

# 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4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 152-1  
TEL: 0120-060-069

Aflac

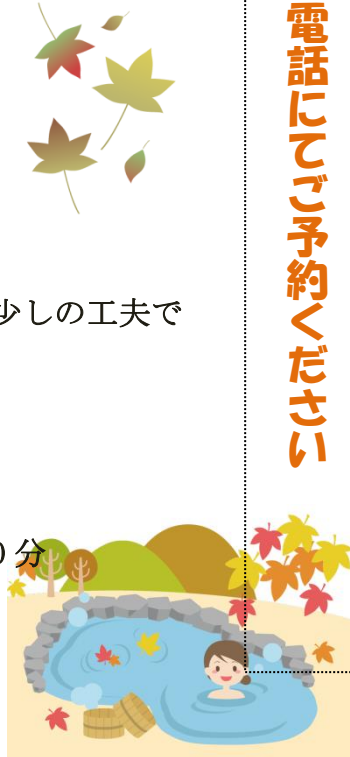
<https://miyako-f.com/>

冷えを防ぎ、身体を強く！ 温活で秋バテ解消！！

身体の冷えのチェックポイント

- 顔色や唇、舌、爪の色が悪い
  - 慢性的な頭痛がある
  - 腰痛、膝痛がある       イライラしやすい
  - 特にお腹や腰、首筋から背中にかけての体毛が濃い
  - 手のひらが周囲の人と比べて白っぽい、もしくは赤み、青みがかっている
  - よく目の下にくまができてしまう
  - 肩が凝りやすい
  - 下痢、または便秘になりやすい
  - 集中力がない、やる気が出ない
- ※2つ以上当てはまると要注意！！

- ☆ 代謝と免疫力アップへ      運動や食事、少しの工夫で  
運動；通常の1, 5倍のスピードで歩く  
洗濯物を干すときがチャンス  
食事；1口30回以上かむ  
常温以上のものを取り入れる  
お風呂；38～40度のぬるま湯に20～30分  
全身浴がお勧め  
呼吸；腹式呼吸法を朝晩に実践



紅葉の季節となりました。お変わりございませんか？  
保険金課の遅延でご迷惑おかけしており、お詫び申し上げます。  
上げます。コロナ・インフルエンザに気を付けながら、  
お出かけも楽しみたいですね。貯蓄性の商品もござい  
ます。お気軽にお電話にてご予約ください

～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、よろしく願い致します。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーのHPのお問合せ  
フォームよりご予約下さいね。 <https://miyako-f.com/contact/>

☆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。      ご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。

