

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164号 2023年 7月 29日(土)発行



コロナ禍がなんとなく過ぎて、様々な観光地が賑わいを見せている中、同様に増えているのが【熱中症】です。猛暑の7月が過ぎようとしていますが、みなさんやご家族は無事でしょうか？
熱中症の患者の中には「しっかり水分を摂っていた」という人もいます。それでも熱中症になってしまう、その理由の一つとして考えられているのが【塩分の不足】です。

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



ダンス会場でも、マイ水筒などの他に塩飴などを持ち込んで対策をしている人が増えてきています。ここ最近では塩飴も種類が豊富になってきているので、自分好みの塩飴を探してみるのも良いかもしれません。
水分・塩分以外にも、左図のような点に目を向けると、現状から改善できる点があるかもしれません。みんなで夏を元気に乗り切りましょう!

今年は復活！暑気払い！



ミンツで行うイベントはしばらくすべて封印していましたが、アニバーサリーに続いて今年も暑気払いも復活します！
日時と会場については、当会会長よりお送りした連絡をご確認ください。当日はくれぐれも、自転車を含め、飲酒運転は行わないようよろしくお願いいたします。

そうだ、選挙に行こう。

8月6日(日)は、埼玉県知事選挙の日です。この日付をもじって「8/6」→「ハロー」と読み、埼玉県は「ハローキティ」を使用した選挙啓発動画を作成しているようです。北本市役所にもたくさん張り出されてました！
期日前投票はすでにスタートしています。大切な一票を投じに、選挙へ行きましょう!



例会情報

8月5日...北部公民館2F 講義室
8月12日...お盆期間のため例会休み
8月19、26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。

★初心者講習開始に伴い、ベーシックが多めになることがあります。

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	8	13	日	12:00~16:00	Rhythm School	Rhythm School Graduation Party	ルミエール府中	事前予約制 コスチューム推奨
2023	8	27	日	10:30~16:00	大鳥SDの会	第35回 プラスパーティ	大田区産業プラザPiO	プラス修了者向け 応援お願いします
2023	9	1-3	金~日	金13:00~ 日11:00	(一社)日本SD協会	第62回全日本 SDコンベンションin博多	福岡国際会議場	事前予約切済 応援お願いします
2023	9	30	土	10:30~15:30	埼玉県SD連絡協議会	第42回 埼玉ジャンボリー	所沢市民文化センター ミュージズ	事前予約不要 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。