月刊
ひまわり
令和5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

気づけばすっかり寒い時期になってきましたね。今年も残すところあとたったの2か月ほどになりました。皆様どうお過ごしでしょうか？これから仕事が忙しくなってきたりしますが、定期的な運動を心掛け、心身ともにリフレッシュして目の前のことに全力で取り組みましょう!!

★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5年11月11日（土）　１０：００～

会　場：南島原市多目的運動広場　芝生広場
（Arrivo!　南島原）

対　象：南島原市内各園児

参加費：無料　（参加賞あり）

中止等：雨天時による開催可否は当日の午前７時を予定しております。

（中止の際は午前７時３０分頃までに各園に連絡させていただきます。）

当日は元気いっぱい頑張りましょう!!

【Pick UP 情報】

～運動や遊びがもたらす効果～

「人は血管とともに老いる」と言われますが、健康的な生活習慣を続けていれば血管も年齢に応じてゆっくりと自然に変化していきます。しかし、過食や運動不足など不健康な生活習慣を続けると実年齢以上に血管の老化を加速させ、動脈硬化を招いてしまいます。

【動脈硬化】とは、血管の壁が厚くなったり、硬くなったりした状態を指します。正常な血管は柔らかく弾力性がありますが、動脈硬化を起こした血管は使い古したゴムホースのように弾力性を失って硬くなっていきます。

そして、動脈硬化が進行するほど血管が硬くもろくなり、血管が詰まったり破れやすくなったり、私たちの生活を脅かすような脳卒中や心筋梗塞等の”血管病”の発症に繋がります。

これらの血管病を防ぐためにも健康的な食生活や運動習慣を意識して血管のケアを積極的に行い、しなやかな血管を保ちたいものです。

・健康診断結果から動脈硬化のサインを知ろう

動脈硬化は進行しても自覚症状はほとんど現れませんが、放置すれば重大な血管病を招くことから「サイレントキラー」とも呼ばれています。

このサイレントキラーの存在を自覚するきっかけとなるのが健康診断です。

「まずいかな？」と思った時こそ食生活を見直して強い血管づくりを心がけましょう！

【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

アプリダウンロード無料⇒

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