

# 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187号 2025年 6月 28日(土)発行

## 梅雨が明けます

本日6月28日8:00現在、梅雨は明けていませんが、数日以内、早ければ今日、関東は梅雨明けすると思います。皆さんの暑熱馴化は順調に進んでいますか。エアコンの部屋で閉じこもるのではなく、短時間で良いので外に出て汗をかいてみましょう。汗をかいてきたらハンディーファンの風を浴びたり、日陰で休憩をして汗を乾かして体温を下げることで、夏バテにもならない強い身体になると言われています。

皆さんは既に、十分な水分補給を行っているでしょうが、塩分の補給にも気を遣ってください。ミネラルウォーターや麦茶などをにはほとんど塩分が入っていないので、低ナトリウム症になって気を失うこともあります。塩タブレット菓子や塩飴なども一緒に摂取しましょう(合計で1日10個程度)。

水分を摂っているにもかかわらず、熱中症になった方のほぼ全員が、塩分不足だったという報告もあります。

逆に自発的にスポーツ飲料や経口補水液、ミネラル麦茶などを飲んでいる人は、飲料に塩分が含まれているので、追加で塩分を摂取すると、塩分過多になることがありますので注意が必要です。更に、梅干しを日常食べている人は、普通の梅干し1個あたり経口補水液1~2リットル以上と同様の塩分が含まれていますので、ミネラルウォーターを飲むようにしましょう。疲労回復にはカカオの多いチョコレート(苦いチョコ)も有効です。カカオには体内の活性酸素を除去し、細胞の酸化を防ぐ効果があります。疲労の原因となるストレスや炎症を軽減することができます。

チョコレートには、脳内でエンドルフィンを分泌する効果があり、痛みの緩和や快樂にもつながります。さらには精神的な健康維持にも寄与する通称「幸福ホルモン」も分泌されるので、暑さで落ち込んだ気分を晴れやかにすることもできます。さあ頑張るってこの夏を乗り切りましょう!!



梅干し1個 ≡ 経口補水液 1~2リットル  
 ほぼ同じ塩分



## 例会情報

7月5、12、26日...北部公民館1F 集会所  
 7月19日...北部公民館2F 講義室  
 ★【初心者講習】期間のため、ベーシックが多めとなります。  
 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                       |
|------|---|-------|------------|-------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| 2025 | 7 | 6     | 日          | 10:00~12:00       | プラッツ習志野SDの会               | プラッツ習志野<br>GoKiGeN!プラスSP | プラッツ習志野            | 事前予約制<br>応援お願いします        |
| 2025 | 7 | 6     | 日          | 13:00~16:00       | プラッツ習志野SDの会               | プラッツ習志野<br>GoKiGeN!スペシャル | プラッツ習志野            | 事前予約制<br>応援お願いします        |
| 2025 | 7 | 13    | 日          | 13:15~16:30       | 浦和レッドスターSDC               | 特別例会<br>ミニパーティー          | 与野本町<br>コミュニティセンター | 事前予約不要<br>応援お願いします       |
| 2025 | 7 | 19-21 | 土~<br>月(祝) | 土14:00~<br>月12:00 | 長野アップルSQs                 | 第47回<br>志賀サマージャンボリー      | ホテルー乃瀬             | 事前予約×切済                  |
| 2025 | 7 | 20    | 日          | 10:30~16:00       | タウンリーフSQs                 | 29th ANNIVERSARY         | 町田市<br>文化交流センター    | 事前予約制<br>応援お願いします        |
| 2025 | 7 | 27    | 日          | 10:30~15:30       | 埼玉レディース                   | 第16回<br>SD・RDパーティー       | 浦和コルソ<br>コルソホール    | 事前予約不要<br>応援お願いします       |
| 2025 | 8 | 10    | 日          | 10:30~16:30       | スクエアリリーズ                  | 30周年<br>アニバーサリー          | ルミエール府中            | 事前予約1,500円<br>当日参加1,800円 |
| 2025 | 8 | 31    | 日          | 10:00~16:00       | 日本SD協会青年・中堅<br>世代活動推進小委員会 | 日本のスクエアダンスの<br>未来を語る会    | オンライン開催            | 事前に連絡しWebの<br>設定が必要      |

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!