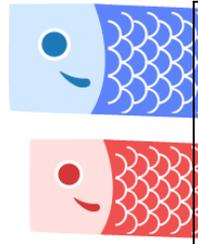


都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和5年 5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

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/>

体内時計を整えよう！

体内時計を整えるには、規則正しい生活をする事です。
寝起きする時刻と、食事時間に気を付けましょう。

朝の光で全身が目覚めます。

不規則な生活により、体内時計が乱れると、高血圧やがんの
リスクも高まります。免疫力や記憶力、判断力なども左右
されます。睡眠不足が続くと短期間で心身に不調をきたします。
休日寝起きの時刻を固定する方がいいでしょう。

食事のタイミングも重要です。朝起きたら1時間以内に
朝ごはん、そこから12時間以内に夕食を終えるように心がけ
るとベストです。

朝起きたら、雨戸やカーテンを開け、太陽の光をあびて、光の
コントロールも大事です。眠れない時も電気を暗くしてまぶた
を閉じていれば正常に体内時計が働きます。

☆ GWも休まず営業しておりますので、
お電話の上、ご来店ください。



～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、引き続き、スタッフによるマスクの着用、
飛沫感染予防アクリル板の設置、アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業して
まいります。

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。



新緑の季節になりました。お元気で過ごしましょう
か？当社も19.年目を迎え、新しい男性スタッフも増え
ました。医療事情も変わってきていますので、ぜひ
保障のご確認、最新化をお勧め致します。お気軽に
お問い合わせください。お待ちしております。