

週報

令和 5 年 4 月 14 日

2022~2023年度 No.31

2022-23年度 国際ロータリーのテーマ



国際ロータリー会長 ジェニファー E. ジョーンズ

プログラム

S A A 有川 真史君

☆点 鐘

☆ロータリーソング斉唱

「我らの生業」

☆四つのテスト斉唱

☆食事懇談

☆会長の時間

☆幹事報告

☆委員会報告

①親睦委員会

・スマイルボックス報告

☆部外卓話

「こころの健康について」

五島市 国保健康政策課

健康づくり班 中村 典子様

☆点 鐘

現在会員					29名					前々回の欠席者(3/31)					1名	
本 日	出席	16名	欠席	6名	免除(a)欠席	3名	免除(b)欠席	4名	出席率	72.73%						
	前々回	出席	20名	MU	3名	免除(a)MU	3名	免除(b)MU	3名	修正出席率	86.96%					
月別出席率%	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6				
	本年度	75.55	81.16	83.53	77.58	89.84	89.31	87.32	93.48	95.83						
	前年度	74.94	休会	休会	81.53	77.59	73.49	85.71	休会	70.49	69.74	70.51	77.60			

例会場
例 会
事務所
カンパーナホテル TEL(0959)72-8111
金曜日(12時30分~13時30分)
長崎県五島市末広町8-4
福江商工会議所内 TEL(0959)72-3108

会 長 才 津 喜 彦
副 会 長 中 村 吉 廣
幹 事 西 上 裕 一郎
雑誌:会報委員長 寺 澤 信 義

会長の時間

会長 才津 喜彦君

皆様、こんにちは。それでは4月度第2例会31回目の会長の時間を始めます。

ここ2、3日、黄砂のニュースがよく流れており、日本にも広範囲で影響が出そうな話でした。五島でも空がうっすら黄色がかっていて、見るだけで目が痒くなってきました。今日明日は雨で一旦落ち着きそうですが、日曜日頃からまた黄砂がひどくなってきそうな予報でした。皆様、体調等お気をつけて頂きたいと思います。

さて、今週の4月12日(水)カンパーナホテルあこうの間で定款細則改正委員会を開催しました。出席して頂きました戦略委員会メンバーの皆様と中村副会長、張本さんありがとうございました。定款細則変更点が20数か所あり、この後、理事会に上程し、今年度内に全員協議会を開催し、来年度から施行できるよう進めて参りたいと思いますので、皆様ご協力のほど宜しくお願い致します。

それでは、今週の「来たらおいしいイチオシ馬」の前に前回の結果ですが、推奨しました③リバティアイランド見事1着でした。また、相手に挙げた⑭ペリファーニア3着。馬連ははずしましたが、ワイド1点的中しました。予想通り、③リバティアイランド頭一つ抜けた存在でした。枠の並びが私にとっては大変興味深い並びだったので、③リバティアイランド鞍上の川田騎手がどういう乗り方をするのか気になる所でした。クラシック3冠の第1戦目という事で、取りこぼしをしたくない為に好位で競馬を進めるのではないかと予想しましたが、鞍上の川田騎手は馬の力を信じ最後の直線まで後方3番手でじっくりと脚をため最後の直線一気、着差は3/4馬身でしたが、それ以上に力差を感じさせられるレースでした。ケガさえなければ、牝馬3冠間違いないでしょう。

さて、今週は4月16日(日)中山競馬場で開催される皐月賞(G I芝2000m)からです。このレースは3歳牡馬クラシックの第1戦です。今回推奨する馬は⑮ベラジオオペラです。(3番人気、想定オッズ7.1倍)今年の牡馬クラシック路線は牝馬と違い、混戦と言われています。想定オッズを見ても、1番人気は3.2倍と人気割れているのがわかります。この会長の時間の中でも何度も言っていますが、「皐月賞はスピードのある馬が勝つ」と言われています。⑮ベラジオオペラの父ロードカナロア、これも会長の時間の中でも何度も言っ

ていますが、ロードカナロアはスピードに長けたトップクラスの種牡馬で、G I 9勝のアーモンドアイをはじめ、数々のスピード系の名馬を輩出しています。また、⑮ベラジオオペラ前哨戦勝利したスプリングステークス(G II芝1800m)組は、2013年ロゴタイプ・2015年リアルスティール・2018年エポカドーロと皐月賞で好成績をあげています。調教の動きも終いの1ハロン(200m)を1週前の追い切りで11.6、今週の追い切りで11.8と好時計をマークしていました。主戦で騎乗していた横山武騎手から田辺騎手へのG Iでの乗り替わりと、⑮番外枠という所が不安材料ではございますが、今回はロードカナロア産駒のスピードに期待して⑮ベラジオオペラを推奨したいと思います。馬券は他にロードカナロア産駒が2頭⑩シャザーン・⑫ダノタッチダウンがいるので、この3頭のロードカナロアワイドボックス3点で勝負したいと思います。以上で会長の時間を終わります。

幹事報告

幹事 西上裕一郎君

【当クラブ関係】

○第10回定例理事会

- ・先週4月7日(金)例会終了後、開催されました。
- ・定款細則改正委員会への支出について承認されました。

○定款細則改正委員会が開催されました

- ・先日4月12日(水)18時30分より、カンパーナホテル2階「あこうの間」にて2022年手続要覧を基に定款細則改正について話し合い、改正の手続きを進める事となりました。

【地区関係】

○長崎東RCより

- ・例会休会のお知らせ

【地区以外ロータリークラブ関係】

○国際ロータリー第2620地区より

- ・R I会長杯ワールドゴルフ大会中止のお知らせ

○福江中央RCより

- ・週報第25号

委員会報告

出席報告

- ◆ 4月14日（免除(a)欠席者）
中村 博義君 植松 郁雄君 釜崎 洋君
- ◆ 4月14日（免除(b)欠席者）
谷川 和啓君 佐々野邦久君 清瀧 誠司君
吉田 泰之君
- ◆ 4月14日欠席者
片山 雅文君 小畑 和男君 戸田 博之君
三村 剛孝君 藤川 博士君 坂井 成光君

親睦委員会

スマイル報告

- ◇才津 喜彦君 4月9日のスマイル会で優勝しました。
- ◇柳田 靖夫君 才津会長、新兵器ステルスドライバーが好調で、優勝おめでとうございます。
- ◇中村 吉廣君 五島市国保健康政策課中村典子様、本日はご訪問ありがとうございます。卓話をよろしく願います。
- ◇西上裕一郎君 //
- ◇中村 栄治君 //
- ◇張本 民雄君 //
- ◇山下 実君 //
- ◇山里 一郎君 //
- ◇平村 和弘君 //
- ◇松岡 孝博君 //
- ◇神之浦文彦君 //
- ◇山下 克己君 //
- ◇橋本 武敏君 //
- ◇宮本 光藏君 //
- ◇寺澤 信義君 //
- ◇有川 真史君 //

合計 18,000円
通算合計 617,000円

部外卓話

「こころの健康について」

五島市国保健康政策課健康づくり班
中村 典子様



長崎県の現状（健康に関すること）

- 健康寿命（令和元年）
男性72.29歳(全国34位)、女性75.42歳(全国29位)
- 一日の歩数（目標9,000歩）
男性7,061歩、女性6,929歩
- 一日の野菜摂取量（目標350g）256.3g
- 男性喫煙率 35.3%（全国ワースト4位）
- 特定健診受診率 48.7%（全国ワースト3位）
- 収縮期血圧の平均値
男性129.0mmHg（全国ワースト5位）
女性124.1mmHg（全国ワースト4位）

健康づくり…

生活習慣病の予防が、こころの健康にもつながる

- 適度な運動
- バランスのとれた食事を3食
- 休養
- 適度な飲酒
- 禁煙
- ★健診を受ける

体を動かすと…

- 暗い気持ちが前向きになり、こころと体がリラックスする
- 睡眠リズムが整う
どんな運動？⇒有酸素運動が効果的
どれくらい？⇒1日20分くらいを目安に。
体がポカポカするくらい。
1度にたくさんやるより、継続（やりすぎるとケガの原因にも）



ながさき健康づくりアプリ
WEBサイト

（資料抜粋）