

# 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5年 9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/>

夏バテ解消へ 快眠 5つのポイント！

- ☆環境を整えることが大切
- ☆普段の生活習慣から意識

- ①エアコン；26～28度に設定。かけっぱなしにしておく  
風が体に直接当たらないよう風向きに注意
- ②お風呂；38～40度のぬるめのお湯  
10～20分程度の入浴
- ③寝具；敷布団やシーツの代わりに寝ござ  
氷枕も効果的 寝る際は必ず着替える
- ④就寝前；ストレッチやヨガなど軽い運動でリラックス  
音楽を聴くなど自分の好きなことをする  
電子メディアは就寝 30～1時間前まで
- ⑤生活習慣；1日 8000歩を目指す  
1日3食、食べる時間を一定にする  
乳製品や豆製品、お肉、バナナなどを食べる  
昼食後に20分程度、昼寝をする



残暑も厳しく、本当に酷暑の毎日ですが、  
お変わりございませんか？ 九月十九日より、  
医療保険エバーシンプルが新発売となります。お気軽  
にお問い合わせください。くれぐれも体調に気を  
つけてお過ごしください。ご来店お待ちしております。

～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、引き続き、スタッフによるマスクの着用、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、よろしく申し上げます。

☆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。

