



6月12日(土)Webにて、ブロックアカデミー事業が開催されました。今回の受講内容は、JCI Adminコースを活用し実際に架空のLOMを作って、理事会の構成や役割などを、他LOMメンバーとグループワークにて話し合い、所属しているLOMの課題や改善方法などを学び、交流を図りました。他LOMメンバーを交え、大変有意義な時間となりました。次回は、9月に開催を予定しております。今後のJC活動を行ううえでヒントや、役立つ内容となっておりますので、是非ご参加の程宜しくお願いいたします。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、ご協力の程宜しくお願いいたします。

ダイエットに向いているのは1日1食？3食？

ダイエット、身体造りをするにあたり、食事の改善は必須です。最近では間隔を開けて食事を摂る方法などの情報が出ています。毎食食べるのか、1食にするのかのメリット、デメリットをお伝えします！

まず、1日1食にするメリットとして、①デトックス効果がある 一度身体の中を綺麗にしてリセットすることにより、身体の老廃物を出してすっきりすることが出来ます。②空腹感を出して、生命力？を高める 空腹感が出ることにより、身体が「生きないと！」と思い始めます。すると不思議なことに若返り効果があるとされています。

1食のデメリット ①筋肉が落ちる 食事の摂取量が減り体重が落ちますが、同時に筋肉も落としてしまい基礎代謝が下がってしまいます。

毎食食べるメリット ①筋肉が落ちにくい 定期的にエネルギーが入ることにより、身体が枯渇せず満たされた状態になり、健康な身体を保てます。

毎食食べるデメリット 特になし(笑)

以上になります。もちろん食べるものにもよりますが、1食の食事をされる際は、あくまでデトックス効果があり老廃物を出すこと、生命力？を高める目的で行いましょう！ダイエット目的なら筋肉を付ける食事を毎食摂り、筋トレをすることが一番の近道です。この2通りを分けて身体造りに励んでいきましょう！！



わんぱく相撲 高知場所 2021年7月4日(日) 高知県立春野総合運動公園 相撲場

JCI Kochi 主催/公益社団法人 高知青年会議所

高知の事どろ 考えちやうがな 政治にきゅんです タメロ討論会 7月31日(土) 13:00~15:35

ルール 学年ごとに男女別トーナメント戦を行い、優勝者を決定します。

<注意事項> 必ず保護者の方が事前申し込みを行ってください。

申し込み方法 オススメ インターネットで簡単エントリー

郵送またはFAXでお申し込み(エントリー)

Registration form for the sumo tournament with fields for school name, participant name, gender, age, weight, height, and guardian information.

保護者参加同意書 公益社団法人高知青年会議所主催、第3回わんぱく相撲高知場所に参加することに同意します。

Application form for the discussion event with fields for date, name, address, and phone number.

申込期限 6月21日(月)必着 高知青年会議所 780-0870

政治にきゅんです タメロ討論会 7月31日(土) 13:00~15:30

公益社団法人 高知青年会議所 2021年度 広報総務委員会 高知市本町 2-1-15 安藤ビル 3F

JCI Kochi 主催/公益社団法人 高知青年会議所

JCI Kochi 高知JC 新入会員募集中

事業開催決定！！