

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
総務部
第133号 2021年1月30日(土)発行

早終息祈願

あけましておめでとうございます！ 例年通りなら新年会でミンツの一年がスタートするところですが、このご時世ですので残念ながらそれはお預けということで...楽しく雑談しながらおいしいご飯を食べられる、そんな日が早く訪れることを切に願って日々を過ごしております。やっと動き始めたワクチン接種の話に期待をこめて、2021年の始まりです。



謹賀新年

令和三年

新しい年が始まりましたが、昨年末から厳戒態勢だったこともあり、例年に比べてまったく新年らしくない幕開けだった人も多いことと思います。まだまだしばらくはマスクや消毒薬が必須の生活が続きそうですが、冬場はむしろ防寒などの意味でも良いことなのかも？

また、新年早々に緊急事態宣言が発令されたこともあり、「外出は悪いことである」と過敏になってしまっている人がテレビに登場したりしていますが、こういうときこそ、昨年ミンツで開催された『感染対策講座』を思い出しましょう。

- 1) マスクを正しく着用する(鼻の形にぴったり合わせる)
- 2) 手の消毒はこまめに、消毒薬はケチらずしっかりした量を使う
- 3) 消毒する前の手で顔を触らない

これらをしっかり徹底したうえで、散歩に出たり外で体操をしたりするのは、むしろ健康を維持する正しい方法です。言うまでもなくマスクなしでのお喋りがもっともリスクが高いため、そこは大いに気をつけて、少しずつでも運動するのが望ましいです。

どんなときでも健康第一！ みんなで元気に会えるのを楽しみにしています！

【豆知識】免疫力を高める食べ物、今だからこそ積極的に！

コロナウイルスの蔓延により、一層注目されているのが、日々摂取する食べ物です。調べてみるといろんな情報が出てきますが、どんな情報元も総じて一位に挙げるおすすめ食材が【ヨーグルト】。腸内環境を整えて免疫力を上げてくれる効果があるそうです。

その他にも納豆や味噌、生姜にネギにニンニクなど、免疫力アップが期待できる食材はまだまだあります。この機会に自分なりに調べて工夫してみるのも良いかも！



【重要】2021年度総会、2月27日に延期。

- 緊急事態宣言により、当初予定だった1月30日は会場が使えなくなってしまったこともあり、総会の日程を上記の通り変更します。時間と内容は変わりませんので、総会案内をご参照いただき、欠席の場合は委任状を、当日までに太田(久)へ提出してください。(もともと総会の時はダンスなし・スナックなしなので、安全性に問題なしとの判断です。ただし換気を適宜行うので、マスクと防寒はガッチリ整えてください。)
- もしも緊急事態宣言が延長されたり、市の方針により会場がしばらく使えないなどの事由が発生した場合は、総会日程の再延期もあり得ます。その場合は会長から別途連絡いたします。



今後も、ダンスに限らず、些細な日常の一コマでも、ちょっとおどじ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。例会でかる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！



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