

# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和5年 3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: 615-8074

京都市西京区桂南巽町 152-1

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/>



## 睡眠の質をアップ!

- ☆入浴は就寝の1～2時間前がおすすめです。
- ☆食事は規則正しく同じ時間に一日3食。就寝の3時間前には終えるのがいいでしょう。
- ☆気持ちの整理をして布団に入りましょう。  
ゆったりした音楽を聴いたり読書など、リラックスして眠りにつきましょ。
- ☆夜は光を避けましょ。テレビ、スマホ、ゲームなど1時間前にはやめるよう注意ましょ。
- ☆パジャマに着替えて入眠儀式をましょ。  
着心地や通気性、保温性がよいパジャマを選び、眠りのスイッチをいれましょ。



## 良い睡眠がとれているかのポイント

- 1, 理想の睡眠時間は6～8時間、
- 2, 起床時刻は一定に。休日も平日の起床時間プラス2時間以内に起きると良い睡眠リズムが作れます。
- 3, 布団に入って寝付くまでの時間と目が覚めてから布団を出るまでの時間をそれぞれ短くすることで睡眠効率が高くなります。



## ～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、よろしくお願ひ致します。

☆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。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。

