

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176号 2024年 7月 27日(土)発行

熱中症に警戒。

昨年の夏に引き続き、今年も7月から異常な暑さが続いています。8月も同様に高い気温が続くことが予想されるため、自己管理がとて重要になります。

感染対策の一環でマスクをつけている場合、広い場所や屋外などで適宜外す時間を設けるなどして「マスク熱中症」を防ぐなど、ちょっとした心がけで最悪の事態を防ぐことができます。

SDの例会やパーティーでも、スポーツドリンクや塩飴を自分で用意するのは定番となりつつあります。塩飴もいろいろな種類が出てきており、パーティー会場では「塩飴交換」が行われたりもしています。仲間とお互いに協力しながら、安全にSDを楽しんでいきましょう！

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

- こまめな水分補給を
- マスク熱中症に注意しよう
- 直射日光を避けよう
- 日傘や帽子を忘れずに
- 無理をせずに休憩を
- エアコンを上手に活用
- 適度な塩分補給も忘れずに
- 夜間や就寝中も温度・湿度管理を
- 周りの人と声をかけ合おう
- 栄養バランスの良い食事を



うだる暑さと真夏の憂鬱さ、吹っ飛ばせ!

ミンツ恒例行事「暑気払い」、今年もお客様を交えて行います。今年の幹事を務める太田(邦)から、暑気払い案内として別紙が配布されるので、参加予定の皆様は内容のご確認をお願いいたします。

アルコールが許可されているミンツの公式行事は、アニバーサリー打ち上げ・納会とこの暑気払いの3回だけです。皆でともに楽しい時間を過ごせると嬉しいです ✨

例会情報

8月3、17、24日... 北部公民館1F 集会所
31日は全日本コンベンションのため例会はお休みです。
 18:30から20:30~21:00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)コール出發あり
 セルの色 ■ = 県連行事、■ = Mints主催、■ = 事前予約制、■ = 予約〆切済、■ = 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
2024	8	5	月	13:15~16:15	埼玉県SD連絡協議会	埼玉県RDセミナー (8~11月、計4回)	岩槻駅東口 コミュニティセンター	事前予約制 1回のみ参加もOK
2024	8	18	日	10:00~16:00	越谷SDC	第34回アニバーサリー	草加アコスホール	事前予約不要 応援お願いします
2024	8	25	日	10:30~16:00	大鳥SDの会	第36回 プラスパーティー	大田区産業プラザPiO	事前予約不要 応援お願いします
2024	8-9	30-1	金~日	金13:00~ 日13:00	(一社)日本SD協会	第63回 全日本SD コンベンションin仙台	日立システムズホール 仙台	事前予約〆切済 応援お願いします
2024	9	7	土	10:00~15:30	埼玉県SD連絡協議会	第43回 埼玉ジャンボリー	所沢市民文化センター ミュージアム	事前予約不要 応援お願いします

ミンツのHPは <https://kitamoto-square.dance/> です。2024/1/1より新アドレスになりました！