

☀☀☀ 熱中症にご注意!! ☀☀☀

残暑もかなり落ち着いて参りました。過ごしやすい日々が続く、日も徐々に短くなっていくのがわかります。しかし、まだまだ油断が禁物なのが『熱中症』。熱中症は暑い日にばかりかかるわけではなく、また、症状も多岐にわたります。(痙攣、けだるさ、めまい、湿疹、頭痛、吐き気等...)特にダンスパーティーは油断大敵!人が多く集まり、本来の気温よりも蒸す上、ダンスが楽しくなってくると、水分補給もおろそかになりがちです。

熱中症は、気温が高い場所の他、湿度の高い場所に長時間居ることで起こります。同時に、大量に汗をかいているのに、水分補給ができない状態だと、さらに発生率が増します。夏と秋の中間時期のダンスパーティーは、上記の条件を満たしやすい状態です。ダンスを楽しむのと同時に、よりいっそう、自身の体調の把握が求められます。

踊れるレベルはすべて参加したい、その気持ちもちろん大事ですが、それよりもやはり健康第一。落ち着いて、無理をせず、適宜正しく休憩を取るよう意識しましょう。



新人さん、いらっしや〜い!

いよいよ9月13日(日)は、埼玉県DOSADOパーティーです!県内各クラブでBasicコースを修了した、新人さんにとっては【同期】の仲間たちが、先輩にとっては【後輩】たちが、華々しいデビューを飾ります。

デビュー戦は誰だって緊張するもの。ましてほとんどの人が初対面同士です。ですから、DOSADOパーティーを目前に控え、今一度、心構えを確かめておきましょう。

- ◆新人さん: ◎間違えても笑って、前を向きましょう!楽しそうな人が一番好かれます。
◎気持ちが焦ってきたら、深呼吸。落ち着いて、コールに耳を傾けましょう。
- ◆先輩方: ◎新人さんが間違えても、怖い顔や文句は厳禁!誰だって最初は初心者です!
◎無理なリードはせず、優しく接しましょう。『楽しい』と思ってもらえるように!
『楽しさ』はみんなで生み出すもの。みなさまのご協力を、宜しくお願い致します!

例会情報

9月12,26日...北部公民館1F 集会所
9月5,19日...北部公民館2F 講義室
18時30分から21時までです。

ベーシック講習・躍り込み、少し多めです。

パーティー情報

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2015	9	6	日	13:00~16:00	所沢 サンデーメイツSQ's	卒業パーティー	所沢市民体育館	上履き必須 スナックなし
2015	9	13	日	10:00~16:00	埼玉県SD連絡協議会	第35回 埼玉県 DOSADOパーティー	草加アコスホール	県連行事 参加推奨 ご支援お願いします
2015	9	20	日	10:00~15:30	日本SD協会 関東甲信越統括支部	第69回全国レク大会 (関東甲信越ジャンボリー)	長野市裾花体育館 安茂里体育館	応援お願いします
2015	9	22	火(祝)	10:00~16:00	Cowboy	Cowboy PLUS 躍り込み	森のホール21	プラス修了者限定
2015	9	23	水(祝)	10:00~16:00	八王子ウエスタン ロードSDC	10th ANNIVERSARY	エスフォルタ アリーナ八王子	
2015	9	27	日	10:00~15:00	足柄SDC	22周年パーティー	開成町福祉会館	