



東京スクエア

第95号

2025年3月22日

発行:東京スクエアダンスクラブ
〒168-0065

杉並区浜田山3-26-24-113

会長 若松 訓

TEL/FAX: 03-3313-6017

E-mail : swaka78m@r6.dion.ne.jp

クラブ運営における委員会の重要性

会長 若松 訓

皆さま、こんにちは。いつもクラブ運営にご協力いただきありがとうございます。

スクエアダンスを通じて、仲間との絆を深め、楽しい時間を共有できることを大変うれしく思います。

私たちのクラブが円滑に運営され、会員の皆さまが快適に活動できるのは、各委員会の尽力によるものです。クラブ運営には、指導、企画、庶務、渉外、広報、スナック、会計、普及、コスチュームなど多くの役割が必要です。これらの委員会が連携し、支え合うことで、クラブは成長し、より魅力的なものになります。

クラブ運営における各委員会の重要性

1. 指導委員会

コーラーキューアーが連携を図り、ダンス技術の向上をサポートします。例会の質を高め、クラブのレベルアップを目指します。

2. 企画委員会

特別イベントの計画・運営を行い、会員の皆さまが楽しめる機会を提供します。スクエアダンスの楽しさをより多くの人に伝える役割も担っています。

3. 庶務委員会

会員の登録・出席管理を担当し、クラブ活動の記録を整理して、議事録を作成します。クラブの運営基盤を支える委員会です。

4. 渉外委員会

例会場の折衝・予約、会場使用書の管理を行います。クラブの活動を広げる役割を果たします。

5. 広報委員会

クラブの魅力を発信し、新しいメンバー

を迎え入れるための広報活動を行います。ホームページの更新を通じて、スクエアダンスの魅力を広める重要な役割を担っています。



6. スナック委員会

例会やイベント時にスナックを準備し、メンバーがリラックスできる環境を整えます。ダンスの合間に楽しいひとときを提供し、交流を深める大切な役割を担っています。

7. 会計委員会

クラブの会計管理を担当し、健全な財政運営を支えます。活動資金の適切な管理と報告を行い、クラブの持続的な成長を支援します。

8. 普及委員会

スクエアダンスの魅力をより多くの人に広めるための活動を行います。体験会の企画や新しいメンバーの勧誘活動を通じて、クラブの発展に貢献します。

9. コスチューム委員会

スクエアダンスのコスチュームに関するサポートを行い、メンバーがより華やかに楽しめるようにします。衣装の相談、手作りのアドバイスなどを通じて、ダンスの魅力を引き立てます。

これらの委員会が一丸となることで、クラブの活動がより充実したものとなり、皆さまにとって心地よい場を提供できます。

今後とも、皆さまのご協力とご支援をお願いいたします。

ガンバル各委員会

2024年最後の例会を
企画の委員さん、
スナックの委員さん準備を
ありがとうございました。



2024年12月21日 最後の例会クリスマス

楽しかったクリスマスパーティー

企画委員会チーフ 若松 眞紀子

2024年12月21日（土）クリスマスパーティーを開催いたしました。

ここ数年はゲストコーナーをお招きしているのですが、なんと前々日に体調不良との連絡が入り、急遽プログラムを組み直しました。

クリスマスツリーや会場の飾り付け、讃美歌斉唱、プレゼントクイズタイム、豪華なスナックといつもの例会とは違う楽しい雰囲気のクリスマス会でした。

参加者は67名、クリスマスプレゼントは寄付等もあり、たくさんの方のお手元に届いたことと思います。その後の懇親会には51名が参加しました。2024年最後の例会を締めくく大忘年会になりました。

クリスマス例会を盛り上げてくださった皆さま、ありがとうございました。



★会計活動

会計委員会リーダー 勝 芳博

会計の仕事は、正確な出納業務に尽きます。主に、クラブ会費の徴収、S協会費の徴収、スナック・会場費等活動に関しての経費精算、スマイルパーティー・Xmas会等の経費精算、アニバの会費徴収と精算等、それら活動に関しての予算書作成と決算書の作成が主だった仕事です。お金の流れを正確に確実に記録することに努めます。

今後、収益の増大はあまり望めず、郵便料金の値



上げ等物価の値上げに対し、メールの活用や高井戸会場の積極的な活用他、経費削減出来る要因はないか会計の立場から削減要因を探るのも仕事と思いますが、お金に関しては、会計委員が責任をもって処理しますが、経費削減に関しては、クラブ員全員で知恵を出し合って進めましょう。皆の東スケです。



もっとラウンドダンスを踊りませんか

キュアー 松本 美絵子

「多くの方々に楽しくラウンドダンスを踊っていただきたい」が今の目標です。

ラウンドダンスを踊るのは難しそうで少し抵抗があるという方もいらっしゃるのですが、スクエアダンサーの方にとってはキューを聞いて音楽に合わせて踊るラウンドは



コールを聞いてリズムに合わせて踊るスクエアと同じなので初めての方でも取り組みやすいのではないかと思います。基本のステップを覚えれば簡単なラウンドを踊ることが出来ますので、最初だけ少し我慢して練習してみていただきたいのです。

まだまだ例会のラウンドタイムでは踊って下さる方が少ない状態です。少しでもラウンドを経験したことがある方は間違っても気にしないでどんどん踊りに参加していただきたいです。また質問やリクエストなどもいただければ嬉しいです。



★普及委員会

チーフ 山下 恭正

初心者講習会も大詰めにいった2月15日、例会終わりの午後5時から2時間に渡り、ビギナーの住若 陣一朗（すみわか じんいちろう）さんと朱敏蓉（しゅ びんよう）さん、講師のお二人、若松会長と普及委員で郷土料理のお店あいたかで懇親会を行いました。

これは、初心者講習が始まってからずっと動作の習得、習得そして復習、復習の連続ですので、ビギナーさんに一息ついてもらうために毎年行っているものです。ゆっくりと面と向かって話す機会も少なかったのが、ひとりひとりの自己紹介、ダンスを始めることになったきっかけや経緯、熟年のメンバーからは経験談（ダンスあるある）やエピソードなども披露され、あっという間に時間が過ぎていきました。ビギナーお二人からは初心者講習会が終わってもダンスを続けていきたいというお気持ちもお聞き出来ました。この機関紙が配られる頃には、3月22日のスマイルパーティー（卒業式）を無事??に終えられて、晴れて赤いコチュームで颯爽と踊るお二人の姿が見られることでしょう。



メンバー皆さんの更なるサポートをお願いします。

★「長寿応援ポイント」への参加導入について

渉外委員会チーフ 相良 芳孝

杉並区では高齢者の地域貢献や生きがい活動を支援する事業として登録団体に対して首題のような制度があります。これまでは、これの対象者が75歳以上であったが、制度の見直しにより本年4月以降は60歳以上に改定引き下げられることになりました。

これによって当クラブの杉並区在住者の殆どが対象者となります。このことから渉外委員会としては杉並区との渉外事項との意味合いにおいて参加導入の検討をしたいと考えています。

〈制度の主な内容〉

- ① 対象者：杉並区在住、60歳以上
- ② 諸活動（ここでは東京SDC例会）1回あたり1ポイント／一人（1ポイント=50円相当）
- ③ 一定ポイント数獲得で杉並区商品券（ギフトカード）への引き換え可
- ④ 登録団体はポイント管理者一名の設定を要する



★コスチューム委員会へのお誘い

チーフ 加藤 智美子

コスチューム委員会の現在の主な活動は、①ビギナーさんへのクラブコスチュームの作製支援と②コスチューム交換会です。

コスチューム委員会へお誘いするとコスチュームは作れないからとお断りされる方が多いのですが、コスチューム委員会で作ることはありません。

①では、赤生地等必要な材料の購入、ロゴの印刷、男性のシャツ作成の依頼をしています。生地の手尺やその他必要な材料、ロゴ印刷やシャツ作成の取引先も決まっておりますので、難しいことはありません。

②のコスチューム交換会も、出品される方に各自に販売、金銭管理をお願いして、当日で終了する内容となり、効率的にできるようになりました。

今後も会場都合もありますが、コスチュームデイなどを利用して、例会会場で例会時間内に気軽な交換会ができるよう役員会に提案し了承されました。次年度からは会場や役状況とともに早めに年間予定など、告知して利用しやすくできるよう委員会内で引継ぎしていきます。

コスチューム委員会では洋裁技術や知識は一切使いませんのでご安心ください。

ぜひコスチューム委員会へ！お待ちしております。



★スナック委員会の活動

チーフ 藤井 保憲

最近うれしいことは、例会で用意したスナックが空っぽになることと、役員会でスナックを皆が楽しめるよう予算を少しだけ増額してもらったことです。

例会でのスナックは、皆さんが楽しく踊り談笑するお供としてアメ、チョコ等で一息入れていただくことをイメージしています。委員の皆さんが2か月に1回くらいの分担で、それぞれ工夫して毎回のスナックを用意していますので楽しんで下さい。

また、行事（アニバーサリー、クリスマス、ビギナー卒業式など）については、委員全体で相談して、雰囲気盛り上げるような、また、ちょっとした驚きがあるスナックを用意したいと考えています。

飲み物が出せないといった制約はありますが、スナック委員会として無理のない持続可能な形で、東スケのスナックを充実させていきたいと考えていますのでよろしくお願いします。



アニバのスナック打ち合わせ風景

★庶務委員会の今後

チーフ 佐藤 静枝

庶務というだけあって細かなことが仕事として廻ってることがあります。多くの皆さんのボランティアで運営が成り立っているので、できる人がほんの少し、お手伝い頂けるとありがた

いなあと思うこの頃です。

全ての委員会でいえることだと思いますが、いろいろな仕事もなるべくスリム化、合理化をしてダンスを楽しめるように努力していきたいと思っています。



アニバの会場で

まもなく卒業ビギナークラスの進捗状況

ビギナーズクラス担当 伊藤 光雄・若松 眞紀子

昨年11月9日よりビギナークラスの講習が始まり現在までは予定通りカリキュラムを消化しております。これから3月22日のスマイルパーティー卒業式に向けて仕上げの段階に入りました。



この間ビギナーの方々の熱心な頑張りや会員諸兄のご協力があり、順調な成果が得られたと感じております。有難うございました。また、前回卒業された方々も積極的にご参

加いただき、より充実した講習になっていると思います。担当コーラーとしては嬉しい限りです。

今後の予定としては、卒業後はメインストリームの講習に入り、6月のS都連のDoSaDo Partyでパーティーデビューして頂けるのを楽しみにしております。また、二名のビギナーさんは、3月に入会してくれました。



S都連の活動状況

東京都スクエアダンス連絡協議会 (通称S都連)の活動

副会長 山下 恭正

一般社団法人日本スクエアダンス協会(S協)に加盟するスクエアダンスクラブのなかで東京都に在籍するクラブで組織されている団体が東京都スクエアダンス連絡協議会(S都連)です。現在S都連には33クラブが加入しています。各クラブから1~3名の代表理事が選出され、各クラブからの年会費で組織運営がされています。現在S都連には1,075名が在籍しています。ジェイカーズの島田秀幸さんが会長を務められており、理事長兼副会長を我がクラブの若松訓さんが務めています。



皆さんもご存じの通りS都連の大きな行事はDoSaDoパーティー(年1回)、東京ジャンボリー、ラウンドパーティー、Teacupパーティーの4つです。その他にもダンサーのダンスレベル向上のためのプラス講習会、ラウンドダンス講習会やコーラーを育成するためのライジングコーラースクール等などが開催されています。まだマスクを外せない環境ではありますが、徐々に徐々にパーティーへの参加者が増えてきています。毎週の例会で親しい仲間と踊る事も楽しいですが、都内の他のクラブの人達とセットを組んで踊るのも、聞き慣れないコーラーさんのコールで踊るのもまた新鮮でいいものです。友達の輪も広がると思います。

直近では6月8日(日)にDoSaDoパーティーが予定されています。二人のビギナーさんの初めてのパーティーデビューとなります。大勢で是非応援に行きましょう。



東京ジャンボリー フラッグパレード



S都連Teacupパーティー

〈コスチューム交換会の報告〉

R7年1月11日(土) 10時から11時30分 杉並区立高齢者活動支援センター2階第2講座室にて22名の方にご参加やお手伝いをいただき楽しく開催いたしました。出品された方は10名程度で、男性用のシャツもあり、男性の参加もありました。久しぶりの開催なので当日はお菓子なども用意して、クラブ員が楽しく交流できるように工夫しました。

今年度は、開催方法を変えて、個人での出店のような形で開催させていただき、コスチューム委員会の負担や出品される方のご負担であった事前の準備はほとんどなく、効率的に開催できるようになりました。ご要望があり、例会時間内でも引

き続き行わせていただきました。

何枚も買ったと笑顔を見せてくださった方もいて嬉しかったです。嫁ぎ先は、ワンピースは22枚、シャツ5枚、雑貨2個、パニエ2枚、リサイクルワンピース6枚、リサイクルパニエ2枚、ビギナーさんを中心に決めました。目標のビギナーさんのコスチューム購入支援やクラブへの寄付もできました。コスチュームワンピースの需要は想像以上にあったようです。やっぱりコスチュームって見るだけで気持ちが上がるのは私だけでしょうか？

皆様、コスチューム交換会の盛り上げ、楽しい開催にご協力ありがとうございました。



東京SDコーラーズ協会

組織のご案内

コーラー 和田 勝

東京SDコーラーズ協会は1962年初代会長、似鳥 義夫氏(旧江戸川SDC)によって『東京SD指導者協会』の名称で設立活動を開始した。当時は米軍人コーラーによって《極東コーラーズ協会》が活動しており米軍人及び同家族等でSDパーティーを開催していた。

米軍人コーラー等の帰国により日本でのSD普及発展活動を東京SDコーラーズ協会は中心となり携



わってきた。

現在では関東地域(東京、埼玉、千葉、神奈川)よりオピニオンコーラー32名、準会員3名の構成により毎月第二水曜日に例会を開催している。

例会では世界のSD関係の情報交換、各委員会の状況報告、そして会員各自による技術的課題の報告、SD関連の総合的なディスカッションを行っている。この他資料作成として【コーラー向けのCHOREOGRAPHY COLLECTION】を制作配布している。また不定期であるがSDパーティーを主催し、ダンサーとのコミュニケーションをはかっている。

当クラブから若松会長夫妻、伊藤、和田の4人がメンバーとなっている。

ダンスを楽しむための 体調管理

田中 一男 先生



朝起きたら体調はどうかと自問自答します。鏡を見ていつもどおりか、シワの様子はどうか、体重はいつもと同じか、椅子に座って血圧・脈拍数・体温を測ります。足のむくみはどうか、椅子から速やかに起立できるか、私はフレイル状態にあります。フレイルとは英語で虚弱や老衰のことです。私はこ

うして体調をチェックします。

フレイル対策の第一は運動です。運動の強さは自分の体力にあってることが大切です。膝が痛い人は痛くならない程度に運動します。そして継続する必要があります。第二におしゃべりです。脳の活性化に有効です。相手の名前を覚えるだけでも効果的です。そして第三に栄養です。食べ物を考えて摂ることです。蛋白質や野菜を取り減塩に努めます。この効果は体調チェックを続けると自然にわかってきます。

ダンスを楽しむには体調を管理することが大切です。長年内科医をしてきて言えることです。

シリーズ スクエアダンスを始めたきっかけ

誰もが東ス케へ入会したきっかけがあると思います。
会員さんへお聞きして普及のお役にたてればいいな～と思います。
皆さん、ご協力をお願いいたします。

東スケ入会のきっかけ

勝 芳博



振り返ると入会して早十数年、何故入ったのでしょうか？

私は、時間があると、山歩きをしたりテニスをしたりと、外へ外へと足を運んでたのですが、上さんは学生時代からダンスだけに熱を上げ、私の退職を機に何か一つ一緒に出来ることをと、SDなら貴方もすぐ出来るから体験だけでもいいとお願いされ連れてこられ、そのまま引っ張り込まれた次第です。方南会館が家から近いのもポイントでした。

会社仲間とは全く別の仲間の世界に入り込み、とても新鮮でした。それに閉会后、仲間とワイワイの飲み会も楽しい時間です。

小・中学でのフォークダンス、次に彼女が来るぞと思いきや、その前に曲が終わり……以来ダンスとは全く無縁、興味もなく（チークダンスは別）、この年で手を繋いで右へ左へと今更と思ってましたが、いざ講習が始まると、んっ？なるほどと思うこと

も多く実に理知的な仕組みのダンスだと感心しました。

SDは楽しく、東スケに入会してとても良かったと思ってます。でも最近は私を引っ張り込んだ上さんはRDにのめり込みSDは疎かに、そこで私、今度はRDに引っ張り込まれ、RDを習い始めることになりました。

夫婦で何か一緒に出来ることがあれば、これが夫婦円満？の秘訣でしょうか？

のろけたところでこの記を終わります。

ビギナークラス参加のきっかけ

田畑 眞喜子



ビギナークラス参加のきっかけは20数年前になります。亡主人の同僚の奥様（他のクラブの先輩）のおさそいでした。

もう、初心者講習会も始まっていました。1998年度の受講者8名、現在はわずか2名です。ダンスに関連したことは皆無。不器用、無愛想、踊ってくださる方も少なく、いつ

も「壁の花」でした。

時は過ぎ、スナック委員・コスチューム委員と仲間入り出来、この時おそわった料理は今でも得意の一つです。毎年開催の全国のコンベンション、又海外の催しも数回参加、このことが他のクラブの人達とつながり、パーティーなどで再会の楽しみの一つです。

コロナ禍の直後病気4～5年ダンスは忘れました。もうそろそろ退める決意をかため、例会に……皆様からなつかしい～とお声かけ頂き、決意もどこえやら、親しかった方々との会食・おしゃべり、やっと元気を取り戻せ、長く続けてきたことが、大げさでなく生きる力となり、自信につながりこれからも頭が、脚が動くかぎり皆様の笑顔に助けさせていただきます。

2025年度初心者講習会 (ビギナークラス) 開催決まる！

* 期日：2025年11月8日 (土) Pm 1.30～

* 指導：若松 (訓)・和田勝

* 体験会：10/25・11/1

会員全員でお友達などへ宣伝をし、ご参加をお願いします！

今後の行事予定

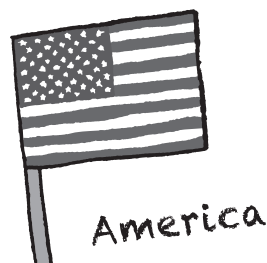
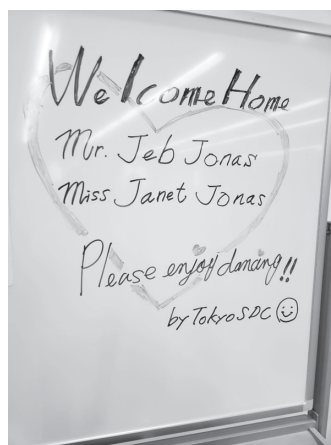
- 4月19日 (日) 東京SDC総会
会場：方南会館
- 4月29日 (火・祝) Tokyo レディース
会場：北とびあ
- 6月8日 (日) 東京都DoSaDoパーティー
会場：ルミエール府中
- 10月19日 (日) 東京SDC63周年アニバーサリー
会場：すみだ産業会館

編集後記

先日S協機関紙【SQUARE DANCE】315号が配布されました。機関紙第1号は1966年に発行され、機関紙表紙のデザインは富士山に桜を配した日本調のデザインです。このデザインは富士山のふもとに小さくmwのサインが入ってます。そうです当クラブの和田さんのデザインです。

我らの「東京スクエア」も今年度2回目の機関紙を発行しました。原稿提供して下さいました方々に感謝、感謝です！ 新年度もよろしくお願いいたします！

アメリカからお客様が
いらっしゃいました！



ジョナスさん夫妻

一般社団法人日本SD協機関紙「S協ニュース」 No.315(新春号) 2025.1



特集

私のきっかけ

巳年・謹賀新年 S協役員の年頭あいさつに続き、特集記事「私のきっかけ」をお届けします。会員の皆さんのさまざまなキッカケ、おもしろいです。

Contents

新年のご挨拶……………1

年頭にあたって

会長 勝亦 隆夫

はじめに、昨年11月15日に薨去されました三笠宮妃百合子さまに協会を代表して謹んで哀悼の誠を捧げます。
全国の会員の皆さまが健やかに新しい年を迎えられ、新たな目標に向かって活動を開始されたと



おなじみのS協機関誌

和田 勝、会田 スイ、田畑 眞喜子、野口 妃紗子