



DoSaDoパーティー開催される



講習風景 (さて、会長は?)

7月7日(日)横浜文化体育館で DoSaDoパーティーが開催されました。

県内だけでなく近県からも多数参加し、主催者側発表で参加総数は、700人以上とのこと。当クラブからも40人が参加しました。

DoSaDoパーティーは、午前中に講習を行います。

覚えにくい(覚えて欲しい)ステップを中心に練習し、午後からは、覚えたステップを組み込んだコールで踊ります。

合間にビギナーや、コーラー、主催者役員の紹介などをはさんで、夕方4時まで踊り続けます。



今回は、磯部会長がビギナーの指導をするということで、クラブの会員も興味津々でセットを組んでいました。

若干上がり気味に始まりましたが、あちこちで笑い声も聞こえる中、講習部分は無事終了。

当クラブのビギナーさんたちも、あちこちのサークルの方に誘われて、楽しそうに踊っていました。

参加したビギナーさんの声を紹介します。

○ 磯部 和子

去年は、療養中のため同期と一緒に DoSaDoパーティーに、デビューできませんでしたので、楽しみにしていました。

サニーコーストの先輩が助けてくださったので、少し踊れました。



新旧(?)ビギナー勢揃い

来年は、もう少し上達出来たらと思います。大勢に人にお世話になりありがとうございます。

○ 秋元 裕子

皆様に助けられ楽しい一日を過ごすことが



でき、ありがとうございました。簡単ではないと思っていましたが、踊ってみて更に奥が深いな

あと感じました。年齢に関係なくでき、いつまでも健康を保つことができると思いました。

これからも楽しく踊っていきたいと思います。

○中村 政江

初めてのパーティーに参加して、大変勉強になりました。大好きな先輩に二、三曲踊っていただいたあと、「武者修行に行ってもらっちゃい…」と、送り出されてウロウロしている所に初心者バッチをつけた方に誘われ、初心者で良いのかなと怖気づいていたら、なんとその方は県連の役員さんとのこと。

大先輩の方と新人と外見では区別がつかないほど、上がりまくってました。

SDの世界を知り、踊りに慣れるのもこの機会。

(テキストには載っていたようです。

背中を優しく押してくださる方に“優しい”なんて感激している暇はありません。左右から同時に引っ張る人。大声で怒鳴る人。腕を掴んで振り回し教えてくださる人。皆ダンスを楽しんでいるんですね？

流れに乗れない私を、乗せてくださったのでしよう。

勉強不足、覚えが悪い、忘れる。年齢のせいにしないで踊りの輪を壊さないように、これからも私なりに頑張りたいと思います。先輩の皆様、見捨てないで背中を押して、手を引っ張ってください。もうしばらくのあいだ。

DoSaDoの後は踊り込みで

(行事係からの報告)



8月4日(日)正午から引越し山コミュニティホールにおいて、踊り込みを開催しました。

ゲストコーラーは吉村元宏氏。参加者は60人。

HP(ハードプラス)のコーラーは、吉村、山咲両氏。期待と不安を抱えてのスタートでしたが、さすがにトップコーラーさん。

EG(イージー)・PLUSから入って、途中途中で説明を交えながら、徐々に難易度の高いステップに進んで行きました。

ロードザボート、センター3/4やコーデイナイト、センタードントトレイドなど、私にとっては初めての出会いのコールもありました。



私の不勉強がバレバレです。(^^;)

1階ではPLUSとMSを対象にした講習会が行われました。

コーラーは磯部、山咲、吉村氏の三人。

講習修了近くには、2階で受講中の先輩方も加わって練習。途中つかえずにスムーズな動きに感動!



最後は、2階に全員が移動。残った時間をみんな揃って楽しく踊り、充実した時間を過ごしました。

スナックは係りの方々のお骨折りで皆さん大満足の様子でした。

踊り込み終了後、吉村ご夫妻を交えての懇親会も会話が弾み十分癒されました。

コーラーさんはじめ皆様のご協力が無事に行えられたことに、係り一同感謝しています。

参加された会員の感想

○ 大川 起示子 (きみこ)

スクエアダンス歴四年の私にとって、躍り込みは大げさに聞こえるかもしれないが“恐怖”である。

「ハードプラスと書いてあるし、みんなに迷惑を掛けたら悪いし、それにこの暑さの中、四時間も踊り続けられるだろうか。」等々心配が頭を過ぎる。

会場について「下のメインストリームに行こうかな。」と言うと、先輩のM氏に「あなたはプラス講習でしょう。」一蹴された。

吉村氏の講習が始まると、私の杞憂は吹き飛んでしまった。氏が私たちのレベルを見ながら、余裕をもって徐々に上げて行ってくれたんだから。時には「今回は私の勝ち。(コールが正しかったこと)一勝四敗。」などと冗談をとばしながら。



吉村ワールドに引き込まれ、後半、氏がメインストリームの指導に下に降りられたときは、「追っかけ」をした。楽しくも充実した講習だった。

一つ要望が有るとすれば、最後に我がサニーコーストのコーラーさん達とのジョイントコールで締めくくられたら、更に盛り上がったと思う。



「雑感」

磯子区で「脳の活性化」と題する講演会がたまたまあったので出席してみた。

脳の活性化には、運動が効果的であることは周知の事実だが、なんとその運動の中で、ダンスが一番良いらしい。

年を重ねていくにつれ、人の名前をなかなか思い出せなくなってくるが、これは誰にも起こる老化現象だ。ところが、身近によく知っている人や物の名前が出てこなくなるとか、最近の直前の出来事が思い出せないこと、また物を置き忘れることが目立つ(後から思い出せる場合は老化現象)場合は、認知症を注意した方が良くという。「認知症」は、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいう。

老化現象とは違う脳の障害による病気だ。

統計によると、65歳から70歳で100人に2人の割合、80歳から85歳になると100人

に20人の割合で認知症にかかるという。

そこで、この認知症予防には、次の4つの習慣が良いという。(これは、早い方が良く、40代から始めるのが良く、日頃の鍛錬が関心という。)

1 野菜、果物、魚を食べてワインを飲もう

野菜、果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、カロチンは抗酸化作用があり脳の老化を防ぐ。

魚(特に光り物の鯖、秋刀魚、いわし等)に含まれるDHA等の不飽和脂肪酸には、脳の血流を良くし、悪玉コレステロールを抑制する。

ワインは、赤ワインが良く、含まれる



ポリフェノールに強い抗酸化作用があり
脳の老化を防ぐという。

2 運動をしよう

運動には、手軽にできるウォーキング
等種々あるが、その中で、脳の前頭葉や
海馬の血流が増して、認知症なる危険度
が最も低くなるのは、最初にも書いたが
なんと“ダンス”であるという。(頭を使

いながらリズムに
合わせて踊る、民
謡等のフォークダ
ンスは手と足の動
きを定めた踊り。
スクエアダンスは
左右の手の使い方



と体の向き、位置を定めた踊り。RD ダ
ンスは主に左右の足の動きと身体の使い
方・方向を定めた踊り。)

ダンスを踊る人は、運動をしない人に
比べて、認知症にかかる危険度が最も低
くなり、危険度が76%減になるという。
最も効果的といわれている。

3 人と積極的につき合おう



友人と付き合い、
また社会的ネット
ワークに関する社
交的行動が、認知
症にかかる危険度
を低くするという。

4 知的活動をしよう

新聞、雑誌を読む、クロスワードパズル
(Square Dance もパズルの一種)や数



独を解く、博物館に行く等の
知的活動の頻度の高い人程、
認知症にかかる危険度が下
がるといわれている。

いろいろ考えてみると、や
はりダンスは上記の2~4の習慣を満たして
いて、最高の予防になると思われる。(スナ
ックに果物がでるので1も満たしているか
な。)

そういうことで、会員の皆様、日頃健康に
留意してダンスを続けましょう。

吉川 幸一

今後の主な日程

10月13日(日)	ラウンドダンス躍り込み
12月21日(土)	クリスマス例会
2月22日(土)	25年度総会



編集後記

アニバーサリーが終わり、新人歓迎の Dosado パーティーや踊り込みなどの
大きな行事も過ぎ、ビギナー研修も始まりました。

今回はパーティーや吉川様の寄稿などで構成しました。

気象庁観測史上最高の猛暑や記録的降雨などの言葉が紙面を賑わせた夏から、
秋の気配が深まり朝晩が寒いくらいになりました。

体調管理が難しいとは思いますが、風邪などひかないようにして定例会や
パーティーを楽しんでください。

会報担当一同