

## 夏の頭痛に注意 【熱中症にも気をつけましょう】

来週から7月になります。少しずつダンスをする時間も増えてきましたが、身体の方は慣れてきましたか？ 汗をかいたときには水分をたくさん摂ることは皆さんご存じだと思いますが、喉が渇く前に飲まなくてはならないことを意識してください。お医者様によると、ダンスなどの運動をする場合は、踊る前に一口、踊り終わって休憩するときに一口飲むのが理想的なようです。飲んだ水が全身に行き渡るには約20～30分かかるので、少量の水を小まめに飲むことが肝腎です。それはそうと、30℃を超えるように暑い日に頭が痛くなるようなことはありませんか。汗をかいて身体の水分量(血液の量)が減ってくると、脳への血流量を維持するために脳血管が膨張します。このとき血管周辺の神経が圧迫されるので頭痛が起こると考えられています。特に「ズキン、ズキン」と痛いときは要注意。汗などで水分が失われた水分とナトリウム(塩)を補充して身体を労わりましょう。真水ではなく、水1リットルに小さじ1/3程度の塩を溶かして、少しずつ飲みましょう。また、スポーツドリンクには平均して角砂糖6個分の糖分が含まれていますので、飲みすぎに注意しましょう。



## コスチュームを作るのが面倒な方に 【再利用のすすめ】

これからパーティーに参加する機会が増えてきます。もう少しコスチュームがほしいけど作るのが面倒だという方にお勧めなどが古着の再利用です。時々散歩がてらリサイクルショップに行ってみてはいかがでしょうか。私自身リサイクルショップでウエスタンシャツを買ったことがありますし、時々女性用のドレスなども見かけることがあります。またインターネットでは今日(24日)メル

カリに写真の衣装が出品されていました。左から¥4,400、¥300、¥980でしたよ。新型コロナをきっかけにダンスを辞められた方もたくさんいるようです。思わぬところに掘り出し物があるかもしれませんよ。



### 例会情報

7月1, 8, 15, 22, 29日...北部公民館1F 集会所  
 18:30から21:00くらいまでです。

★初心者講習開始に伴い、ベーシックが多めになります。  
 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×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	7	2	日	13:15~16:30	浦和レッドスターSDC	特別例会・ミニパーティー	上落合公民館	レッドスター招待制 応援お願いします
2023	7	15-17	土・日	土 14:00~ 日 12:00	長野アップルSQ's	志賀サマージャンボリー	ホテルー乃瀬	事前予約制 ×切終了しました
2023	7	16	日	10:00~15:30	仙台グリーンスリーブズスクエアダンスクラブ	46th Anniversary	旭ヶ丘市民センター 仙台市青葉区	事前予約制 ゲスト 蓮沼さん
2023	7	30	日	10:00~15:00	埼玉レディース	第14回 埼玉レディースSD・RDパーティー	与野本町 コミュニティーセンター	事前予約不要 応援お願いします
2023	8	13	日	12:00~16:00	Wade Driver Spesial Singing School	Rhythm School Graduation Party	ルミエール府中	チケット制 詳細はチラシにて
2023	8	27	日	10:30~16:00	大鳥スクエアダンスの会	第35回プラスパーティー	大田区産業プラザ	事前予約不要 応援お願いします