

・女性に喜ばれるお菓子とは？

マカロン

ムラング

安くて、珍しい、見た目

・国

ガレットデロワ

・意味について

・ケーキを食べる理由

心が豊かに

周りの人を幸せに

心の栄養

甘いものを食べると、ドーパミンとセトロニンが分泌される

ドーパミン→やる気、快樂

セロトニン→安定、安らぎ

別名「幸せホルモン」

摂りすぎてもダメ



育徳館高校の前にあるかわいい熊さんの看板が目印の黄色いお店です。プチガトー、ホールケーキ、焼き菓子など、さまざまなスイーツを取り揃えています。

[こふれ]はみやこ町の新鮮な素材を使用したケーキを日々作ります。季節で変わる様々なスイーツわ是非お楽しみください。

本日は有難うございました。

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 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

ニコニコBOX

山田千恵R:末廣様、大好きなお菓子のお話、有難うございます。太らない程度にデザートを楽しみたいです。

原田和博R:末廣さん、卓話有難うございました。

浅倉隆浩R:久しぶりに國治支店長とお会いしました。少し距離があったので手を振り合いました。ロータリーだなあ～！

有門功太郎R:末廣さん、お菓子やケーキ作りの気持ちやこだわりが聞けて良かったです。ありがとうございます。

石田之茂R:ニコニコします。

上野優二R:末廣さん、卓話有難うございました。

江本 満R:善之輔さん、素敵なお話有難うございます。

岡崎慎一R:末廣様、卓話有難うございました。

緒方正憲R:指名委員会の皆様、宜しく願ひ致します。立候補する方がいれば連絡を下さい。末廣様、卓話有難うございました。

金澤 隆R:末廣さん、本日は楽しいお話有難うございました。

木村謙一R:末廣さん、卓話有難うございました。

竹本一美R:末廣さん、ケーキ屋さん、頑張ってください。今度、お店に行きます。

友住優介R:楽しい卓話、ありがとうございました。

鳥越茂樹R:末廣さん、楽しいお話をありがとうございました。今度、お店にお邪魔させて頂きます。

長尾浩央R:末廣様、お話ありがとうございます。「ケーキ屋さんに不幸になりに来る人居ない」説、心に刺さりました。

西村 勝R:農業仲間の友人がマムシに噛まれました。毒を持っているのはヘビだけではなくありません。貴方の近くの人間も毒を持っているかもしれません。ご注意を！

平石正信R:「この道を行けばどうなるものか、危ぶむなかれ、危ぶめば道はなし、踏み出せばその一歩が道となりその一足が道となる。迷わず行けよ、行けばわかるさ」ありがと～!!

藤原記呂R:こふれの末廣様、女性限定プレゼント、有難うございました。

松井明男R:末廣善之輔さん、深い楽しい話をありがとうございます。

村上哲二R:末廣様、卓話有難うございました。

安永結美R:こふれのお菓子を頂き、ありがとうございます。これからも幸せになるお菓子を作ってください。

米原 宏R:誕生日祝いありがとうございます。

10月5日の合計22,000円
累計320,500円

近隣R・Cへのメイクアップのご案内

月曜日・・・小倉中央R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
火曜日・・・行橋R.C 「みやこホテル」
火曜日・・・小倉南R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
水曜日・・・田川R.C 「ザ・ブリティッシュヒルズ」
水曜日・・・小倉東R.C 「ステーションホテル小倉」
木曜日・・・豊前R.C 「ニューいずみ」
木曜日・・・苅田R.C 「ブルーポートホテル」
金曜日・・・小倉R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
金曜日・・・豊前西R.C 「築上町リサイクルプラザ」
土曜日・・・福岡城東R.C 「ホテル日航福岡」

第1879回

Weekly

Report

令和4年10月12日 No.13



国際ロータリー第2700地区行橋みやこロータリークラブ

「ロータリー、継続活動と変化」
2022-2023年度 第2700地区
ガバナー 西島英利

“強い絆で、新る平和”
2022-2023年度 行橋みやこRC
会長 山田千恵

本日のプログラム		10月は地域社会の経済発展月間
◆開 会「点鐘」 ◆ロータリーソング「奉仕の理想」 ◆お客様・ビジターご紹介 ◆会長挨拶 ◆幹事報告・委員会報告 ◆プログラム委員会 ◆ニコニコBOX ◆閉 会「点鐘」		【田淵哲朗R情報会員研修委員長活動方針】 昨今のロータリーは様々な変化をしており、会員はその対応に追われている。ロータリーの新会員や歴の浅い会員に対する情報研修はもちろん必要であるが、長くいる会員にもこういった変化に対するフォローが必要と考える。そこで今年度は、研修の対象を行橋みやこロータリークラブ会員全員とし、コロナ等の影響で希薄になった委員会同士の横のつながりや、プログラムの充実に向け研修を利用してそれぞれの委員会事業の充実を図ることで、全会員の会員強に努めたい
例 会 予 定	出 席 報 告	10 月のお誕生日
◆10月19日(水)R情報会員研修委員会 ◆10月23日(日)ロータリー奉仕デー ◆10月26日(水)休会 ◆11月1日(火)西島ガバナー公式訪問 ◆11月2日(水)休会 ◆11月9日(水)出席奨励委員会 ◆11月16日(水)青少年・RA委員会	会員数:54名 メイクアップ:0名 欠席者:15名 出席率72.22% お客様:末廣善之輔様	浅倉隆浩R(3日)・田淵哲朗R(16日) 大鶴修二郎R(19日)・金澤 隆R(21日) 米原ミサコ様(5日)

【会長の時間】



みなさん、こんにちは。
ところでみなさんは毎日の睡眠、しっかりとれていますか？

寝ているはずなのに元気が足りないと感じる

ときは「質の良い睡眠」が不足しているときかもしれません。栄養バランス・運動習慣とあわせて、毎日の元気の源は「睡眠の質」と言えます。睡眠の質を上げることで、スポーツや仕事、日常生活の中で様々なメリットをたくさん感じられるようになります。良い睡眠3箇条とは「寝つきがよい」「ぐっすり眠る」「寝起きすっきり」です。睡眠の質は体温調節や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と相関関係があります。これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。睡眠の質を向上させると、疲労から心身を回復させる効果があります。肉体疲労はもちろん、脳のように目に見えない部分に蓄積した疲労

を取り除くことは睡眠の大きな効果です。成長促進・健康維持はもちろん、ダイエット・美容促進・スポーツのパフォーマンスアップなど様々な効果をもたらします。寝る直前まで仕事やトレーニングを行っていると、交感神経が優位になり、寝付きにくくなりますので気を付けましょう。さて睡眠の質を向上させる方法として次のことを試してみてください。まず就寝3時間前までに夕食を済ませておくこと。食事後すぐに寝てしまうと、体は消化活動を優先するため、内臓が休息する時間が短くなります。同じ睡眠時間でも、眠りが浅くなったり疲れが抜けにくくなったりします。帰宅から就寝までの時間がどうしても短くなりがちなときは、消化の良いものを少量摂るだけにとどめておくといいです。次に温かい飲み物で眠気を促す方法です。翌日どうしても朝早く起きる必要があり、早めの就寝を試みるのに効果があるかもしれません。温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始めるときに自然な眠気がおきるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。

●創 立・・・1984年4月3日
●例会日・・・水曜日(12:30～13:30)
●例会場・・・みやこホテル Tel 0930-23-1800 行橋市宮市町9-18
●事務局・・・〒824-0005 行橋市中央1丁目9-50(行橋商工会議所 別館1階)
TEL0930-25-0655 FAX0930-25-5700 E-mail:info@ym-rotary.club

●会 長・・・・・・ 山田千恵
●副 会 長・・・・・・ 石田之茂
●幹 事・・・・・・ 原田和博
●会報雑誌委員長・・・長尾浩央
●URL: https://ym-rotary.club

安眠効果を高めるためにノンカフェインのものを選びましょう。特におすすめするのは白湯、生姜湯、カモミールティーです。白湯は胃腸に負担をかけずに、体を温めることができますし、生姜湯は体を温めるので体の末端まで温めて睡眠の質を高めます。市販のものは砂糖が多く配合されていることもあるので、すりおろしたショウガに蜂蜜を好みで足して自家製生姜湯を作るのもおすすめです。カモミールティーはヨーロッパで古くから不眠症対策に使われていたとされ、心身をリラックスしてくれる香りが特徴です。カモミールティーから立つ蒸気（湯気）は鼻づまりの改善をもたらし、睡眠時に口呼吸になりやすいのを防ぎます。交感神経から副交感神経優位へ切り替えるときにとっても効果的とされています。ちなみに寝酒として一時的に眠りに入りやすくなると言われるアルコールですが、実際には睡眠が浅くなるといわれています。さらに、利尿作用によってトイレに行く回数が増えるため、ぐっすりと眠る妨げになる場合もあります。また、ご存知の方も多いと思いますが、コーヒーや紅茶、緑茶、栄養ドリンクなど、覚醒作用を持つカフェインを含む飲食物は、入眠や深い睡眠の妨げとなります。就寝前3～4時間（敏感な人は5～6時間）は避けたほうがよいです。また食事の観点からみると朝食は、体を目覚めさせると同時に、日中動くためのエネルギーとなります。そして夕食のメニューをタンパク質中心にすることで、食べたタンパク質が体の修復材料や良質な睡眠に不可欠なセロトニンの材料となります。

セロトニンの材料となるトリプトファンは、体内では作ることができず、食物から摂ることが必要な必須アミノ酸です。トリプトファンを摂取すると脳内でセロトニンに分解され睡眠の質を上げる効果が期待できます。肉や魚、卵や乳製品など必須アミノ酸を多く含む良質なタンパク質を積極的に摂取しましょう。最後に、適度な運動が熟睡を誘う効果があるということです。睡眠の質、そして睡眠不足による生活リズムの乱れは注意力や作業効率の低下を招くこともあるので、運動・トレーニング中の怪我や故障の発症リスクとなります。日中に運動を行うと、生活のリズムにメリハリが出て、自然な眠気から睡眠につなげることが期待できます。そのため中途覚醒が少なくなり、熟睡することが多くなります。動きすぎて興奮状態で眠れないときは、オーバートレーニングになっている可能性がありますので気をつけましょう。自分の生活リズムに合わせて運動強度も調整するとより深い眠りを得られます。私はぐっすり眠れたと感じた朝は最高に幸福感を味わえます。もちろん、独り寝が最高です。以上山田でした。

【幹事報告】

・東京三鷹RCより、2750地区宮崎ガバナーエレクトがポリオ撲滅をアピールする目的で、北海道～鹿児島まで自転車で日本縦断をする計画を立てました。これに合わせて、各クラブ5000円以上の支援のお願いがありましたので皆様、賛同宜しくお願い致します。

・例会終了後、1F喫茶にて定例理事会を行います。役員、担当理事の方は出席宜しくお願い致します。



【委員会報告】

指名委員会

会長エレクトの緒方です。本日の理事会で指名委員会のメンバーが承認されましたのでご報告いたします。



□委員長

緒方正憲エレクト

□パスト会長より

松山貞徳R・石田之茂R

□理事会より

工藤茂美R・原田和博R

□委員長より

田中聡樹R・長尾浩央R

以上の7名が承認されましたのでよろしくお願い致します。もし立候補する方がいれば連絡をお願いします。

親睦委員会

皆さん、こんにちは。親睦委員会よりご案内です。

・新会員、丸本雅也Rの歓迎会のご案内

日 時：10月25日（火） 19時～
場 所：みやこホテル
会 費：6,000円
ご参加宜しくお願い致します。



・親睦旅行のご案内

日 時：11月20日（日）
場 所： キリンビール工場見学 他
集合場所： 商工会議所駐車場
8：30集合 9：00 出発

事務局よりFAXを致しますので多くの方のご参加、宜しくお願い致します

【良い人誕生日】



今月のお誕生日は米原R、お一人です。おめでとうございます！

青少年奉仕・ローターアクト委員会

ローターアクトクラブ第1例会のご案内です。

10月13日・木曜日 19:30～

行橋商工会議所 研修室2

で行いますので、御出席よろしくをお願いいたします。



【本日のプログラム】

広報公共イメージ委員会

委員長 金澤 隆R

皆さん、こんにちは。本日はみやこ町豊津にありますが洋菓子こふれの末廣様に卓話をお願いしております。宜しくお願い致します。



洋菓子工房こふれ 代表 末廣善之輔 様

【プロフィール】

1978 6 4人家族の長男として誕生

家族で神奈川県厚木市で生活

1991 4 両親の実家である福岡県北九州市に家族で移住

1997 3 鎮西敬愛高校卒業

1999 4 中村調理師専門学校入学(製菓技術科)

2002 3 中村調理師専門学校卒業

4 リーガロイヤルホテル小倉入社

7 妻・牧子と結婚

5 リーガロイヤルホテル退社

2006 6 洋菓子工房こふれオープン



【仕事の紹介】

①ケーキ屋さんってどんな仕事？

②ケーキの役割

③お菓子の名前

④材料について

⑤理念

☆ 皆様とシェアしたいこと。

・ケーキ屋さんってどんな仕事？

パティシエの地位について

フランスではお医者さんと同じ地位らしい。

笑顔を売る。

食べることで、幸せになると言う事に喜びを感じます。

・ケーキ屋さんの役割

小学生のなりたい職業ランキングでは、10位以内に入っている

夢のある仕事

はじめに仕事に興味を持つ入り口

幸せを売る、人を笑顔にする手助け

・お菓子の名前

ティラミス

ガレットデロワ

オペラ

ミルフィーユ

ひな祭り

・材料について

地元、みやこ町の果物、素材を使用

例えば、林酒造の酒粕プリン、奥村醤油の醤油プリン等作っています。

油にこだわり

(米油)

・経営理念

わたくしたちは、お菓子を通じて全ての人を笑顔にします

・仕事

パティシエ

国

フランス、ドイツ、ベルギー、イギリス、イタリア、アメリカ

