

X'mas パーティー♡

in加藤周介ダンスアカデミー

2021年12月25日(土)

*1部13:00~15:00
*2部16:00~18:00

¥7,700

プチデモ、プロデモ、
好評だったあの企画も...?

ALOHA WEEKの様子

意外にも、好評なこの企画!!今年も2回開催!!
今回は、アロハシャツを着てくださった方に粗品をプレゼントさせて頂きました♡
来年も多分行う予定です、今年着れなかった方!来年楽しみにしてくださいネ♪
さて来年の粗品は何かなあ...(*´▽`*)

お客様から頂いたヤシの木とミニチュアのアロハの世界を作ってみました♪

アロハウィーク中にタカダンスさんの販売会があったのですが、なんとアロハシャツを着てきてくださいました!!!記念にパシャリ♡♡♡

るみ's キッチン♪

『超オススメパン作り』 (加藤留巳)

超簡単、計って入れるだけ! シンプル材料でノンオイルなのに美味しい! パン焼き機で作るバスタ食パンのご紹介

材料(1斤分)
パン用デュラム小麦の粉 300~330g
水200~240
砂糖(てんさい糖) 12~14g
塩(天日湖塩) 4~6g
ドライイースト(サフインスタント赤1袋) 3g

作り方
①水にてんさい糖と塩を溶かす。
②釜にデュラム粉を山なりに入れる
③①の水を②の粉の山の周りに釜に沿って入れる
④イーストをイースト入れに入れる
⑤ドライイーストで早焼きコース(約2時間)を選択しスタート
⑥焼きあがったらすぐに取り出す。

筋肉にイチオシの食材はバスタで、1日5回小分けして摂取するのが理想ですが、なかなか難しいところ。そんな中、バスタの原料のデュラム小麦をパン用に加工した粉があり、それでパンを焼く方法を教わりました。粉の商品名は「デュエリオ」、「ママパン」という材料サイトに1袋2.5kg(約8斤分)が1000円弱で売られています。別途送料がかかるので粉とイーストをまとめ買いをしています。もし、お試してみたい方には材料をお分けできます♡お声がけください。砂糖と塩だけなのに、なぜか美味しいです。ホームベーカリー機をお持ちでしたら、是非、お試しください!!

だっど相田だもの。

『的を絞る』 (相田和也)

突然ですが、皆さんは目標を持っていますか?社交ダンスをやる上でも日常生活する中でも漠然と過ぎていませんか?もちろん「なんとなくやってみよう!」とか「今はただやるのが面白い!」というのでも有りだと思えますが、是非何か目標、そして的を絞ってやってみて下さい!格段に中身が充実して行きますよ!!例えば、社交ダンスでいうならば「ただ踊れるようになりたい!」「上手くなりたい!」と思ってレッスンを受けて頂くのも凄く良いのですが、「この試合に出てこまで勝ち上がりたい!」や「冬のデモにトライして一曲を踊り切りたい!」「この日までに資格を取りたい!」というように期日を決め目標を立てる事で、より皆さんの実現したい目標に対してグッと近づける事が出来るはず!!実際に、僕もそのようにやってきました!目標や的が明確になる事でやるべき事、今必要な事がクリアになり目標の実現に繋がってきます!もちろんこれからの的を絞って上を目指していくつもりです!まずは10月の全日本で準々決勝!!!

来年もココからスタート!!

KSDA新年会2022

2022年1月23日(日)

場所:加藤周介ダンスアカデミー
ダンスタイム、Dgirls発表など...
詳しくは→

Dgirlsメンバー大募集!!

復活!! 種目"ChaChaCha" 担当:稲美

練習日程	*時間*
10月2日, 16日, 30日(土)	18:00~18:50
11月13日, 27日(土)	
12月11日, 18日(土)	2スタンプ/回
1月8日, 15日, 22日(土)	(衣装代別)

※お問い合わせは稲美まで

三木思ふ 故に三木在り

『私のおうち時間』 (三木すみれ)

2年目のコロナ禍の夏、皆様元気で過ごしてでしょうか?私も最初は突然始まったおうち時間に、何をしたらいいのやら。戸惑っていましたが、徐々に時間を上手に使えるようになり、最近は掃除にはまっています!クローゼットの中の一番上の棚に、雑然と置いていた荷物を片付けたところから始まり。色々なところの収納を見直したら楽しくて!洗面台下、キッチン収納等々。並行して、いまままで放置していたところの掃除も頑張っています。主婦ブログを参考にしながら実践している私の流儀の一部を紹介。

①基本は、流行りの浮かせる収納。
・お風呂場にはほとんど物を置かないことにしました。シャンプー等はかごに入れて、都度に浴室の外に出して乾燥させます(銭湯スタイル)掃除がしやすく、カビも生えづらく気に入っています!
・玄関とキッチンに無印の「長押(なげし)」を設置して、傘などをひっかけたり、壁面収納にしています。
・「ピタッとピール」という名前の商品は、ペースト状の接着剤で、吸盤を壁につけることが出来ます!しかもはがすときもきれいです!
②掃除はナチュラルクリーニング
・ナチュラルクリーニングとは合成洗剤を使わない掃除法。うちでは、過炭酸ナトリウム、セスキ炭酸ソーダ、重曹、クエン酸、アルコール、粉せっけんが活躍しています。基本は酸性の汚れをアルカリ性で中和させます!逆も同じです。
・特に嬉しかったのは、洗面台周りにヘアスプレーが付着して、風呂場のドアや洗濯機の蓋等の表面をザラザラしていたのですが、セスキ水で落とせました!
・お風呂場のタイルが黒っぽくすんでいたのは、粉せっけんとぬるま湯を1:10で溶かして放置した「プリン状石けん」を塗って、ちょっと待つてからこすってスッキリ!
・そして理由がわからず悩んでいた夏特有の洗濯物の生乾きの匂いも、洗濯槽を過炭酸ナトリウムをぬるま湯で溶かし洗剤したら、いわゆるピロピロワカメが大漁でした!!何度も繰り返して徹底的にきれいにして、だいぶ改善されました!ただ、それでも汗だくになった洗濯物は匂いがまだ気になり。色々調べて、過炭酸ナトリウム&ぬるま湯の20分漬けてだいぶ良くなりました!!(洗濯槽をキレイにする効果もあり)ただし、過炭酸ナトリウム水は強アルカリなので素手厳禁です。まだまだ色々試行錯誤中ですが楽しんでます♪

噂のマイコ・テラックス

『チャレンジ精神』 (川上舞子)

最近あることを経験する機会があったのですが、その時に昔は感じなかったような恐怖を感じる事がありまして、昔は、何をやるにもとりあえずやってみよう!怖い事なんてない~!!みたいな性格だったのに、この2・3年間で自分が随分と臆病になってしまったなと感じます、...自分の守りたいものや居心地の良い場所を失うのが怖くなったり、出来ない事への恐怖、想像が出来ない事への不安が最近特に出てきたなあと感じます。それは逆に大人への階段を一步上ったことにもなるのかもしれない。ですが、怖くてもチャレンジした事によって自分の経験値はもちろん自分自身がパワーアップ出来た気がしました!冷静に自分の立場、常識を考える事はもちろんですが、子どもの頃のようなチャレンジ精神も今でも持ち続ける必要があると最近しみじみと感じております!皆様は常に社交ダンスという分野でチャレンジされていてその姿にいつも元気と勇気をもらっています!これからも一緒にチャレンジしていきましょう!

来年の発表会の日程とテーマです★
ダンス・ダンス・カーニバル、略してDDC!!
皆様この日は是非あけておいてくださいね♡

加藤のただいま料理挑戦中!

《玉子焼き》
渾身の玉子焼きです。それも自分が苦手な甘いやつ。
笑ってください... (加藤周介)

DANCE DANCE DANCE CARNIVAL

2022年 5月3日(火・祝) ホテルラングウッド 「ラングウッドルーム」

~今月号の川柳~

夢心地 広いトップで スピンする (はっなお)

柔らかく 踊りたいけど 体型が... (はっなお)

引き続き川柳大募集!!

「加藤周介ダンスアカデミー」
公式LINEアカウント出来ました!

QRコードを読み取って友達になると、教室からのお知らせをお届けします♪ ※現在はお返事は出来ません。

ドキドキ☆星占い

『ドキドキ☆星占い』 (吉田稲美)

こんにちは!稲美です。私は占いが好きで、お正月のおみくじはもちろん、最近ではYouTubeでタロット占いの動画をよく見えています。といっても、見たその時に一喜一憂して、その後はケロッと忘れていく程度なのですが(笑)大抵、占いはポジティブな内容であることが殆どなので落ち込んだ時はよく占い動画を見たり、或いは年に1,2回程度ですが占い師さんに占ってもらったりします。占い師さんのスゴいところはなんとと言ってもその話術!占いのうまいかは、欲しい言葉を欲しいだけ的確にくれるその分析力、トークの面白さに毎回感心してしまいます。そして必ず前向きな気持ちにさせてくれます。落ち込んでどうしようもない時、おみくじや星占いで気分転換してみるのはいかがでしょうか(^^)☆