

コロナ終息祈願

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
 総務部 太田(久)
 第158号 2023年 1月 22日(土)発行

最低気温が氷点下の日が増えてきました。寒いときはどうしても体を動かすのが億劫になりがちですが、体を動かさないでいると筋肉が固まる→血行が悪くなる→体調を崩すという連鎖に陥ることもあります。だからといって無理するのは逆効果になり得るので、なにか温かいものを摂取して、簡単な体操やストレッチから、ゆっくり実行してみましょう。



2023年を迎え、コロナ禍は4年目に突入しました。ミンツは昨年、大切な仲間を亡くしているため、本誌面でも年始のご挨拶は控えさせていただきます。簡易的なご挨拶のみになりますことをご容赦ください。

年末年始を経て、コロナとインフルエンザが同時に流行しているというニュースでも報道されていますが→



→そのどちらに対しても、今までの通り「手洗い・消毒・マスク着用」の三点セットがやはり有効な対策のようです。これに合わせて「食事・睡眠・運動」の三点セットで、病気に簡単に屈しない健康な体を作ることが大切です。SDは各地で例会やパーティーが復活しつつあります。参加する際には主催団体の注意事項に従うとともに「無理をしない」を徹底しましょう。

2023年が始まりました。今年もよろしくお願ひ致します。



詐欺メールに注意!

スマートフォンに「詐欺メール」が着信する事例が増えています。近年の流行は、メール本文内のURLへ誘導するタイプのようなのです。

- 宅配業者を装った「不在通知」パターン
- 新型コロナウイルスなどをネタにした「助成金案内」パターン
- 携帯会社からの案内のフリをした「重要なお知らせ」パターン

など、他にもいろいろとありますが、大切なのは「身に覚えのない内容はまず疑うこと」です。メールが届いても焦らずだれかに相談しましょう!



例会情報

2月4日...北部公民館1F 集会所
 2月18日...北部公民館1F 集会所

18:30から20:30~21:00くらいまでです。

ご参加希望の際は、事前に当会会長あてにご連絡ください!



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、■ = 予約メ切済、■ = 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
2023	2	5	日	10:00~15:30	埼玉県SD連絡協議会	第42回 埼玉県 DoSaDoパーティー	草加アコスホール	当日参加OK ビギナーは無料
2023	2	26	日	10:00~15:00	(一社)日本SD協会 関東甲信越統括支部	ライセンス保持者登壇 SD・RD・CWDパーティー	北とぴあ	事前予約制 定員250名
2023	3	21	火(祝)	10:30~15:30	鎌倉ビーチ&スターズ	74th Anniversary	藤沢市秩父宮 記念体育館	事前予約メ切済 定員300名
2023	3	26	日	10:30~15:30	所沢サンデーメイツSQ's	創立49周年パーティー	所沢市民文化センター ミュージズ	事前予約制150名 応援お願いします

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。