

# 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7年 1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  
<https://miyako-f.com/>  
Aflac

### 【お風呂のススメ】

疲れ切った体を心身ともに癒す『お風呂タイム』を  
楽しみにしている人は少なくないはず。効率的に疲れを  
取る入浴法を紹介します。



#### ① 40度のお湯に10分

温熱作用を得るためには40度のお湯に全身浴(肩まで)で10分、  
半身浴(おへそ辺りまで)で20分漬かる。

10分より短いと効果は少なく、長いとのぼせてしまい、  
疲れを取るどころか、体に負担をかけてしまいます。

#### ② 就寝1.5時間前に

入浴で上昇した深部体温が1時間30分ほど経つと下がります。  
そのタイミングで布団に入ると、寝付きが良く、熟睡しやす  
くなります。

#### ③ 食後30～1時間後に

食後すぐに入浴すると、胃腸に集まっていた血液が全身に循環し、  
消化不良を起こす可能性があります。食後30～1時間後の  
入浴を心がけて下さい。

#### ④ 入浴剤の活用

入浴剤は、温熱作用や保湿効果を高めることが明らか  
になっています。特に、寒いこの時期には活用をおすすめします。

### ～年末年始休業のお知らせ～

12月28日(土)～1月4日(土)まで

年末年始休業とさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

新年明けましておめでとございませう。  
今年の抱負はいかがでしょうか。保険に関するご相談等  
ございませうたら、お気軽ショップまでご連絡下さい。  
本年も何卒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/>

☆お車で越越しの方は、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。

