第2740地区　創立／1990年9月29日　認証／1990年10月22日

佐世保中央ロータリークラブ週報

会長：岡　光正 / 副会長：芥川　圭一郎 / 幹事：馬渡　圭一



2025～2026 年度クラブスローガン

例会に行こう

週報編集 / 公共イメージ・会報委員会：委員長 / 橋口　佳周　副委員長 / 倉科　聡一郎
委員 / 西村　浩輝、四元　清安、崎山　信幸、田中　啓輔、澤田　磨

本日の出席率８３．３３％：会員数５４名・出席２８名・欠席１０名・出席規定免除会員１０名・ビジター０名
前々回の修正出席率８３．６３％：出席２７名・メークアップ２名

会長挨拶 / 岡 光正君



皆さんこんにちは。先週の溝上パスト会長の通夜式並びに葬儀に、ご参列頂き有難うございました。現役会員でお亡くなりになられたのは、田端会員のお父様以来の事でした。今回、ロータリー旗を揚げさて頂きましたが、私の経験不足で、弔旗用の喪章を突けていませんでした。何人かに指摘されましたが、ケースの中にも入ってなくそのままにしました。申し訳ありませんでした。お詫びにアマゾンで「喪章」を注文しましたので、クラブに寄贈させて頂きます。改めて、溝上パスト会長のご冥福をお祈り致します。

さて、５月３日４日に第１５回佐世保島原 UW を開催致しました。雨風で最悪の中、スタートとなりましたが、１０５キロコースに馬渡幹事・藤井君。大村からのハーフコースに、香月エレクト・澤田君・稲次君、参加有難うございました。結果は、全員完歩。おめでとうございます。今回、１０５キロコースに８１８名参加、５０７名完歩。完歩率５５．７%。ハーフコースに３９４名参加、３６２名完歩。完歩率８１．７%という結果でした。１０５キロコース５０７名中、馬渡幹事が１０９位。藤井君がギリギリ完歩５０１位でした。ハーフコース３９４名中、香月エレクトが３１位。初出場ながら澤田君が２８３位、稲次君が２８４位と皆さん素晴らしい結果でした。お疲れ様でした。私は運営側ですが、ボランティアスッタフでお手伝い頂いた方、ご協賛頂いた方、そして応援頂きました皆様に感謝申し上げます。大きな怪我無く無事に終わりホットしました。

ある記事によるによると、１日７千歩歩くと、２千歩しか歩かない場合に比べて死亡リスクが４７%減るほか、心血管病や癌、認知症やうつ症状なども抑制し、幅広い健康効果につながるとの研究を、シドニー大学のチームが、イギリスの医学誌に発表しました。１日の歩数が、２千歩から３千歩、４千歩と増えていくにつれて死亡や病気発症のリスクは減っていくが、５千歩から７千歩台を境に、リスクの減少幅が小さくなる病気もあった。チームは「１日１万歩が目標とされることはよくあるが、体をあまり動かさない人には、７千歩が現実的な目標になるかも知れない」とみている。という内容の記事でした。ゴルフ場の１８ホールを全部歩いた事はありませんが、皆様方も、犬の散歩や、日常の生活で 7 千歩を目標に、歩いて健康に注意して長生きしましょう。

この後、池永委員長率いる会員増強委員会担当で、松山ロータリークラブ訪問の報告になっております。本日も最後まで宜しくお願い致します。

以上、会長挨拶とさせて頂きます。

(^_^) ニコニコボックス

岡 光正会長･芥川 圭一郎副会長･馬渡 圭一幹事

皆さまこんにちは。大型連休はいかがお過ごしでしたでしょうか。しっかりリフレッシュされた方も、少し疲れが残っている方もいらっしゃるかと思いますが連休明け早々の例会に皆さま元気にお揃いで何よりです。て、本日の例会は会員増強委員会によるクラブ協議会となっております。本日もよろしくお願い致します。

竹本　慶三君

５月３日の５０回目の結婚記念日。お花ありがとうございました。ひょっとしたら、金婚式かな、福岡の娘と孫が帰ってきて食事会でもと思っています。

指山　康二君

２週間前になりますが、８ＲＣゴルフコンペにと初めて参加した息子指山立が佐世保ＲＣ会長賞をゲット。私でなくがっかりしていたら、なんと佐世保北ＲＣ会長賞が私がゲット！親子で会長賞ダブルゲット。数万円の商品券はいつも迷惑をかけている女房にプレゼントしました。また、連休中のプライベート中央ＲＣ８人ゴルフでも、１００を切ってベスグロで数十年ぶりに牛島君に勝ちました。井上君から

〒857-0875 佐世保市下京町 10-6 太陽アネックスマンション 306 号室 TEL. 0956-25-5595 FAX. 0956-25-3445 Mail. chuo. rc@theia. ocn. ne. jp

買った高級ゴルフゼクシオクラブのお陰です。

崎山 信幸君

５月５日の結婚記念日のお花ありがとうございました。年数はわかりません。

香月 章彦君

５月３日から４日にかけて、佐世保島原ウルトラウォークラリーハーフコースにエントリー。
昨年の所要時間９時間５分００秒の「５分」が悔しくて、今年は是非にも９時間を切りたいという思いでスタートしました。途中、北からの強風と強烈な睡魔との戦いもありましたが、沿道やＳＮＳ等での応援を頂きまして、所要時間８時間５９分１１秒で完歩し、目標の９時間を切ることができました。僅か４９秒ですが。運営に携わられた、岡会長、井手ノミニー、古賀君、指方君、松石君、芥川君、吉野君、牟田君、川崎君(見かけた方は以上ですが･･･)ありがとうございました。お疲れ様でした
また、佐世保北ＲＣ、大村ＲＣの皆様にも感謝申し上げます芥川君。おかげさまで、川棚で頂いたゼリーで睡魔から解放されました。ありがとうございました。１０５　エントリーの馬渡幹事、藤井君。ハーフコースエントリーの澤田君、稲次君。たいへんお疲れ様でした。

芥川 圭一郎君

佐世保―島原ウルトラウォークラリー参加の皆さん完歩、おめでとうございます!!私は、昨日、諫早市小長井のフルーツバス停を制覇しました。

稲次 賢一君

５月３、４日の佐世位・島原ウルトラウォークラリー参加してきました。まず、マラソン部会長川上君、副会長藤井君、ごめんなさい、なめてました。そして、岡会長はじめ実行委員会の皆様ありがとうございました。
いろいろな人達の応援が励みになりました。そして最後に澤田君、最初やらゴールまでずっと一緒に歩いて励ましてくれて、ありがとう!!そんな皆に感謝しニコニコします。

藤井 寿人君

１０５km ウルトラウォークラリーの結果報告です
何とか、私の体重でも制限時間５分前、２３時間５４分４８秒の５０１位で完歩しました。８００人以上の参加で５００人以上ゴールは驚きです。川棚駅にて芥川副会長から差し入れをいただき、ありがとうございました。ラストスパートで使い切りました。スタートからの土砂降り、横や正面から殴るような風や雨、１０km 地点で靴の中は浸水してぐちゃぐちゃ、３５km 地点のチェックポイントにて靴下を脱いで足を確認したら、ふやけて真っ白な状態でしたが、替えの靴下のおかげで何とか復活、途中でリタイアしたら、馬渡幹事に何と言われるか、すごいマウント取ってきそうなので、意地で進んでいきました。
これまでに前身の大会から１８回参加していますが、今回は最悪の天候、最低のモチベーションで最低最悪でしたが、それ故に最高のゴールになりました。実行委員会の方々、ありがとうございました。
１０５km で減った体重は２日で戻りました(泣き)。

佐世保･島原ウルトラウォークラリー実行委員会

５月３日４日に開催致しました第１５回佐世保島原ウルトラウォークラリーに際しましては、参加頂いた皆様をはじめボランティアスタッフでのご協力など誠にありがとうございました。皆様のご協力とご支援のおかげで過去一の悪天候の中、無事に終了致しました。参加頂いた、１０５km馬渡幹事、藤井さん。ハーフの香月エレクト、稲次くん、澤田くん完歩おめでとうございます!!感情が全くない閉会式の司会、誠に決礼致しました。

本日の合計	19,000 円
本年度の累計	1,070,000 円

本日の卓話

◆第８回クラブ協議会　会員増強委員会◆

池永 隆司 委員長
メークアップ推進事業について

松山ロータリークラブ
令和８年４月６日（月）～４月７日（火）
愛媛県松山市県庁所在地である
人口５２万人四国最大の都市。



４月６日（月）
奥道後ゴルフクラブ
参加者佐世保中央ＲＣ ６名
松山ＲＣ ５名



４月６日（月）
市内観光組７名





４月７日（火）
松山ＲＣメークアップ
創立昭和１２年７月７日８８年の歴史
会員数 69 名平均年齢 60.07 歳
例会場ＡＮＡクラウンプラザ　ホテル松山





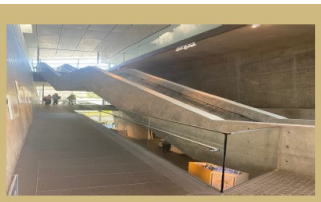












坂の上の雲
ミュージアム

萬翠荘







ＳＡＡ：吉野英樹
次回例会５月２１日１２：３０～

〒857-0875 佐世保市下京町 10-6 太陽アネックスマンション 306 号室 TEL.0956-25-5595 FAX.0956-25-3445 Mail.chuo.rc@theia.ocn.ne.jp