月刊 ひまわり

令和4年度 7月号

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
事務局　平日8:30～17:00
TEL　0957-85-4470

今年もあっという間に過ぎ、2022年も残り半分となりました。
ここで一度、これまでを振り返り、残りの半年間をどう過ごすかを自分の中で
決めてみるといいかもしれませんね♪7月は気温が高くなり、熱中症になる
危険性が高くなります。熱中症に気をつけながら暑い夏を乗り越えましょう！

からだ遊びNEO（深江会場）参加者募集中！

毎週月曜日　16：30～17：15　深江町にある勤労者会館　多目的ホールにて
実施しており、現在の参加者ものびのびと楽しんでくれています。

子どもたちにとって【遊び】は　　対象：4歳児、5歳児（年中・年長）

- 脳や体の発達を促進させる
- 創造力や柔軟さを育む
- 自主性を育む

などの効果があり、子どもの頃にたくさん遊ぶことはとても大事なことです！この教室を通して
「体を動かすことが楽しい！」「またみんなと遊びたい！」と思ってもらえるような
教室を行っています。（マットや鉄棒、跳び箱も行います）皆さんの参加お待ちしております！

※TEAMひまわりfacebookにてからだ遊びの様子を更新中！　http://www.teamhimawari.com/

【Pick UP 情報】

元気に暑い夏を乗り越える！

暑い日が続くと疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか？
これといった病気でもないのに不調が続いてしまう…
これがいわゆる【夏バテ】の状態です。

夏バテの原因とその症状

- 体内の水分不足→脱水症状
- 暑さによる食欲低下→体のだるさ
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し→自律神経の乱れ

【夏バテを防ぐ生活習慣】

①こまめな水分補給
（起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける）

②睡眠をしっかりとる
（睡眠中のエアコンのつけっぱなしには気を付ける）

③温度差や体の冷やし過ぎに注意する
（できるだけ外気温との差は5℃以内に！）

④1日3食、栄養バランスを心がける
（夏野菜は水分が多く、身体を冷やす働きがある）

スポーツくじ toto BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり

【私たちはTEAMひまわりの活動を応援しています】

島原牛乳　ひまわりてれび　いのうえ整骨鍼灸院　金子電気　FMひまわり　The MARQUI'S WEDDING　SOCCER SHOP KIN GOLD SPORTS CO.,LTD.　しまし島原半島の情報アプリ　Galletto -KAMEYA-　雲仙みかどホテル UNZEN MIKADO HOTEL　しろの医院

アプリダウンロード無料⇒

http://www.teamhimawari.com/
E-MAIL：npo.csc.teamhimawari@gmail.com