

# ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints  
総務部 太田(邦)  
第167号 2023年 10月 28日(土)発行

## 一年で一番ダンスを踊る季節です。

本日はハロウィン例会です。北本ミンツでは10月の最終例会でハロウィン例会を行っていますが、今年もその日がきました。未だ新型コロナウイルス感染が続いているばかりか、季節外れのインフルエンザの流行により、こぢんまりとした例会になりますが、来年こそは皆様にもお越しいただき、ワイワイとやりたいものだと思っております。

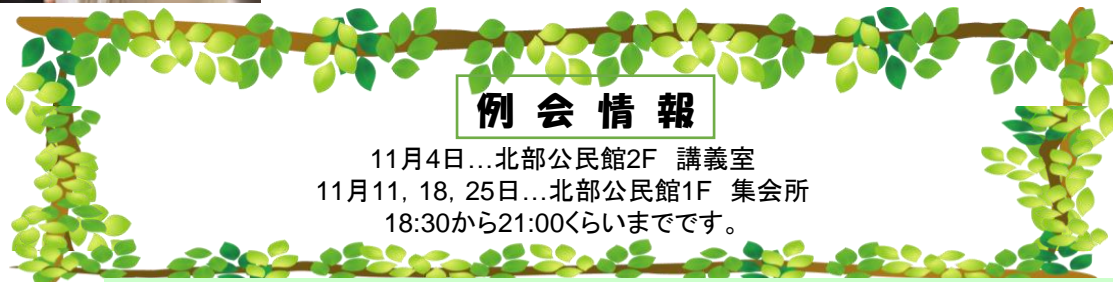
さて、10月中旬から11月は各地でいろいろなパーティーが開催されて、一年で一番華やかな季節となります。下記の「パーティー情報」にもありますが、やっとパーティーが増えてきました。また、コスチューム着用のパーティーも目立ってきました。ここ数年コスチュームを着る機会も減ってきましたが、ドレスを着用することは、気も心も若さと健康を維持するという上で、とても効果があると思います。、新型コロナが5類に移行した5月8日から間もなく半年が過ぎます。ウィズコロナを実践する時期がやってきました。Let's go dancing



## スクエアダンスは認知症防止の効果があります。



東京大学の先端科学技術研究センターは、ダンスが認知症改善を有意に改善させたことを発表しました。歩行速度が早くなることによる運動時間の増加のみならず、人の行動を見る、覚える、人の動きを真似るなどの行動が脳にとって非常に刺激的であり、仲間と一緒に行動することで仲間意識、ライバル意識が芽生えるなど、高齢者にとっては特に効果的であることが分かってきました。自分の年齢に合わせた速度でダンスをすることが健康に良いというのは、以前より報告されていましたが、①今までより少しだけ早く動作を覚えたい、②〇〇さんより上手に踊りたい、という意識が、認知および神経学的機能改善に大きくプラスになることが期待されています。スクエアダンスは頭のダンスです。脳年齢を上げて頑張りましょう。



### 例会情報

11月4日...北部公民館2F 講義室  
11月11, 18, 25日...北部公民館1F 集会所  
18:30から21:00くらいまでです。

### 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)コール出番あり  
セルの色 ■ =県連行事、■ =Mints主催、■ =事前予約制、■ =予約め切済、■ =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	11	3	金(祝)	12:00~15:30	リトルキャニオンSDC	49th Anniversary	愛川町第一号公園 体育館	事前予約すると プチギフト進呈あり
2023	11	5	日	10:30~15:30	サンダースクエアズ	創立31周年 群ぐんパーティー	群馬県 生涯学習センター	事前予約10/15め切 <b>応援お願いします</b>
2023	11	5	日	10:00~15:30	城東SDC	第56回 アニバーサリー	小松川さくらホール	事前予約制 埋まり次第め切
2023	11	12	日	10:30~16:00	カリタス実行委員会	カリタス(Caritas) ~楽しみながらチャリティーを~	片柳 コミュニティセンター	事前予約不要 <b>応援お願いします</b>
2023	11	13	月	10:00~16:00	千葉県コーラー研修 委員会千葉ブロック	ちばSDオータムフェア	YohaSアリーナ	事前予約制 <b>クラブ単位で申込</b>
2023	11	25	土	13:00~16:00	埼玉県SD連絡協議会 中央地区加盟クラブ	中央交流会	蓮田市中央公民館	クローズにて開催
2023	11	25・26	土・日	土10:00~ 日14:30	(一社)日本SD協会 関東甲信越統括支部	第50回 SD・RD講習会	箱根高原ホテル	事前予約制 一部除き受付継続中
2023	11	28	火	13:30~16:30	常磐スクエアーズ	Christmas Party 2023	与野本町 コミュニティーセンター	コスチューム着用 靴は自由
2023	12	16	土	10:00~16:00	柏トーランス スクエアダンスクラブ	Christmas Party (第34回アニバーサリー)	森のホール21	事前予約不要 <b>応援お願いします</b>
2023	12	17	日	13:00~	浦和レッドスター スクエアダンスクラブ	Christmas Party	未定	未定
2023	12	22	金	13:00~16:00	東京永福 SDC La Compassion 浦安Sky & Sea SDC	クリスマス特別例会	府中ル・シーニュ	ダンスシューズ着用

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。