

2013年1月

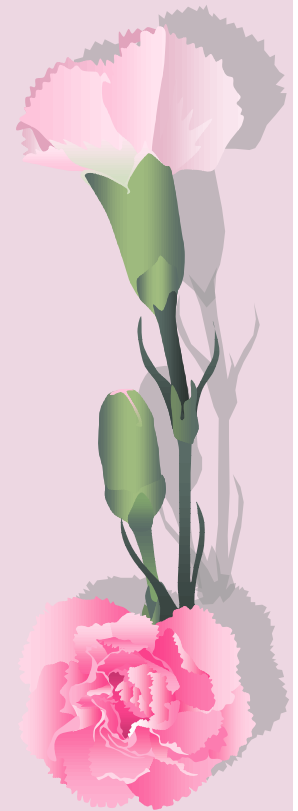
フォルトゥナの皆様 あけましておめでとうございます

昨年はこのフォルトゥナニュースをはじめ、Facebookを通じて、たくさんの方とつながれたことがとてもうれしかったです。いつも温かいメッセージをありがとうございます。

2013年、今年はへび年ということで、脱皮＝新しい自分になるチャンス的一年！だそうです。

新しい決心がそのチャンスをつくれますね。決心は達成できそうなことではなく、達成できそうにないことを心に決めていく事が大事です。そして継続して前向きに進んでいくと、そのプロセスの中に(結果ばかりではなく)がんばって良かったという気持ちが湧き上がります。決心しなければ自分のステージも技術も強く大きくなれません。フォルトゥナの皆様の2013年は新しい自分を作り出せるヘビーな年でありますようにと応援しています。今年も素晴らしい感動と笑顔があふれる素敵な一年となりますように

2013年1月1日 芦澤 香苗



2013年2月

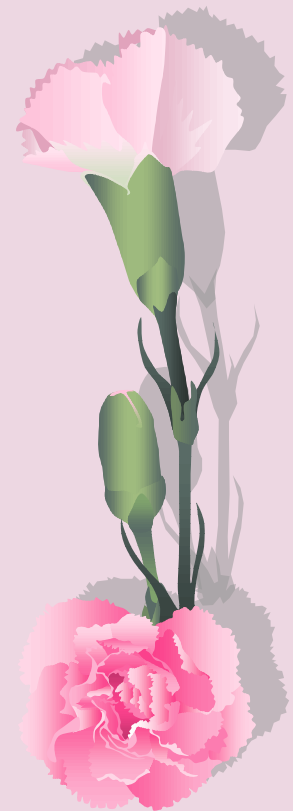
フォルトゥナのみなさん こんにちは！

心新たに一年をお迎えになられたことと思いますが、
気付いてみればあっという間に1カ月が過ぎてしまいました。

そしてもうすぐ、バレンタインデー♡
フォルトゥナの男子はチョコレートを
食べる機会がいつも以上に多くなると思いますが、
チョコレート製品の表示はどのようになっているかご存知ですか？

チョコレート製品の名称はチョコレートの生地の使用量で
チョコレート生地と準チョコレート生地に分けられます。
チョコレートの原料カカオ豆が全重量の35%以上はチョコレート生地、
15%以上は準チョコレート生地です。

カカオ豆はポリフェノールがたくさん含ませています。
寒い時期にチョコレートを食えると抵抗力が強まることもわかりました！
女性からのプレゼントもちょっと意識して食べてみるのもいいですね♡



2013年3月

フォルトウナみなさん、こんにちは！

3月に入りましたね。

3月は、卒園・卒業など、今までの生活を区切る月でもあり、新しいことが動き出す月でもあります。

桜の花が咲き始めるころには、肝臓の働きが弱くなるといわれます。

このような季節による体の不調も、食べ物の選び方で違ってきます。

春野菜・・・、たとえば菜の花やキャベツ、新玉ねぎ、せり、たけのこは カラダの細胞を活性化をして、新陳代謝を促す働きがあります。

生命力のつよい春野菜のパワーをたくさん食べてフォルトウナのみんなの力を集結したいですね！



2013年 4月

フォルトウナのみなさんこんにちは

そして進級・進学おめでとうございます！

4月になり暖かい日がつづきますが、この季節は、三寒四温ともいわれています。
ベストなコンディションで試合に挑めるように毎日の食事にも気を付けたいですね。
春は冬にため込んだものをデトックスする時期でもあります。
この季節の芽吹きの高い野菜やフルーツにはそんな効果があります。
菜の花、ふきのとう、セリやわらびなどですが、山梨には、自然の恵みのおいしい山菜がたくさんありますね。こうした香りやアクの強いものが春の野菜は冬に体の中にたまった毒素を流して夏に向けて体内をリセットする効果もあります。春のやさしい日差しの中で、新しい息吹をいっぱいを感じるのもステキなことですね！

