



UNITE FOR GOOD クラブ週報

五城目ロータリークラブ

○ クラブ広報委員会

(本年度第 11 回例会)

◎ よいことのために手を取りあおう

第 2809 回例会
令和 7年 10月 16日(木)
午後 6:00~



夕食例会

☆ 点鐘

◎ ローターソング : 我等の生業

◎ 会長の時間 : (畑澤会長)

・先週もお話ししましたが、毎日の様に熊の出没のニュースが続いておりまして、本当に何処にでも出る様な感じがしております。この間、役場の前の285号線の歩道にも出たという話で、新聞を見たら、五城目小学校の近くにも何回か熊が出ているという話です。いろんな所で、人身被害も出ておりまして、今日来る時ニュースを見ていたら、北上市の温泉の露天風呂で清掃していた方が、熊に襲われて行方不明になっているという事です。本当に時間とか、場所とか何処にでも出る感じがしています。この間、うちの家内も薬王堂まで歩いて買い物した帰りに、歩道でもう少しでクマに鉢合わせになるところであったと話していました。本当に歩くにも注意が必要だと感じております。今週の日曜日に「全町一斉清掃の日」でしたが、熊の為に役場のお達しが出て、中止になりました。私達の生活にも、いろんな制限が加わっているという事で、大変憂慮しております。皆さんも熊に合わない様に注意して頂きたいと思います。朝の散歩で熊に合ったという話もよく聞きますので、普段の生活に十分気を付けて、熊に合わない様にしていきたいと思います。

今日は夜例会ですので、懇親を深めて頂きたいと思っております。よろしくお願いします。
以上です。

☆ 幹事報告 (八木下幹事)

* 12月と1月の例会日程ですが、12月11日から1月8日まで、会場の都合が悪くて、この間の例会を行えないという事で、12月は最初の週の4日が休会の予定ですが、4日(木)に例会をやりたいと思っています。その他は、移動例会とか検討して行きたいので、皆さんのご要望があれば考えていきたいので、よろしくお願いします。1月については、最終週が休会になっていまして、1週ずらしてその週を入れて、3回例会が出来ると思います。計画が決まれば、ご案内したいと思います。* 地区より「姉妹クラブ・友好クラブに関する情報提供」の案内。当クラブは該当しません。

☆ ニコニコ (自己申告)

* ノ関会員 : 仕事で上小阿仁村に行っていますが、上小阿仁村の福祉施設「友生園」と言う所です。その場所が、よく熊が出るそうで、それで20~30分毎に物凄い音で「ウワー、ワンワンワン」とか熊避けの声を大きなスピーカーで流していて、熊が出るかと周りを見ながら仕事をしているんですが、そこで熊は見ませんでした。一昨日、富津内の落合のトンネル(285号線)の手前の所に小熊2頭と親熊1頭の3頭に合って、道路を行ったり来たり、生の熊を見たのは、初めてでした。怪我人が出なければ良いなと思います。私達も被害に合わない様に気を付けて仕事に向かいたいと思っています。ニコニコします。

☆ 出席率報告

〔出席報告〕 12名中 6名出席 50 %
事前メール0名、申告欠席 6名、病欠欠席 0名

【例会場】 グリーンロイヤル丸富
〒018-1706 五城市町字下タ町 248
Tel018-852-2140 Fax018-852-4049

☆ 点鐘（午後6：30）

ロータリー情報

懇親会



COLUMN

美酒に寄り添う、肝臓に優しいおつまみたち

美酒を楽しむなら、体にも優しいおつまみを添えたもの。ここでは、肝臓をいたわる“酒のさかな”をご紹介します。

ビタミンB₁は、肝臓のエネルギー生成やアルコールの代謝に欠かせない栄養素。そんなB₁を含み、タンパク質も豊富な枝豆は、肝臓のダメージ修復にも一役買います。お通しで出てくることも多いですが、実は酒宴の中盤以降に頼むのがベストという説も。大豆製品にはビタミンB₁がたっぷり入っているので、冷ややつ

こや納豆もお薦めです。

牡蠣には、アルコール分解酵素を助ける亜鉛と、肝機能を支えるタウリンが豊富。ただし、タウリンは水溶性で煮汁に溶け出しやすいため、亜鉛と一緒に取るなら“生牡蠣”がGOOD!

アミノ酸の一種「オルニチン」は、アンモニアの解毒を促進し、肝臓の疲労回復をサポート。シジミはその代表格。同じくオルニチンを含み、ナイアシンも豊富なエノキタケも、お酒のアテにぴったりです。

肝臓に優しいおつまみたちを積極的に取り入れて、長く美酒を楽しみたいものですね！

編集部

