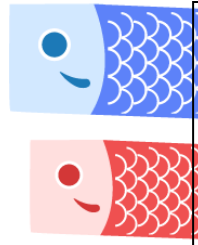


都ファミリー 通信



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下さいね。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。

