月刊
ひまわり
令和5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。2024年辰年ですね！
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。

健康に冬を乗り切る！！

新しい年がやってきました。干支の辰が成長の象徴にされているように、昨年よりも成長できるように1年間頑張っていきましょう!!

そのためには、健康であることが大切です。まずはこの冬を乗り越えましょう！

年末年始、鍋料理やお節料理などでつい飲み過ぎてしまったお酒。暖房の効いた部屋で、食べて飲んで1日中ゴロゴロは運動不足と太り過ぎが気になるところです。

その対策はやはり運動です！走ったり、泳いだりできればいいのですが少しハードルが高い気がします。

まずは部屋や庭の掃除など、日常の動作を増やすことそして、きびきび動くことを心がけましょう

食事は、好きなものだけをバクバク食べるのではなくバランスよく食べましょう。冬といえば鍋料理

沢山野菜をいれることで、満腹感、バランスよく栄養を得られます。

今年1年健康で過ごしていくためにも、少しずつお正月気分から抜け出していきましょう!!

【Pick UP 情報】

辰年はどんな年？

2024年は辰年です！動物に当てはめると竜ですが、竜は十二支で唯一の想像上の動物です。
わからない事も多いので、少し紹介したいと思います!!

辰年生まれの性格

先見の明があり、人の先を行く人です。まわりには多くは語りませんがスケールの大きな夢を持っています。マイペースでわが道を行く性格で、つかみどころのない人だと思われることが多いです。
活動的で行動力があり、人との出会いをたくさん経験します。

これまでの辰年におきた出来事

東京五輪・東海道新幹線開業(1964年)、青函トンネル・瀬戸大橋開業（1988年）2000円札発行（2000年）、東京スカイツリー開業（2012年）などがあります。

『辰』は万物が成長して動きが盛んになる象徴とされています。
2024年は「大きな成長」の年に出来るように1年間頑張りましょう!!

【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⇒
Download on the 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