月刊
ひまわり
令和4年度　1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

新年あけましておめでとうございます。2023年は卯年ですね！
昨年はひとかたならぬご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。
本誌をご覧の皆様、今年もTEAMひまわりを宜しくお願い致します。
皆様方にとって飛躍の年となります事を心からお祈りしております。

MSフットルースGが公式戦に出場しました！

12/3（土）,4（日）サンビレッジ佐々にて米濱・リンガーハットカップ長崎県ジュニアサッカー大会（女子の部）が開催され、MSフットルースGが出場しました！
残念ながら良い結果を得られず、予選リーグでは
互角以上の戦いを演じてくれましたが、あと一歩届きませんでした。
この悔しさを糧に、何が足りないのか見つめ直して、
各チームでレベルアップすることを期待しています！

今大会へ選手を送り出してくださった市内各チームの指導者の皆様、対戦してくださった各チームの皆様、大会を運営してくださった協会の皆様、応援に駆け付けてくださった保護者の皆様、ありがとうございました。これからも皆様と一緒に南島原市の女子サッカーの普及に全力で挑みます！

【Pick UP 情報】

脱"早食い"で健康アップ！

早食いと肥満の関係
男女とも肥満度が高い人ほど食べる早さが「早い」人の割合が多く、「遅い」人の割合が少ないことが分かっています。食事をすると血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢がそれに反応して満腹感を知らせますが、早食いの人の場合、満腹感が得られる前に多くの食事をとってしまい、肥満に繋がります。

【ゆっくり食べる健康効果】
- **脳の発達**
  よく噛んで、あごを開けたり閉じたりすることで脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の働きが活性化します。また、子どもの知育を助け、高齢者にとっても認知症の予防に大いに役に立ちます。
- **歯の病気を防ぐ**
  よく噛むことで唾液がたくさん出て、歯の表面をきれいにしたり、細菌感染や虫歯を防ぎます。
- **胃腸の働きを促進する**
  よく噛むと消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けてくれます。しかし、きちんと咀嚼されないと胃腸障害の原因となることもあります。

【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 GOLD SPORTS CO.,LTD.
しまして 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
App Store　Google play

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