月刊
ひまわり
令和4年度　11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

早いもので気づけば2022年も残り2ヶ月となりました。コロナの流行も少しずつ減少傾向にありますが、これからの季節はインフルエンザにも注意しなければなりません。今まで通りマスクの着用、手洗いうがい、こまめな消毒を心がけ、残り２ヶ月を有意義な時間にできるよう体調管理に気をつけて過ごしていきましょう！

★告知★　浜松建設presents南島原キッズサッカーフェスティバル

日　時：令和４年１１月５日（土）　　10：00～

会　場：南島原市多目的運動広場　　芝生広場
（愛称　Arrivo!　南島原）

対　象：南島原市内園児

参加費：無料（参加賞あり）

中止等：雨天等による開催可否は当日の午前７時を予定しております。
中止の場合は午前７時３０分頃までに各園へ連絡させていただきます。
また、主催者のフェイスブックページ（http://facebook.com/MFA.kids/）
でもお知らせいたします。新型コロナウイルスの感染拡大状況においても中止と致します。

【Pick UP 情報】

血圧を上げないための生活習慣！

国民健康・栄養調査によると３０歳以上の男性の６０％、女性の４５％が
高血圧（収縮期血圧１４０以上または拡張期血圧９０以上）と診断されております。
高血圧にならないためにも日頃の生活習慣を見直す必要があり、
血圧を上げないための生活習慣として次のようなことが挙げられます。

①塩分の摂りすぎに注意する
塩分を摂りすぎると血液中の塩分濃度を下げるため水分摂取が増えます。
その結果、血液量が増加して心臓から送られる心拍出量が増え、血圧が上がります。
１日の塩分摂取量は7～8ｇが目安
（例）ラーメン１杯　塩分5.2ｇ　　ハンバーガー1個　塩分2.2ｇ

②お風呂はぬるめのお湯でリラックス
熱い湯は血管を収縮させて血圧が上がります。湯加減は４０℃前後のぬるめに
設定し、身体をリラックスさせ、血圧を下げましょう！

③適度な運動を心がける
有酸素運動は血流を良くするうえに降圧作用のあるホルモンなどの
分泌を促します。運動の効果は肥満の改善やストレス解消に役立ちます。

【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　しまして　Galletto　雲仙みかどホテル　しろの医院

スポーツくじ　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
http://www.teamhimawari.com/
E-MAIL：npo.csc.teamhimawari@gmail.com