

早
終
息
祈
願

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
総務部
第123号 2020年9月23日(水)発行

ステイホームでも運動は大事。

皆様から徐々に近況報告が集まってきていますが、やはり運動不足などからくる体の不調の記事が目立ちます。この現象は年齢性別を問わないもので、若かろうが運動しなければやはりガタが来ます。ここ最近ではYoutubeなどで「方言でラジオ体操」などのユニークな動画が流行っています。お子様やお孫さんなどとチャレンジしてみませんか？



みんなのWithコロナ

【Riekoの自粛生活】

いつものように、仕事→時々スーパー→帰宅、の毎日です。
毎日マスクが必需品ですが、当初はマスクが買えないため、ハンカチや手ぬぐいを使い20個ほど作りました。
“これがだめになる頃には普通の生活に戻れるだろう”と想着ていましたが、なかなか収まらず、さらに作り足し、季節は夏に。
仕事中はマスクがつかく、今では購入できるようになったので、涼しめのマスクを使っています。
マスク生活のつらいことのもうひとつは、お化粧が出来ないことです。
10歳ほど増えたようです。
体重も増え、とつても“まあるく”になりました。
私の健康には、スクエアダンスがとても良かったと、最近わかりました。
歩数計では、一日約8,000歩。休みの日は約1,000歩です。今後さらに“まあるく”なりそうです。

“この機会にコスチュームを作ろう”と思い立ち、生地や小物を買いました。なのに、なぜかやる気スイッチが入らなくて、気がついたら3着分買っていました。

美容室には行きそびれて、気がついたら肩まで伸びています。そろそろカットに行こうかなあ、と、思うこの頃です。

【太田(里)より】



残暑お見舞い申し上げます。
長い事ご無沙汰いたしておりますが、みな様御元氣でお過しでしたか？

いつ再会出来るのかしらと心待ちに致して居りましたが、この度のコロナはおさまる気配なくもう半年、その間左足骨折 右足は固定されていたため左足が動かなくなり、年令が年令ですのではなかなか治りません。今はハビリ中。

長い事動けなかったものですから、草取りや終活の片づけなどたまりにたまって、日々戦争状態で生活しています。でもこの暑さの中、はかどらないです。

歩けない事の不便さは、年を重ねる程 身にしみます。まだまだ暑さきびしいです。どうぞお体を大切に。

【須田さんより】



今後も、今回のような形で、コロナ禍におけるひとりひとりの状況を、ミンツだよりでお伝えしていけたらいいなと思います。

ダンスに限らず、些細な日常の一コマでも、ちょっとおドジなお話でも何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。例会でかかろく話すような雑談レベルでOKです。

離れていても、独りじゃない！ ミンツメンバーやSDの仲間たちの日常を共有し、みんなで励まし合いながら頑張りましょう！

