

# 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191号 2025年10月19日(日)発行

## 【寒さに負けない】心と体の健康管理

朝晩は肩をすばめたくなるような冷たい空気が変わり、日だまりの温かさが身に染みる季節となりました。遠くの山々では色鮮やかな紅葉が目を楽しませてくれる一方で、冬の足音も聞こえ始め、札幌の天気予報では“みぞれ”の言葉が聞こえてきました。皆さん、体調を崩されてはいませんか。

この時期は、気温の急な変化に身体がついていかず、体調を崩しやすいものです。特に「運動不足」と「心の孤立」が健康を大きく左右すると言われています。私たち現役のスクエアダンサーには「心の孤立」は無縁だと思いますが、過去例のないような暑さの中での運動不足は自分が思っているより、自身の身体を弱くしてしまった、と考えられます。

スクエアダンスは、踊るだけで有酸素運動になるだけでなく、一生懸命にコールを聞く事が脳にとっても良い刺激を与えます。そして、何よりも「仲間と手を繋ぎ、目標を達成する喜び」が心に栄養を与えてくれていると思います。更に、皆さんがいろいろな方と笑顔でステップを踏むことが、寒さに打ち勝つ一番の「心の温かさ」にもなっている事でしょう。

話は変わりますが、2016年5月に崩御された三笠宮崇仁親王は90歳になってもダンスを続けられていました。そして、疲れてもすぐに休むのではなく、あと1回踊ってから休むことを心掛けていたそうです。疲れを感じた時にすぐ休んでしまうと、出来ないことが毎日少しずつ多くなり、いずれ年齢を理由に動かなくなってしまうそうです。もちろん大きな疲労時には休まなくてはなりませんが、目標を少しだけ高く持ちながら毎日頑張っていきましょう。



## 市民講座開講のご協力をお願いします

103 【アメリカ生まれの歩くダンス! 面白さが癖になる】～まずはその楽しさの一部を体験してください～ (全4回) ■ 講師 (太田邦彦) の詳細 ■ 講師 (太田邦彦)

学習課主催の「市民大学 北本学苑(通称: キタガク)」でスクエアダンスの初級講座を開講します。完全初心者向けの講座です。皆さんのご近所に興味のある方、お友達、会社の同僚などにご紹介やお声がけを頂ければ幸いです。詳細は [キタガクホームページ](#) をご覧下さい。又は太田(邦)へお問合せをお願いします。Tel.090-8566-8731 受講申込: 11月28日まで

北本ミンツメンバーの太田邦彦が、北本市生涯きたちとがくえん

**キタガクホームページ**  
講座の案内や申込み方法、市民教授など載せています。ぜひご覧ください

## 例会情報

11月1日...北部公民館 2F講義室  
11月8日、15日、22日、29日 北部公民館1F集会室  
(例会時間: 18:30～最長21:00)

★【初心者講習】期間のため、ベーシック多めの可能性があります。

## 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)コール出番あり  
セルの色 ■ = 県連行事、■ = Mints主催、■ = 事前予約制、■ = 予約メ切済、■ = 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	11	9	日	10:30～16:00	カリタス実行委員会	カリタス 楽しみながらチャリティーを!	岩槻駅東口 コミュニティセンター	事前予約不要 応援お願いします
2025	11	16	日	13:00～16:00	埼玉県SD連絡協議会	第30回 埼玉県SD・RD講習会	岩槻駅東口 コミュニティセンター	事前予約制
2025	11	23	日	10:30～16:00	城東SDC	58TH ANNIVERSARY PARTY	小松川さくらホール	事前予約制 定員250名
2025	11	28	金	13:00～16:00	東京永福SDC 浦安Sky&Sea	FINAL合同特別例会	杉並区浜田山会館	事前予約制 定員80名
2025	11	29-30	土・日	土13:30～ 日16:00	三島あすなろSDの会	65+1周年 ANNIVERSARY	御殿場時之栖 御殿場高原ホテル	事前予約制 宿泊定員140名
2025	12	7	日	13:15～16:30	浦和レッドスターSDC	特別例会 クリスマスパーティー	与野本町 コミュニティーセンター	事前予約不要
2025	12	16	火	13:15～16:00	常盤スクエアーズ	クリスマスパーティー	与野本町 コミュニティーセンター	事前予約不要

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!