

Monthly

| Yamagata North Rotary Club 2026-2027 |

国際ロータリー第2800地区 山形北ロータリークラブ

Rotary
District 2800



REPORT

**CREATE
LASTING
IMPACT**

September 2026

CONTENTS

第2731回

ゲスト卓話

「健康寿命を延ばす新常識！
多忙な日々でもできる『未病』の食事術」

株式会社セルヴァンの管理栄養士・古川あかり氏

第2732回

ゲスト卓話

「特殊詐欺被害の現状と対策」

山形警察署 生活安全第一課長 加藤幸生警部

第2733回

職場訪問例会

「そば処庄司屋御殿堰七日町店」

そば処庄司屋 庄司信彦会員

ロータリーを知り
次代にインパクトをもたらす

2026~2027年度 山形北ロータリークラブ会長

Noboru Aoyama

青山 登

59th
SINCE
1968
YAMAGATA NORTH RC

2800 地区のテーマ | 地域の絆で明日に繋ぐ

山形北ロータリークラブのテーマ | ロータリーを知り 次代にインパクトをもたらす

会長／青山登 | 幹事／佐藤修 | 事務所／山形市十日町 1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル 2F 電話 090-1445-4120 FAX 626-4422

第2731回 2026年（令和8年）9月3日（木） 12：30 PM 場所：ホテルメトロポリタン山形

ゲスト卓話 「健康寿命を延ばす新常識！ 多忙な日々でもできる『未病』の食事術」

株式会社セルヴァン 管理栄養士・古川あかり氏

第4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、
世界的ネットワークを通じて、
国際理解、親善、平和を推進する
こと。

健康づくりは特別なことを始めるのではなく、
いつもの食事や生活に「小さな工夫を一つ足す」ことから。

Kogawa Akari

本日のゲスト卓話では、株式会社セルヴァンの管理栄養士・古川あかり氏より、「健康寿命を延ばす新常識！多忙な日々でもできる『未病』の食事術」と題してお話いただきました。

健康寿命を延ばすためには、病気になってから対処するのではなく、自覚症状のない「未病」の段階から日々の生活を見直すことが大切とのこと。特に印象に残ったのは、内臓脂肪の蓄積が最初のドミノとなり、脂質異常症、糖尿病、高血圧、さらには心疾患などへと連鎖していくというお話です。健康診断の数値だけを見るのではなく、その手前にある生活習慣に目を向けることの重要性を改めて感じました。食生活については、単純に食事量を減らす「引き算」ではなく、必要な栄養を「足し算」するという考え方も印象的でした。食事を減らし過ぎると筋肉量が落ち、基礎代謝が低下して、かえってリバウンドし

やすい身体になるとのこと。毎食20～30gを目安にたんぱく質を摂り、野菜は「あと小鉢一つ」を加える。また、野菜・海藻・きのこ類、肉や魚などのたんぱく質、最後にご飯や麺類という「食べる順番」も、血糖値の急上昇を抑える身近な工夫として紹介されました。

さらに山形県民には気になる塩分についても、「ゼロ」ではなく少しずつ減らすことがポイント。そしてお酒も、ただ我慢するのではなく、適量を心掛け、休肝日を設け、水と交互に飲むなど、上手に付き合うことが大切とのことでした。

健康づくりは特別なことを始めるのではなく、いつもの食事や生活に「小さな工夫を一つ足す」ことから。忙しい毎日の中でもすぐに実践できる、たくさんのヒントをいただいた卓話でした。

President's Remarks 青山登会長挨拶

本日は「ロータリーと健康」についてお話しします。ロータリーというと、親睦や奉仕活動を思い浮かべますが、世界に目を向けると「人々の健康を守る」とは、ロータリーが長年力を注いできた活動の一つです。

1917年、当時の会長アーチ・クランプが「世界で良いことをするための基金」の創設を提案し、26ドル50セントから始まったのがロータリー財団です。その代表的な活動が、1985年から世界的に取り組んできたポリオ根絶活動「ポリオプラス」です。WHOやユニセフなどと連携し、長年にわたり予防接種活動を続けた結果、ポリオは現在、ごく限られた地域を残すまでに減少しました。

また、ロータリー財団の7つの重点分野には、疾

病予防と治療、母子の健康、水と衛生など、健康に深く関わるテーマが数多く含まれています。

では、私たち自身の健康はどうでしょうか。食事や運動はもちろん大切ですが、「誰と会うか」「誰と話すか」「何を楽しみにするか」「誰かのために何ができるか」も、心と体の健康を支える大切な要素だと思います。

健康だから奉仕ができる。そして、仲間と奉仕することで私たちはさらに元気になる。そこにもロータリーの素晴らしさがあります。本日は健康の中でも「食事」について学びます。皆様ご自身やご家族の健康を見つめ直す機会となれば幸いです。



後藤寛さん 財団寄付表彰 ポールハリスフェロー +4
(1,000ドル4回目の表彰)

Rotary day 2026年（令和8年）9月5日（土） 6：00 AM 場所：山形市七日町

長源寺通り・七日町仲通りクリーンアップ作戦

2800 地区第 5 グループ A



9月5日は「Rotary Day」。2026年、国際ロータリー第2800地区では「川の絆から、道の広がりへ」のもと、「つながる道、つながる想い」をテーマに掲げ、各地に残る古道や街道、歴史ある街並みを未来へつなぐ活動を推進しています。Rotary Dayでは、各グループ・市町村が地域に残る古道や街道、峠などの保全・整備、案内や情報発信に取り組み、地域社会への奉仕を実践します。

この活動の一環として、第5グループAでは「長源寺通り・七日町

仲通りクリーンアップ作戦」を実施しました。当日は爽やかな秋晴れに恵まれ、日頃から私たちにとって馴染み深い七日町の通りを、感謝の気持ちを込めて清掃しました。

「普段なにかとお世話になっている」を**「日頃から私たちにとって馴染み深い」+「感謝の気持ちを込めて」**に置き換えたことで、ロータリーの会報らしい品のあるリードになったと思います。

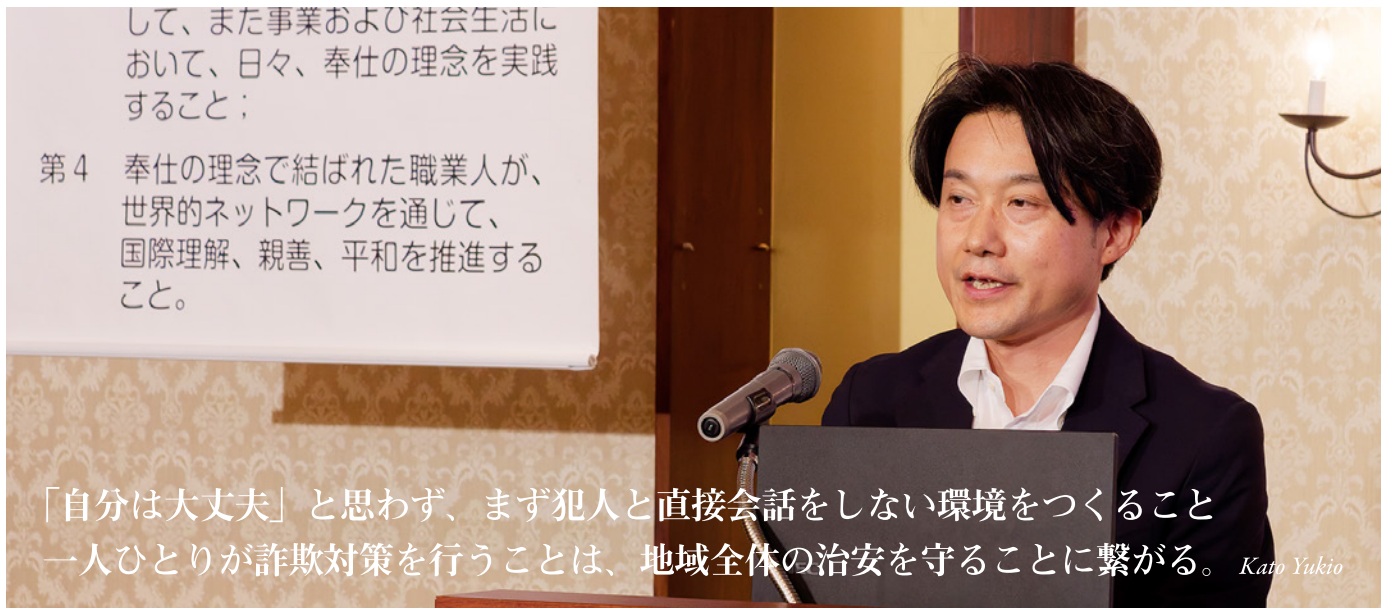


清掃のあとは佐藤一会員のお店「福よし分店」で特別に朝ラーをいただきました。

第2732回 2026年（令和8年）9月10日（木） 12：30 PM 場所：ホテルメトロポリタン山形

ゲスト卓話 「特殊詐欺被害の現状と対策」

山形警察署 生活安全第一課長 加藤幸生警部



今回の卓話は、山形警察署生活安全第一課長の加藤幸生警部より、「特殊詐欺被害の現状と対策」と題してお話いただきました。

山形県内の特殊詐欺被害は深刻化しており、今年7月末時点で認知件数109件、被害額は約7億3,400万円に達し、前年同期と比べ件数、被害額ともに増加しています。1件当たりの被害額も約674万円と高額化しており、昨年過去最多となった被害額をさらに上回るペースで推移しているとのことでした。

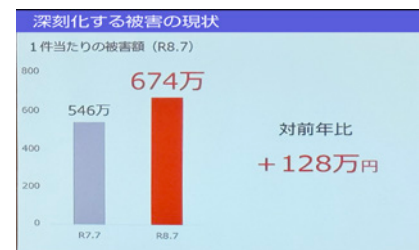
被害者は60代が最も多いものの、65歳以上は約36%にとどまり、20代から80代まで幅広い年代で被害が発生しています。また、被害額の大きい手口として投資詐欺、ロマンス詐欺、ニセ警察詐欺が挙げられ、これらで被害額の約84%を占めています。被害者との最初の接触手段では「電話」が最も多く、犯人と直接会話をしないための電話対策が重要であることが強調されました。

中でも注意したいのが「ニセ警察詐欺」です。警察官を名乗って「あなたの口座が犯罪に関係している」などと不安をあおり、LINEやビデオ通話へ誘導。偽の警察手帳や逮捕状などを見せて信用させ、捜査を名目に現金の振込や出金を要求します。本物の警察がLINEで連絡

したり、ビデオ通話で事情聴取をしたり、逮捕を理由に現金を要求したりすることはありません。

対策として、固定電話では国際電話の利用休止、携帯電話では警察庁推奨の無料防犯アプリの活用などが紹介されました。また事業者を狙ったボイスフィッシングなど、新たな手口にも注意が必要です。不審な電話ではその場で判断せず、一度電話を切り、正規の連絡先を自分で調べて確認することが大切です。

「自分は大丈夫」と思わず、まず犯人と直接会話をしない環境をつくること。一人ひとりが詐欺対策を行うことは、自分の財産を守るだけでなく、地域全体の治安を守ることにもつながると改めて認識した卓話となりました。



President's Remarks 青山登会長挨拶

本日は、10月に予定されている「ガバナー公式訪問例会」と「地区大会」についてお話しします。ガバナー公式訪問は、国際ロータリーや地区の方針を共有するとともに、各クラブの活動や現状を知っていただく大切な機会です。山形北ロータリークラブは、会員数も多く、活発に活動しているクラブだからこそ、形式を整えるだけではなく、私たちらしさを感じていただける例会にしたいと思います。積極的な例会参加、来訪者への温かいお迎え、会員同士の交流など、日頃の姿そがクラブの力を表します。公式訪問例会は100%出席例会です。ぜひ多くの皆様にご出席いただき、「元気で活気のある山形北」を感じていただきたいと思います。

また、地区大会は、他クラブの活動を知り、新たな気づきや人とのつながりを得られる貴重な機会です。特に入会間もない皆様には、クラブの外へ一歩踏み出し、ロータリーの世界の広がりを感じていただきたいと思います。

公式訪問も地区大会も、単に年間行事を「こなす」のではなく、私たち自身がロータリーをさらに知り、楽しみ、クラブを成長させる機会です。一人でも多くの皆様にご参加いただき、山形北ロータリークラブの元気と結束力を地区の皆様を示してまいりましょう。



第2733回 2026年（令和8年）9月17日（木） 11：30 AM 場所：そば処庄司屋御殿堰七日町店

職場訪問例会「そば処庄司屋御殿堰七日町店」

そば処庄司屋 庄司信彦会員



9月17日の例会は「職場訪問例会」として、そば処庄司屋七日町店様を訪問し、庄司 信彦会員によるそば打ちの実演見学と、そばの豆知識講座を行いました。

まずは、目の前で繰り広げられる庄司会員のそば打ちを見学。粉をこね、延ばし、仕上げていく鮮やかな手さばきに、会員はもちろん、いつしか窓の外にも大勢のギャラリーが集まり、その職人技に見入っていました。続く講座では、蕎麦の歴史や文化について興味深いお話を伺いました。蕎麦の歴史は古く、日本では当初、蕎麦粉を水や湯で練ったり、石の上で焼いたりして食べられていたといわれます。現在のような細長い「蕎麦切り」は1574年の古文書に記録が残っており、江戸時代には庶民の食文化として広く定着しました。蕎麦屋で酒とともに板わさや卵焼きなどを供したことから「居酒屋の原型」ともいわれ、毎月末に食べられていた「晦日蕎麦」の風習が、現在の「年越し蕎麦」へと受け継がれたというお話もありました。また、江戸の蕎麦が商人文化の中で発展したのに対し、山形の蕎麦は農家の暮らしから生まれたもの。大きな板に蕎麦を盛り、皆で箸を伸ばして食べたことが「板蕎麦」の原点とされ、次年子などには

今もその文化が色濃く残っています。最後は、打ちたての蕎麦を皆で味わいました。庄司会員の「蕎麦だけでなく、山形の食文化そのものが世界に誇れるもの」という言葉とともに、その美味しさはもちろん、山形に根づく蕎麦文化の奥深さをあらためて実感。身近にある「山形の食」の豊かさと、その背景にある歴史や文化を学ぶ、大変有意義な職場訪問例会となりました。



Members' Column

会員コラム | 私のオススメ・私の趣味・うちのペット

「かなむらです！」

金村 敦さん

株式会社 JOG s 専務取締役

私の仕事
My Work



皆様、はじめまして。8月より新規入会しました株式会社 JOG sの金村敦（かなむらあつし）と申します。
創業三期目となる弊社の紹介を簡単にさせていただきます。
山形に根ざし、地域のみなさまと一緒に歩みながら、お客様の「やりたい!」をカタチにする広告会社です。地道な努力を大切に、フットワーク軽く、誠実に。仕事も人とのつながりも楽しみながら、一つひとつのご縁を大切に、気軽に相談してもらえ、長く頼っていただける会社を目指します。
ロータリークラブを通して、会社のモットーをカタチにしていきたいと考えております。皆様よろしくお願ひいたします。



ロータリアンとしてのモットー

『ホスピタリティを大切に』

「馬を見に出かけたハズが ...」

中村祥之さん

株式会社マルナカ中村商店 代表取締役社長

うちのペット
Our Pets



2年前9月の良く晴れた日曜日に家族で「やまがた馬まつり」を見に行った日のこと。
馬とふれあい癒されたのち、多くの出店の中で、妻が薄いブルーのきれいなメダカ（だったかな?）に一目惚れし購入することに。帰りにホームセンターへメダカ飼育グッズを買いに立ち寄ったところ、それには目もくれず?妻と娘は併設のペットコーナーへ。こんどは子犬に一目惚れしたんだとさ。そんなことで我が家にやってきたチワワの「はる」ちゃん♀はパパさんの良き散歩相手になってくれてます笑
尚、件のメダカは丹念な飼育の甲斐なく約ひと月で全滅 ... 合掌



ロータリアンとしてのモットー

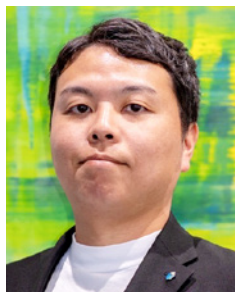
『仕事とRC活動を通して社会の役に立つ』

「"楽しい" から始まるご縁」

武田拓郎さん

株式会社ウェルコム 代表取締役

私の仕事
My Work



「楽しいからやってみよう」。株式会社シーエスの黒田会長からのお誘いでした。当社は宿泊業のお客様を中心に、地域密着でシステム提案・構築に伴走する会社です。27期を迎えられたのも地域の皆様のおかげと感じ、恩返しできればという思いが芽生えていた矢先のお話でした。至らぬ点も多い身ですが、仕事以外の「楽しい」も大切にしたいと思います。今の楽しみはゴルフです。皆様との交流を通じて増やしていければ嬉しいです。



ロータリアンとしてのモットー

『楽しく生きて地域に貢献する』

クラブ会報アーカイブ
各例会のニコニコ BOX は
こちらの QR コードからご覧下さい

■クラブ会報アーカイブ



■ニコニコ BOX

