メリット

- ・気分の安定やストレス発散に関係するセロトニンの活性化
- ・体内時計のリセット
- ・ビタミンDの生成



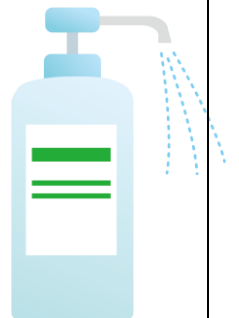
～お知らせ～

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。



春がやってきましたね。新生活の方もおられること
と思います。コロナも感染対策を徹底しながら、
一日も早い収束を願います。当ショップも17年目を
迎えました。心より感謝申し上げます。今後
ともよろしくお願い致します。ご連絡ください。