

フラッツ人工芝張替完了!

10月15日オープン



この施設は、スポーツ振興くじ助成金を受けて整備されたものです



10月15日に完成検査を行い、無事施工業者より引き渡しを済ませ、フラッツでの活動が再スタートしました。

初日は水曜日ということで、**なでしこアルティースの活動をオープニング**とし、活動の前にセレモニーをしました。代表理事からの話、そしてオープニングキックオフを参加者を含めて9人で行いました。みんな練習の成果がきちんと発揮されきれいなフォームでしょ!! 以後、さまざまな活動が**スタート!**

保育園の活動では、芝の感触が気持ち良すぎてみんなごろごろ寝そべっていました。

これからまた多くの活動にこのフラッツがいかせるよう**スタッフ一同努力していきますので今後ともよろしく!!**



がんばろうニッポン!

サッカーファミリーのチカラをひとつに!

<http://www.fortuna98.co.jp>

プラッツ人工芝張替工事に伴うご協力ありがとうございました。尚プラッツ前の道路の下水道工事は引き続き行っております。近隣の家の庭、駐車場に車を停車している方がおりました。近隣の皆様に多大なご迷惑をおかけしています。送迎の際の皆様のご協力を節にお願いする次第です。

U-15高円宮杯県大会で散る！

10月13日U-15の集大成である高円宮杯県大会5回戦、場所は、押原公園人工芝グラウンド、ヴァリエ都留相手に苦戦・・・。

攻めるが得点が取れず、カウンターで失点、後半攻めに攻めたが、相手ゴールネットを揺らすことはできず・・・敗退！！負け学ぶことは多いというけれど、もっともっと試合を重ねていき、U-15の選手達の良いところを引き出してやりたかった！残念です。応援ありがとうございました。カップ戦に向けて再スタートです。



事務局より

忘れ物が多くなっています。名前が書いてあれば必ず手元に戻ります。かならず用品。ジャージ類には名前を書こう！！



10月13日河口湖町民体育館で『ノリさんサッカークリニック』が開催された。ノリさんとはあのなでしこジャパン、監督佐々木氏である。当日は、Vogelの選手達が参加した。明るく、ひたむきに、芯が強く、礼儀正しい、なでしこらしくサッカーをしよう！と声をかけられました。

連載38回 芦澤先生のフォルトウナ・フォーチュン・プロジェクト

フォルトウナのみなさま こんにちは！

秋も深まり今年の秋はどのように過ごされましたか？一年の中で「山梨」を感じる季節は「秋」なのかなと思います。そしてフォルトウナの皆さんの秋は冬を乗り切るための体力作りへの大切なシーズンでもあります。

夏に消耗した体力を回復させ、寒い冬への準備（抵抗力や免疫力をアップ）をしていくことが大事です。

選手はたくさんの量を食べれることも大切ですが、まずは食べたものがきちんと吸収され、消化されることがとても重要でそのリズムがきちんと整っていることが勝利につながります。

そこで今回はビタミン・ミネラルが豊富な食材でスタミナがアップできて、低カロリーなレシピをご紹介します。

『あさりと枝豆のクラムチャウダー』

あさりと枝豆には鉄が豊富です。さらに旬の野菜がたっぷりです。豆乳を使うことでヘルシーですので、試合前にお勧めのメニューです。

- 材料（4人分）
- あさり（水煮缶）1缶80g
- 玉ねぎ 1個
- カボチャ 1/8個
- えだまめ（むき身）80g
- 豆乳 4カップ
- シチューの素
- オリーブオイル 大匙2



【作り方】

- ①玉ねぎは繊維の方向に薄切り、カボチャは一口大に切る、枝豆はゆでてさやからとる。
- ②鍋にオリーブオイルをいれて、玉ねぎを加えしんなりするまで炒め、カボチャを加えてから、豆乳を入れ強火で煮る
- ③最後にあさりと枝豆をいれシチューの素で味をつける。

豆乳の代わりに牛乳でももちろんOKです。乳製品はほとんどの栄養素をバランスよく含んでいるので成長過程の歯や骨を強くするためには欠かせません。

またちょっと風邪気味の時は、ショウガやニンニクを加えてカラダに温めてくださいね

健やかに元気にパワフルに！このシーズンもがんばってください！

食育指導士・野菜ソムリエ 芦澤香苗

クラブパートナー

進んでやるのは上の上、まねてやるのは中の中、言われてやるのは下の下