

暑気払い、お疲れ様でした

8月10日に開かれたミンツ恒例行事「暑気払い」は浦和レッドスターから6名、元べに花SQ'Sから2名の参加をいただき、無事に終了することが出来ました。会員の皆様お疲れ様でした。またミンツメイトの皆様、わざわざ遠くよりお運びいただき、本当にありがとうございました。今後も皆さんと楽しくやって行きましょう。ご協力をお願いいたします。

写真:会の最後の一本締め(音頭は藤原副会長)



残暑時期の脱水症状に注意

8月も終盤になり、幾分暑さが揺らいできた感じがしてきましたが、熱中症で搬送される方がまだまだ多いようです。高齢になるとあまり汗をかかなくなり、脱水を自覚する機会が少なくなっていきます。

ダンス中に身体がだるくめまいを感じたり、軽い頭痛や、手指がつるなどの症状が出たときは水分を補給しましょう。一日に必要な水分量は約2リットルと言われており、単純計算では午前と午後500mlのペットボトルを1本ずつ(計2本)飲んでも、必要量の半分にしかありません。「喉が渇かないうちに少しずつ飲む」事を心がけましょう。

フォークダンス大会(OBOG会)のお誘い



スクエアダンスはアメリカのフォークダンスであり、スクエアダンサーの中にはフォークダンス出身の方も多く存在しています。フォークダンスの運営組織に、学生が管理運営する団体として「全日本学生フォークダンス連盟」があり、OBOG会事務局の橋本力氏(浦和レッドスターSDC)から、パーティーのご紹介がありました。ご興味のある方は参加されてはいかがでしょうか。ダンスから遠ざかっている方でも楽しめるということです。

催事名: 第32回フォークダンス大会、日時: 10月20日(日)11:20~16:40

会場: 国立オリンピック記念青少年総合センター 詳しくは会長までお訪ねください。



例会情報

9月7,14, 21, 28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。



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
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 ターミューズ	事前予約不要 応援お願いします
2024	10	12	土	10:00~15:30	城東 スクエアダンスクラブ	57thアニバーサリー パーティー	小松川さくらホール	事前予約制 定員250名
2024	10	13	日	10:00~15:00	大分スクエアダンスクラブ スクエアダンスクラブわさだ	合同アニバーサリー	大分県中小企業会館	事前予約制 応援お願いします
2024	10	14	月(祝)	10:00~15:30	東京 スクエアダンスクラブ	62周年 創立記念パーティー	すみだ産業会館	事前予約不要
2024	10	20	日	10:30~16:00	市原 ファミリースクエアーズ	50th.ANNIVERSARY	みやざき倶楽部	事前予約不要
2024	10	27	日	10:00~16:00	千葉県SD連絡協議会	第50回記念 千葉県 SDジャンボリー	JFE千葉体育館	事前予約不要
2024	11	4	月(祝)	10:30~15:30	リトルキャニオンSDC	50周年アニバーサリー	相模女子大学 グリーンホール	事前予約不要
2024	11	4	月(祝)	10:30~16:00	むさしの練馬 スクエアダンスクラブ	創立25周年 記念パーティー	練馬区 関区民センター	事前予約制 応援お願いします