



ザ・クラウンパレス新阪急高知にて、卒業式がおこなわれました。2020年度高知JCは山本悠童理事長が掲げる『響縁』のスローガンを実現すべく事業を展開して参りました。卒業式では、12名の昭和55年生まれメンバーが多くのシニア、現役会員に見送られました。卒業生代表では、高木俊君からJCへの想いが溢れる答辞を頂きました。JC歴の長さは各自あれど、一人ひとりが青年会議所活動を振り返ると共に、これからの現役会員に託した思いも感じとれ、卒業生の思いをしっかりと引き継いでいきたいと、熱い想いになりました。大懇親会では皆様より、暖かい祝辞を頂き、暖かく見送られる姿もありました。そして最後に現役と卒業生によるエール交換があり、卒業生の新たな一步を踏み出す門出を祝うと共に、1年の締めくくりにあふさわしい、笑いと涙溢れた卒業式と懇親会となりました。



## 4 月度定例会 「出向から気づく青年会議所の魅力」

2021 年 4 月 21 日 (水)

高知城ホールにて4月度定例会が行われました。今回は講師として、一般社団法人 中村青年会議所直前理事長・高知ブロック協議会監査担当役員 清水明子君、本年度、須崎青年会議所 理事長 高橋祐平君をお招きし、青年会議所の課題や今後の組織の在り方をパネルディスカッションしていただきました。まず各LOMの活動内容や魅力を紹介いただき、両パネラーとも出向において同じ地域で頑張っている年齢・職種もバラバラなメンバー達とのLOMを超えた絆、さらには地域の為、会社の為、そして新しい自分に出会える場所としての機能、役割を果たしていることが大変よく理解出来ました。人生の夏休み(理由もなく熱中し、人を愛してしまう環境を作る場所)など名言も飛び出し、たくさんの高知青年会議所メンバーにとって多くの気づきを得ることが出来ました。各LOMにおいても会員メンバー減少により存続の危機という重大な局面に直面していますが、各LOMでのさまざまなドラマを出向という形でつなぎ、同じ高知のメンバーとして、それぞれの青年会議所活動に生かしていきましょう！貴重なお話を聴かせていただきました、清水明子君、高橋祐平君、誠にありがとうございました！



## カロリーとは

身体造りに欠かせないことの1つとして、食事があります。今の皆様の身体は、今まで食べてきたもので全てできています。骨、筋肉、肌、髪の毛、等々。生きていく上で食事を摂る際にカロリーを吸収していますが、そもそもカロリーとはなんのことでしょうか？それは三大栄養素、糖質、脂質、たんぱく質です。それ以外にカロリーはありません。正確にはアルコールもカロリーがありますが、身体に吸収されないため省きます。では、三大栄養素1つ1つの1グラムに対するカロリーはどのくらいでしょうか？糖質、1グラム=4kcal 脂質、1グラム=9kcal たんぱく質、1グラム=4kcal となります。よく食材の成分表にカロリーとありますが、全てこちらから計算されたものが、その食材の総カロリーとなっているんですね。ただ痩せたいからカロリーを少なくしよう！と一言で言っても、この3つのカロリーの何を少なくすれば良いと思いますか？そう、正解はたんぱく質のカロリーは落とさず、糖質、脂質のカロリーを落とせば良いのです。カロリーを抑えたいときは、成分表をよく見て食材を選ばれてはどうでしょうか？



## 第70代理事長 山本 剛義 君

### 第1回臨時総会

2021 年 3 月 26 日 (金)



高知県立県民文化ホールにて、第1回臨時総会が開催されました。議題としましては、第70代理事長予定者信任の件の議題として、推薦人である津野将志君からの推薦の弁を述べられ、理事長予定者である山本剛義君より立候補の弁を述べた後、信任投票により、満場一致で信任されました。第70代理事長山本剛義君より信任後の弁として「和衷協同」スローガンの下、今後の活動について発表されました。シニアクラブメンバーの皆様にご挨拶する事が出来ませんでした、改めてご挨拶させていただきます。今年も叱咤激励のほどよろしくお願いたします。臨時総会にご参加頂きました会員の皆様、お疲れ様でした。