



WEEKLY BULLETIN

HANAMAKI SOUTH ROTARY CLUB

RI Dist.2520 placecountry-region Japan

四つのテスト

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を
深めるか
4. みんなのために
なるかどうか

**CREATE
LASTING
IMPACT**



2026-2027 RI会長メッセージ

持続可能なインパクトを生み出そう “CREATE LASTING IMPACT”

RI会長 オンラインカ・ハキーム・ババロラ (ナイジェリア, トランス・アマディRC)

第2520地区ガバナー 柴田 茂 (盛岡東ロータリークラブ)

花巻南ロータリークラブ会長 佐々木 繁樹

第 2837 回例会 令和 8 年 8 月 27 日 【 8 月 会員増強・新クラブ結成推進月間 】

次 第

- | | |
|----------------|------------|
| 1 開会点鐘 | 会長 佐々木繁樹君 |
| 2 ロータリーソング斉唱 | |
| 3 四つのテスト | |
| 4 ゲスト紹介 | |
| 5 会長の時間 | 会長 佐々木繁樹君 |
| 6 幹事報告 | 幹事 清水由美子君 |
| 7 慶祝(月初のみ) | 親睦委員会 |
| 8 委員会報告 | |
| 9 ニコニコBOX | ニコニコBOX委員会 |
| 10 出席報告 | 出席奨励委員会 |
| 11 プログラム(枠外参照) | |
| 12 閉会点鐘 | 会長 佐々木繁樹君 |

幹事報告

- 【バギオ基金】 バギオだより第 115 号の送付
〔バギオ基金 会長 野生司 義光(2580 地区)〕
- 【9/17 締切】 ロータリー研究会のご案内(12/1~4)
- ガバナー公式訪問についてご連絡
〔国際ロータリー第 2520 地区 ガバナー柴田茂〕
- ハイライトよねやま 317
〔公益財団法人ロータリー米山記念奨学会〕
- 2026-27 年度活動計画書
〔北上 RC〕
- 第 29 回親睦ゴルフ大会のご案内(10/8(木))
〔花巻商工会議所〕

8 月 プログラム

- 27 日 ゲストスピーチ
鎌田 威 様
【(株)ナレッジサービス 代表取締役】

9 月 プログラム

- 2 日 ガバナー公式訪問 [花巻 3RC 合同/夜]
柴田 茂 様 (盛岡東 RC)
- 10 日 **休会**
- 17 日 金星少年少女オーケストラ (助成金贈呈)
幹事担当 清水由美子 君
- 24 日 会員卓話 植村 和雄 君

出席報告(第 2836 回例会 8/20)

- 27 人中 14 人の出席
- 出席率 58.3%
- 前回修正 75.0%
- メーキャップ
・8/18(火) 花巻 RC 例会
照井敬孝君・菊池忠彦君・

花巻南 RC ホームページ



会長の時間

花巻南ロータリークラブ
会長 佐々木 繁樹

【第 2836 例会 2026 年 8 月 20 日】



皆様、こんにちは。本日の例会にも多くの会員の皆様にご出席いただき、誠にありがとうございます。

早いもので 8 月も下旬に入りました。お盆が

過ぎ、花巻でも朝晩は少しだけ秋の気配を感じられるようになってまいりましたが、日中はまだまだ厳しい残暑が続いております。会員の皆様におかれましては、お盆期間中、ごゆっくりお過ごしになられましたでしょうか。

8 月も終わりに近づくと、花巻は来月の「花巻まつり」に向けて少しずつ活気づいてまいります。地域の伝統を守り、街全体を盛り上げていく人々の熱量や繋がりを肌で感じるこの季節は、私たちがロータリークラブとして掲げる「地域社会への奉仕」という理念とも深く通じるものがあると感じております。

さて、8 月は「会員増強・新クラブ結成推進月間」に指定されております。当クラブが今後もこの花巻の地に根ざし、活気ある奉仕活動が続けていくためには、**新しい仲間を迎え入れ、クラブに新しい風を吹き込んでいくことが不可欠だと思います。**私たち自身が親睦を深め、奉仕活動を心から楽しむ姿こそが、ロータリーの最大の魅力となり、新たな会員をひきつける力になると思います。ぜひ、皆様の身近にロータリーの活動に関心を持っていただけたような方がいらっしゃいましたら、積極的にお声がけをお願いいたします。

そんな中、本日の役員会で、O・A総合保険有限会社の小田島裕介君の 9 月の入会が承認されました。新たな仲間が増え、本当にうれしく思いますし、会員の皆様におかれましては、温かい歓迎とサポー

トをよろしくお願いいたします。

そして、皆様にもう一つ大切なご案内とお願いがございます。いよいよ今週の土曜日に、当クラブの「60 周年記念事業」として、インターアクト校の生徒たち 10 名との木製ベンチの製作が行われます。

この記念事業は、地域に形として残る奉仕であると同時に、これからの未来を担う若い世代との大変貴重な交流の場でもあります。生徒たちと肩を並べて共に汗を流し、一つのものを作り上げる経験は、私たち自身の素晴らしい親睦の機会になるだけでなく、地域社会に対して当クラブの活力を示す絶好の機会でもあると思っております。

週末の貴重なお時間とは存じますが、記念すべき 60 周年の事業でございます。ぜひ一人でも多くの会員の皆様にご参加いただき、生徒たちと一緒にこの活動を盛り上げていただきますよう、お願い申し上げます。日時は、8 月 22 日（土曜日）9 時から、花巻高等職業訓練校にて行います。12 時前には終了する予定です。

まだまだ夏の疲れが出やすい時期でもあります。皆様にはお身体に十分ご留意いただきながら、和気あいあいとした親睦を通じて、この花巻の地域社会にさらなる貢献をしていければと考えております。本日の例会も、皆様にとって有意義な時間となりますことを願ひまして、会長の挨拶とさせていただきます。

本日もどうぞよろしくお願いいたします。

ニコニコボックス 2026/8/20

【岩館 光 ¥3,000】

おかげ様で忙しくさせて頂いてます。

ロータリーに久々の参加ですが、宜しく願い致します。

会員卓話



[水産加工食品卸売業]

60 周年実行委員長

照井 敬孝

まとめ

- * 魚肉練り製品は、消化吸収が早く、日常のタンパク質補給に役立つ食材として位置づけられている。
- * ただし、食事全体はバランスよく考える必要がる。
- * 当社はかまぼこがメインなので売上のご協力を。

魚肉練り製品の魅力

かまぼこの由来と歴史

- * かまぼこの起源は平安時代の祝賀料理にさかのぼる。
- * かまぼこの日は、1115 年の記録にちなみ 11 月 15 日に定められた。
- * 江戸時代には高級食材として鯛が用いられるようになった。当初は、ナマズだった。

消化吸収の良さと健康面

- * 魚肉練り製品は消化吸収性に優れ、体に負担をかけにくい。
- * 人工胃液による比較実験では、かまぼこ、はんぺん、ちくわなどが焼肉やサラダチキン、ゆで卵より分解されやすい結果が示された。
- * 魚は体温が低く、腱や筋が少ないため柔らかく、消化しやすい。

摂取場面の提案

- * 運動後の回復、筋肉づくり、朝食でのタンパク質補給に適している。
- * 朝の時短にもつながり、卵や納豆など他の食品と組み合わせるとよい。

栄養価と食べ方

- * かまぼこは必須アミノ酸をバランスよく含み、アミノ酸スコアが高い。
- * カルシウムが含まれ、脂質は少なめである。
- * きゅうりやチーズを合わせる食べ方、ちくわにブリッツを入れるなど、いろいろ考えられる。

持続可能な
インパクトを
生み出そう