



よいことの  
ために  
手を取りあおう

# 会報

## WEEKLY REPORT

2025-26 R.I.会長

フランチェスコ・アレツツオ  
第2500地区第6分区帯広北ロータリークラブ  
会長/荒木樹  
副会長/一宮綾子  
幹事/齊藤政樹

[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

## 第3187回 例会報告

2025.12.19

●例会日/金曜日 〈12:30~13:30〉  
●例会場/ホテル日航ノースランド帯広  
●事務局/帯広市西3条南9丁目23 帯広経済センタービル東館3F  
TEL 0155-25-7347

### ■点鐘

荒木 樹 会長

明があり、個人・法人ともに税額控除の対象であること、個人寄付の場合は年度末までに行うこと

で翌年の確定申告に反映できる点が改めて案内さ

れました。

### ■開会宣言

及川 悟 SAA

### ■表彰

#### メジャードナー認証

柴田会員がメジャードナーの認証を受けられ、あわせて1,000ドルのご寄付が報告されました。ロータリー財団への長年の支援に対し、会場から感謝の拍手が送られました。



### ■ゲスト紹介

帯広ヤクルト販売株式会社

営業部課長 藤本 崇之 様

営業部 澤浦 悠 様

### ■ビジター紹介

小樽南ロータリークラブ

林田 昇 様

### ■会食

### ■会長挨拶

荒木 樹 会長

荒木会長からは、まず広報活動に関する報告がありました。本日午前中、FM WINGの取材を受け、帯広北ロータリークラブの活動や魅力について紹介したことが報告され、後日再放送が予定されていることも共有されました。

続いて、先週開催されたクリスマス家族例会について触れられ、参加した会員およびご家族への感謝とともに、企画・運営に尽力した親睦活動委員会への労いの言葉が述べされました。

また、年末恒例の年末助け合い募金については、目標達成の目処が立っているとの明るい報告があり、退室時にも募金箱への協力が呼びかけられました。

さらに、ロータリー奨学会への寄付について説

### ■会務報告

斎藤 政樹 幹事



- ・令和8年1月2日(金) : 休会

- ・令和8年1月9日(金) :

18:30 新年交礼会

場所: ホテル日航ノースランド帯広

会費 2,000円

- ・ホームページの活用について

会員専用ページに「ガバナー月信」および「手続き要覧」が掲載されていることが報告され、必



要に応じて活用してほしいとの案内がありました。

**■委員会報告 曽我 浩昌 社会奉仕委員長**



歳末助け合い募金について一定の額に達したことに感謝を述べられました。

**■ニコニコボックスの発表 一宮 綾子 副会長**



斎藤 政樹 会員 松本 健春 会員  
深井 弘美 会員

**■プログラム 廣瀬 允乃 健康情報委員長**



帯広ヤクルト販売株式会社  
営業部課長 藤本 崇之 様

本日の卓話は、帯広ヤクルト販売株式会社 藤本 崇之氏による「腸を健康にすることで元気に長生きする」をテーマとした健康教室でした。

藤本氏は、平均寿命と健康寿命の差に触れ、男性で約 9 年、女性で約 12 年あるこの差をいかに縮めるかが重要であり、その鍵を握るのが「腸内環境」であると説明されました。

腸内には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌が存在し、そのバランスが肥満や免疫、さらには性格やメンタル面にも影響を与えることが紹介され、会員一同、改めて腸の重要性を認識する機会となりました。

特に、乳酸菌シロタ株については、

- 生きて腸に届くこと
- 悪玉菌を減らし、便性（理想は水分80%）を改善すること
- NK細胞を活性化し、免疫力向上が期待できること

など、科学的な視点から分かりやすく解説されました。

また、菌そのものを摂取する「プロバイオティクス」と、菌のエサとなるオリゴ糖などを組み合わせる「シンバイオティクス」という考え方も紹介され、日常生活にすぐ取り入れられる実践的な内容となりました。



**■次週のプログラム予定**

**「年末最終例会**

<b>■閉会宣言</b>	及川 悟 S A A
<b>■点鐘</b>	荒木 樹 会長
<b>例会案内</b>	
〈月曜日〉 広尾RC:日高信金広尾支店 〈水曜日〉 帯広RC:ホテル日航ノースランド 〈木曜日〉 足寄RC:足寄銀河ホール21 帯広南RC:北海道ホテル 〈火曜日〉 芽室RC:めむろーどセミナー 音更RC:ハピオ木野 帯広東RC:ホテル日航ノースランド	

**■出席報告／渡辺 紘生 出席委員長**

会員数	計算に用いる会員数	ホームクラブ出席数	メークアップ	欠席	出席率