

# ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints  
総務部  
第64号 2015年7月25日(土)発行

↓【ウナギ】夏のスタミナ源。ぜひ蒲焼きで蒲焼きウナギの茶漬け「うな茶」も美味



## 夏バテに負けない体づくりを！

↓【枝豆】夏バテに効く栄養素満載。相棒はビールで決まりでしょう。



夏本番、連日の暑さに体は悲鳴を上げていませんか？ せっかくダンスを楽しもうと思っても、体が不調では満足にはほど遠くなってしまいます。それではとても勿体無い！ 油断すると体調を崩しがちな夏を楽しみながら乗り切りましょう。

つい先日は「土用の丑の日」でした。定番の【ウナギ】は、鼻や粘膜の乾燥を防ぎ、夏風邪予防に最適なビタミンAを多く含みます。また【枝豆】はビタミンB1、ビタミンC、たんぱく質を多く含み、これらが夏バテに効果靦面です。【トマト】はビタミン類のほか、ペクチン、カリウムなどを多く含みます。冷やしていただくことで口の中もさっぱりします。

パーティーの snack でも、トマトをよく見かけるようになりました。そして打ち上げにはビールと枝豆。飲み会の締めにはウナギの茶漬け「うな茶」なんて完璧な組み合わせ？ さておき、健康に気を付けて、夏を楽しみましょう。



↑【とまちゃん】北本市のゆるキャラ。トマトは食欲不振対策に効果あり。

## 【スクエアダンス十則】

スクエアダンスの世界には、ダンサーに是非意識してほしい「十則」があります。誰とでも仲良く楽しくスクエアダンスを楽しむために、少しだけ気にしてみてください。

- 【第1則】よく耳を傾けよ (Be a Good Listener)
- 【第2則】セットを早く作れ (Get into squares Quickly)
- 【第3則】礼儀正しくあれ (Be a Courteous Dancer)
- 【第4則】時間を守れ (Be on Time for Club)
- 【第5則】考え深くあれ (Be a Thoughtful Dancer)
- 【第6則】協力を惜しむな (Be a Cooperative Dancer)
- 【第7則】無理をするな (Take it Easy)
- 【第8則】友情を深めよ (Be a Friendly Dancer)
- 【第9則】常に学べ (You Never through Learning)
- 【第10則+α】ほほえみを持って (Enjoy yourself have fun)



ビギナーの方はもちろん、ベテランの方も今一度、思い返してみてください。自分自身が「この人、素敵なダンサーだな」と感じた人は、きっと、ダンスがうまいだけではない人間的な魅力があったはず。相手と一緒にみんなで楽しめる、スクエアダンスの基本マナーを、大事にしていきましょう。

## 例会情報

8月1,22,29日...北部公民館1F 集会所

8月8日...北部公民館2F 講義室

18時30分から21時までです。

8月15日は、お盆のためお休みです。  
初心者講習開始のため、ベーシック多めです。

## パーティー情報

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2015	8	2	日	10:30~16:00	市原ファミリー-SQ's	41th Anniversary	みやざき倶楽部	
2015	8	23	日	13:00~16:00	浦和SDC	ビギナー卒業式	与野本町 コミュニティセンター	
2015	8	30	日	10:00~16:00	越谷SDC	第25回アニバーサリー	春日部 ふれあいキューブ	ご支援お願いします

ミンツのHPは <http://mints.r.ribbon.to/> です。