Com
Kochi JC Public information magazine
2/1
2021 No. 02

1 月総会

2021 年 1 月 20 日（水）

城西館にて１月度定時総会が行われました。コロナ禍の中、通常であれば後に賀詞交換会が行われますが、感染拡大防止の為、開催は中止といたしました。
この様な時期だからこそ、高知青年会議所は前を向かなければなりません。前期新入会員13名を迎え、【和衷協同】の１年がスタートしました。賀詞交換会にて、シニアクラブメンバーの皆様にご挨拶することは出来ませんでしたが、コロナ禍が落ち着くことを願い、改めて中野勝之理事長の想いを聞いて頂きたく思います。今年も一年、どうか叱咤激励のほど宜しくお願い申し上げます。

ダイエット、身体造りに必要なのは運動？？

ダイエットを始めるにあたり、まず思い浮かぶのは【運動】と【食事制限】ではないでしょうか?今回は【運動】について説明していきます。
そもそも、身体を【動かす】と【鍛える】は全く違うものです。結論からいうと、脂肪を落としたければ【動かす】ではなく、身体を【鍛える】が正解です。
身体を【動かす】とは、例えばウォーキングやランニング、エアロバイクやプールなど有酸素運動がメインになります。メリットとしては、「健康でありたい!」「体力をつけたい!」など。身体を【鍛える】とは、ダンベルやバーベルなど負荷を正しく、しっかりと筋肉に効かせる、いわゆる筋力トレーニング（筋トレ）になります。メリットは「身体を引き締め筋肉を大きくする」「痩せやすい身体になる」などです。
脂肪を落としたければ、まず筋トレから始めてみてはいかがでしょうか??

体育始め式

2021 年 1 月 3 日（日）

本年度 高知青年会議所の最初の活動である「体育始め式」が開催されました。
雲一つない晴天の下、岡崎高知市長を先頭に、参加された市民の皆様と共に約２キロメートルの市中ランニングを行いました。市長スピーチでは、オリンピックを世界中に開催できるようにしており、高知にも4月下旬に聖火ランナーが来られるとの事です。また、昨年様々な大会ができておりませんでしたが、本年はあらゆる感染対策を施しつつ大会を開催したいと仰っておりました。参加されたメンバーの皆様、お疲れ様でした。

公益社団法人 高知青年会議所
〒780-0870
高知市本町 2-1-15 安藤ビル 3F
TEL 088-875-7109 FAX 088-824-0648

2021 年度 広報総務委員会
近森 竜　濱田 亜美　吉岡 亮　石川 啓考
多積 慶祐　中東 真一　西村 ゆうこ　林 太紀
松岡 史紘　松田 彬宏　安岡 奈瞳美　山本 悠童

2020 年度　ご卒業おめでとうございます

名前:荒木　康博
仲間が増え活動の幅が広がり勉強になりました。今後ともよろしくお願い致します。ありがとうございました。

名前:岡内　聡典
啓明の　名折れなりかな
我が活動　されど楽しき
　菓子部会

名前:川渕　大亮
きっと歴代最長のスリープ会員…それでも最高の出会いと刺激を手にしました。どうか諦めず卒業して下さい。

名前:北岡　幹大
10年間お世話になりました。ありがとうございました。

名前:七種　美加
あっという間の２年間でした。一生に残る思い出と、出会いに感謝してます。ありがとうございました。

名前:島崎　栄貴
沢山の人と知り会えた事に感謝します。仲間という大きな財産は生涯大切な物となりました。ありがとうございました。

名前:高木　俊
10年間で様々な経験をさせていただきました。これからはアウトプットするのみ。感謝！

名前:土居　隆滋
短くも濃い2年間でした。多くのご縁、つながりに感謝です。お世話になりありがとうございました。

名前:西山　由香里
7年間お世話になりました!ありがとうございました～(^^)これからもよろしくお願いします!!

名前:藤崎　豊
多くの仲間に恵まれて只々楽しく過ごせた3年半でした。本当にありがとうございました。

名前:藤本　幸太郎
8年間多くの仲間や先輩に支えていただき、卒業を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

名前:堀田　朋男
２年半ではありましたが、本気で取り組んだだけ多くの気づきが得られました。ありがとうございました。

名前:水谷　太一
想像していた以上に楽しい期間でした、間違いなく一生忘れられない日々、これまでの繋がりを活かしまた別のことに挑戦していきます。お世話になりました！

名前:三谷　哲生
堅忍不抜の精神で挑戦する勇気と行動する責任感を持って高知に変革を起こし続けます！

名前:山中　悠
諸先輩方や皆様のおかげで360度素敵な大人に変わる事ができました。ありがとうございました。

名前:山本　純弘
入会しなければ未知であった経験や出会いが沢山できましたJCに感謝！ありがとうございました。

名前:和田　信治
6年半、先輩後輩関係なく沢山の方々にお世話になりました。ありがとうございました！

名前:渡辺　麻衣
たくさんの仲間に育てられた４年間でした‼直接、お顔見てご挨拶や感謝をお伝えできなかったのは残念です。有り難うございました。

2020年度　ご卒業の皆様
ご卒業おめでとうございます‼

2021 年度　ご入会おめでとうございます

名前:今泉　和将(いまいずみ　かずまさ)
勤務先:(株)四国銀行
業種:銀行業

名前:片岡　正義(かたおか　まさよし)
勤務先:M-K代行サービス　代表
業種:代行業

名前:小田　壮志(こだ　そうし)
勤務先:(株)SKビルド　代表取締役
業種:鳶・土工業

名前:中越　竜平(なかごし　りゅうへい)
勤務先:焼肉なかごし　店長
業種:飲食業

名前:濱口　咲良(はまぐち　さくら)
勤務先:(株)濱長　若女将
業種:飲食業

名前:矢野　世蓮(やの　せれん)
勤務先:ネクストディスカバリー(株)　店長
業種:飲食業

名前:吉川　順丸(よしかわ　じゅんまる)
勤務先:(株)吉和会　代表取締役
業種:スマホ・パソコン修理業

名前:小野川　恭平(おのがわ　きょうへい)
勤務先:スピカ電気工事　代表
業種:建設業

名前:久保　浩大(くぼ　こうた)
勤務先:(株)プリート　代表取締役
業種:建設業

名前:島岡　佑樹(しまおか　ゆうき)
勤務先:旭フードサービス
業種:卸売業

名前:中山　怜(なかやま　さとし)
勤務先:(株)高知新聞社　営業
業種:マスコミ業

名前:宮地　風生香(みやじ　ふうか)
勤務先:Bar　Lounge響　オーナー
業種:飲食業

名前:山﨑　美奈子(やまさき　みなこ)
勤務先:扇
業種:飲食業

2021年度前期　ご入会の皆様
ご入会おめでとうございます‼

新年挨拶回り

2021 年 1 月 7 日（木）

本例年行われております新年挨拶回りに伺いました。
株式会社高知銀行、日本銀行高知支店、高知さんさんテレビ株式会社、株式会社高知新聞社、株式会社高知放送、高知県知事、高知市長、NHK高知放送局、株式会社四国銀行、株式会社テレビ高知、RKC高知放送(順不同)
コロナ禍の中でしたが、たくさんの企業様に新年のご挨拶、そして今年のスローガンをはじめ事業計画を中野勝之理事長が述べられました。
関係団体の皆様お忙しい中、貴重なお時間を頂き誠にありがとうございました。