

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
総務部
第115号 2019年 8月 31日(土)発行

スクエアダンス

SDの季節がやってきます

猛暑の8月も今日で終わり、明日からは9月。西日本を中心に秋雨前線も線状降水帯として居座り、各地に豪雨被害をもたらしています。心よりお見舞い申し上げます。さてまだまだ猛暑は続くものと予想されますが、これからはスクエアダンスが旬を迎えるシーズンでもあります。全日本スクエアダンスコンベンションが今年は広島で開催され、わがミンツの太田久美子も全国のコーラに交じってコールをすることになっています。コンベンションは年に1回開催され来年は北海道札幌で開催される予定です。

コンベンションは2泊3日で実施されますが、3日間ずっと踊っている人はそう多くはなく、2日目などに周辺の観光に出かける方もいてゆったりと和やかな気持ちで踊ることができます。全国のダンサーたちとの触れ合いも楽しみの一つで、夜の懇親などでも全国の情報を知る事が出来ます。皆さんも来年は北海道を訪れてさわやかな空気のもとでダンスを踊ってみませんか？

また、9月は埼玉県ではDOSADO(ドーサードー)パーティーが開かれます。このパーティーは各所属クラブで初心者講習を終えたダンサーたちの業界(社交界?)へのデビューパーティーです。埼玉県内で過去1年間でベーシックプログラムを卒業したダンサーが一堂に集まります。上達したダンサーの方々には少し物足りないかもしれませんが、用事のない方はぜひ参加して新しい仲間を優しくお祝いしてあげましょう。「スクエアダンスの世界によこそ！」

9月は体調不良に注意

9月は8月の猛暑日から解放された気のゆるみから体調を崩すことが多くなります。冷え症が夏に起こるとは考えにくいのですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。特に9月に入ってからには体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりと体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

【生活の心得】

首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしてウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。38~40度のぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。

例会情報

9月14,21,28日...北部公民館1F 集会所
18時30分から21時00分までです。

パーティー情報

「**県連行事参加推奨**」=埼玉県連主催行事。なるべく参加を！ 「**応援お願いします**」=太田(久)コール出番あり
セルの色 ■ =県連行事、■ =Mints主催、■ =事前予約制、■ =予約め切済、■ =太田(久)がゲストのパーティー

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2019	9	1	日	10:00~16:00	八王子 ウエスタンロードSDC	14thANNIVERSARY	エスフォルタ アリーナ八王子	S協¥1,500 B・MS。☆P 体育館用シューズ(底白)必要 応援お願いします
2019	9	6~8	金~日	6日13:30~ 8日13:00	日本 スクエアダンス協会	第58回全日本スクエア ダンスコンベンションin広島	広島国際会議場	申込制(終了) 応援お願いします
2019	9	15	日	13:00~16:30	あついで熊谷 スクエアーズ	BASIC 卒業パーティー	熊谷市中央公民館 市民ホール	コスチューム着用 参加無料、靴自由
2019	9	23	月(祝)	10:00~15:30	仙台グリーンリーブズ SDC	第43回 アニバーサリー	エルパーク仙台 ギャラリーホール	事前予約制 締め切り9月7日(土)
2019	9	23	月(祝)	13:20~16:20	AT川越	プラスパーティー	クラッセ川越	¥1,000(S協)
2019	9	25	水	10:00~15:30	後援:神奈川県連 :川崎市SD協会	神奈川県第22回 レディースSDパーティー	川崎市中原市民館	¥1,000(S協)、2会場制 MS,P,RD中心
2019	9	29	日	10:00~16:00	埼玉県SD連絡協議会	第39回埼玉県DoSaDo ビギナーのための スクエアダンスパーティー	草加アコスホール	県連行事参加推奨 ¥1,000(S協)ビギナー無料 太田(邦)コールあり
2019	9	29	日	10:00~15:30	西東京SDC ハートランド	小さなパーティー	西東京市障害者総合 支援センター	定員制(満員) 応援お願いします

ミンツのHPIは <https://ミンツ.club/> です。「ミンツ」は全角・カタカナです。