



4月30日(金)個室×Resort Dining 隠れ家 洞窟にて、会員18名、入会候補者16名の参加で会員拡大交流会が開催されました。

これは我々、高知青年会議所の行なっている様々な事業や活動について、会員を通じ興味を持って下さった方々を対象にした事業です。今回は会員と気軽に交流できる設えとなり、入会候補者の皆さんと会員でのざっくばらんな交流をさせていただきました。この事業を通じてご参加いただいた皆様に、我々のこと、我々の活動について興味関心を持っていただけたのではないのでしょうか。

また、企業訪問としまして、下記の日程で諸先輩方の会社へ訪問させていただきました。

- 5月13日 株式会社 オフコム 松岡 良展 先輩
- 5月14日 株式会社 高陽堂印刷 崎田 健介 先輩
- 5月15日 有限会社 香川硝子卸店 香川 亮 先輩
- 5月17日 株式会社 ビーウェーブ 森島 英典 先輩
- 5月18日 ラ・ヴィータ宮地電機株式会社 宮地 貴嗣 先輩
- 5月19日 株式会社 和泉塗装 和泉 潤 先輩



これからも高知青年会議所メンバー、一丸となって会員拡大に取り組み、多くの仲間を迎えて、より大きな運動を発進できる組織へと成長していきたいと思っておりますので、シニアクラブ諸先輩方のご協力をよろしくお願いいたします。次回からも様々な活動報告をして参りますので、ご興味のある方はぜひ公式WEBサイトもご覧ください！

女性も鍛えるとムキムキになる??



「筋トレをすると筋肉でムキムキになるからやだー」「太くなるから筋トレはやりたくないです」
 こう言う風に思っている方もまだ見ることがありますが、果たして女性もムキムキになるのでしょうか??
 結論からいうと、なりますがなれない。が、僕が思う答えです。矛盾してる?
 正直にいうとなれるものならなってみろ! って言う事が本音です。笑
 筋肉をつけるには男性ホルモンであるテストステロンが非常に重要になってきます。女性は男性に比べ、約1/10しかないので男性の10倍ほど頑張らなければ筋肉はつきにくいのです。
 では、女性のボディビルダーを想像してみましょう。何歳くらいの方が多いと思いますか? 20代? 30代? 正解は平均で50歳。これがどういうことか分かりますか??
 毎日ほとんど欠かさず苦しい思いをして鍛えて、朝から夜まで食事のことを考えて、寝たら目覚ましをかけてでも食事をして、甘いものを食べたいけど我慢する。
 これを何十年と繰り返してあの身体なのです。あなたはなれますか? 正直そこまでやれるならあなたは理想な身体を手に入れています。
 さあ、太くならないことが理解できましたらすぐにでもトレーニングを始めて理想の身体に近づきましょう!



第5回高知ブロック会員会議所

2021年5月17日(月)



第5回会員会議所役員会議が、宿毛まちのえき林邸にて行われました。今回は次年度ブロック会長候補者の審議もあり、宿毛JC西山理事長のかねてよりの希望で、大変歴史のある林邸での開催となりました。審議事項では、次年度ブロック大会開催地として高知JCが承認され、そして次年度ブロック会長候補者として、宿毛JCの立田昌敬君が満場一致で承認されました。
 6月26日(土)は、第64回高知ブロック大会 中村大会となっております。先日、ブロック大会のPRも兼ねて濱田高知県知事に表敬訪問して参り、黒瀬会長の方から、今年度のブロック協議会の基本理念や活動内容を説明して、中村青年会議所の野元委員長からは、ブロック大会の内容等、知事の大会参加をお願いして参りました。
 今後もブロック協議会の活動を発信して参りますので、ご参加、ご協力の程宜しくをお願いいたします。