

# 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8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**

## ＜ウイルスの侵入を防ぐ『鼻の力』＞

### 【流行を抑えるカギ】

冬は毎年のように、呼吸器系のウイルス感染症  
(インフルエンザなど)が流行します。

低温や乾燥でウイルスが浮遊しやすい冬。

鼻の機能を守ることが感染症予防に効果的です。

鼻の冷えや乾燥を軽減する効果的な3つの方法をご紹介します。

### 【効果的な3つのケア】

#### ① 乾燥した空気を吸い続けられない

- ・ マスクの着用(鼻を保湿・加湿できる)
- ・ 加湿器の活用(室内温度40～60%を目安に)
- ・ 暖房の温度は直接顔に当てない



#### ② 蒸気で鼻を直接温める

- ・ 温かいタオルを鼻周りに数秒当てる
- ・ 入浴時など湯気をゆっくり吸う



#### ③ 生理食塩水スプレーで潤す

- ・ 乾燥を感じた時適宜、噴霧する。
- ・ 鼻腔全体が潤うように吹き付けるとさらに良い

※ 生理食塩水は市販で手軽に購入できます。  
水道水では鼻がツンとして痛みを感じるこ  
とがあるため、体の塩分濃度(約0.9%)に近い  
生理食塩水を使いましょう。



### ～年末年始休業のお知らせ～

12月29日(月)～1月4日(日)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。

☆予約制ですのご来店の際は、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。

新年明けましておめでとうございます。  
厳寒の候、皆様、お元気でいらっしゃいますか？  
ほしい安心で「生きる」を彩る保険  
「あんしんパレット」新発売しました。  
是非、お気軽にお問い合わせください。ご来店お待ちしております。

