おいしいはしあわせ®

サン・スマイル通信

No.105　2018.6月

営業時間　…　10：00～19：00
定休日　…　日曜日　（祝祭日営業）
電　話　…　049-264-1903
住　所　…　〒356-0052　ふじみ野市苗間1-15-27
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　…　www.sunsmile.org
メール　…　mail@sunsmile.org
フェイスブック　いいね！お待ちしてます

SUN SMILE

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

てんちょーの「今日は何を話そうカナ」コーナー

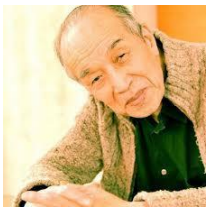
ほんどー（本堂）

小麦のおはなし　第3話

みなさんは残って保存していた小麦に虫がわいた事はありませんか？
さて、小麦アレルギーが増える中、本当に小麦が悪いのか？という疑問から今回で第3話。前回は小麦の乾燥方法について書きました。今回は薬品について考えてみたいと思います。

薬品と言えば農薬が思い当たります。栽培中に使われる農薬もそうですが小麦の場合はなんと収穫後にも農薬が使われているのはご存知でしたでしょうか!? その説明の前にまず小麦の基本を少しお話しますネ！小麦はお米と同じで収穫時は籾がついてます。その籾を取り除いた状態を全粒と言ってお米で言えば玄米。麦の場合は玄麦です。籾は麦を守るカプセルのような役割もしていて籾がらがついてると虫が寄らず良い状態を保てます。よく籾がらはりんごの保存等にも使われますよネ。生活の知恵ですねー♪ でも籾を取ったら早速虫が寄り始めます。本当、凄い役割をしてますね。そして籾を取った小麦を粉にしてゆくと小麦粉となります。が、今度はその時から酸化が著しく進み日に日に質が低下してゆきます。粉になると酸素に触れる面積が増えるからでしょうか…？当然の事と言えますね。
日本の小麦の自給率を調べてみました。みなさんどれ位あると思いますか？農林水産省のHPで見ると12%とか15%とかとありました。しかもパンに使われる小麦は1%！そうです99%が輸入小麦！おどろきー!!!
輸入小麦ですからポストハーベスト農薬の不安が出てきます。ポストハーベスト農薬とは収穫後輸入の段階で直接作物に散布される農薬です。防カビ・防虫・防菌が目的。そしてプレハーベスト農薬（収穫前に使われる農薬）と比べポストハーベスト農薬は、なんと何十倍もの濃度！小麦に使われるうちの1つ「マラチオン」は精子を減少させるそうです。未婚の男性で朝はパン・夜は疲れてカップラーメンという生活は気を付けた方が良さそうです。小麦は特に虫が付き易く酸化も早い穀物です。質を保つ為には様々な薬品・農薬が使われています。プレハーベストも問題です。収穫間近な畑の麦にラウンドアップをかけます。近年日本でもホームセンターで山積みで売られてる除草剤です。わざと小麦を枯らし早く収穫するんだとか…。さて、ここから先が重要です。「ポストハーベスト農薬しておいても残留は基準値以下ですので安心です。」と言われて本当に安心してしまってはならぬ!!一旦その様な強力な毒薬にさらされた作物はオーガニックの作物と全く同じ生命力を保っているのでしょうか？例えば化学のかの字もない種族と、薬に頼っている日本のような種族は同じ身体能力なのか？又、小麦があびてきたAという農薬、B、C、D…という農薬、それぞれ残留は基準値以下と言うけれどA+Bの残留は？B+C+Dで化学反応を起こして、その残留と毒性は？パンやラーメンに加工して添加物1、添加物2、3、4…と化学反応を起こして一体全体、何が化学合成され生まれてるのか？そしてその体への影響は？これら全てが未知なのです。「残留濃度は基準値以下」という言葉は何のあてにもならない。あーッ！お話しが怖いまま終ってしまうー!! 今回はここまで！おいしいラーメンたべたくなって来ました。次号へ　つづく

絶対のおすすめ！
真弓先生映画会



小児科医真弓先生

今から何年か前にサン・スマイル主催で真弓先生の講演会を開催させていただいたことがあります。初めてお会いしたときの感想は、とてもおしゃれでダンディな方でいらっしゃると、ダブルのスーツにカラフルな柄のネクタイをされていました。きちんとした服装だったので、私も襟を正してご講演を伺わなければと思ったものでした。

今まで真弓先生が書かれた、或いは監修されたものは数多くあります。牛乳はもういらないとか、砂糖はいらないとか、其の他何々はいらない等、初めて見た人にとっては相当ショックな内容だったと思います。がしかしそのようなことは真弓先生が言われんとするところの枝葉末節にすぎず、本質的なことはもっと奥のほうにあり、それを今度の上映会で少しでも感じていただければと思います。今の世の中、本当の事や本質的なことはオブラートに包まれており、私達はなかなか真実を知ることはできません。いや知らされていないと言ったほうがいいかもしれません。そんな中で真弓先生は真実、本質的なことをずっと言われ続けて来られました。時にはいわれの無い誹謗中傷を受けられ、またご家族の方もそのよう目にあわれた事と推察されます。真弓先生は四面楚歌の中でも、たったお一人で戦い、真実を本質的なことを説き続けていらした、それはひとえに医者としての矜持からではなかったでしょうか。

私達は、真弓先生のお陰で世の中のすりかえられた情報に惑わされること無く、安心して生きて来られています。今の世の中、情報の渦に呑み込まれて何が正しいのか皆目分からなくなっています。真弓先生の映画会をご覧いただきましたならば、きっと琴線にふれるものがあることでしょう。是非とも沢山の方をお誘いのうえお越しください。

堀田（ほった）

医療従事指圧師

サン・スマイル出荷

センター所長

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

New!! 国産しょうのう

お待たせ致しました!! 宮崎県のクスノキだけを使った本物の天然しょうのうです。原料から加工、製造までできるだけ地産、国産にこだわり、安心して使えるしょうのうです。何と!! 国産のしょうのうを作っているのは 3ヶ所だけとなってしまい、大変貴重になりました。市販の防虫剤と何がちがう?!

市販されている防虫剤

エムペントリンと言う成分が入っている物が多く
これは、合成の蚊取り線香の主成分です。
害虫駆除、家畜に有害な虫の駆除、農薬としても使われます。

まだまだ化学物質が入っていますが
これらは自然と空気に拡散し、空気と一緒に私たちの目から鼻から入っているのですね〜 こわ!!

実は防虫剤は経皮毒なのです…。
(経皮毒とは、皮ふから体内に有害化学物質が入ることです。)

服を守る!! 前に赤ちゃん、お子さま、ご自身を守りましょ〜 ♡

…という前書きが最近長いです… おつき合ありがとうございます! 商品のご案内 次ページです。

とても貴重で品切れの場合もございます。
ご了承下さい

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ サヨリ

和紙やふうとうなどの紙に10gづつ15袋くらいできます。

す〜っとした森の香り（クスノキ）が好きです〜。

☆天然のため、衣類にずっと臭いが残ることはありません

☆衣装ケースに1〜2袋目安です。

150g ¥2400-

10g×5袋 ¥1000-

（税抜）

天然木ならではのかぐわしい香り〜。木材を余すことなく香りを活かして行く‥自然の恵みを絶えず活かしてきた先人たちからの贈り物です。

こちらの"えこのはさん"は、障がい者施設や高齢者に委託して製造をしています。売上の一部を還元させて頂き、地域に役立てて頂いています。

100%日向クスノキ 化学物質をまったくふくみません

アレルギーのある方、お肌の弱い方にも安心してお使い頂けます。

着物やひな人形などの金糸にもやさしいのでご安心下さい。

絹やウールはもちろん!! カシミヤ毛皮、高級素材もしっかり守る!

芳香、防臭にも優れているのでくつ箱やトイレの臭いや気になる所にもオススメ。

衣替までの1シーズン使えます♪

アロマにもなるクスノキをぜひ使ってみて下さいy

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ 高橋ちえみ

我が家のお助けキュウリレシピ!!

忙しい時にパパッと作れちゃう!

キュウリが大好きな我が家では、夏場はキュウリが大活躍!
これから暑さが増す季節、キュウリで暑さを乗り切りましょう!!

♪キュウリの下準備

キュウリはまわしながら、斜めに乱切りにします。
ボウルにキュウリと少し多めの塩を振り入れ、30秒程もみ込みます。2~3分置くと、底に水分が出て来るので、手でキュウリを押さえながらボウルを斜めにして、水気を切ります。あとはお好みのものとあえて出来上がり!

★塩吹き昆布あえ

(キッチンバサミ等で短く切ります。)

海草でミネラル・食物繊維をとりましょう!

★キムチあえ

(キムチの素とあえるだけ)

発酵食品で酵素をとりましょう!

少量ならお子様でも大丈夫!

我が家の人気No.1!

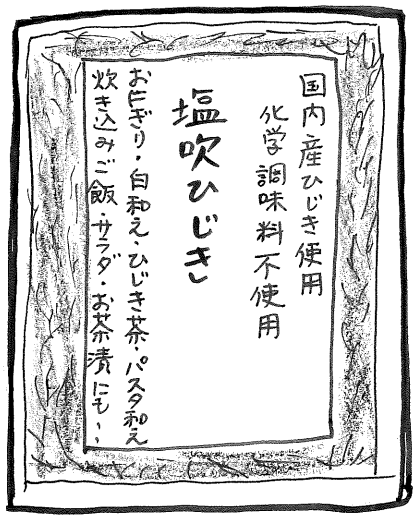
★塩吹きひじきあえ

(青じその千切りを加えてもおいしい!)

★塩こうじあえ

左ページ
材料のご紹介

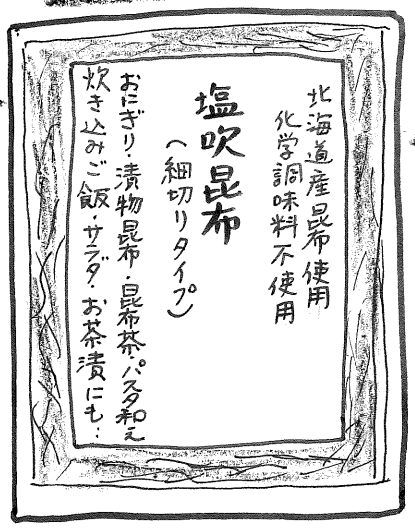
♥ 塩吹ひじき



40g 280円(税抜)

ご飯と混ぜて
おにぎりも
おいしい!

♥ 塩吹昆布

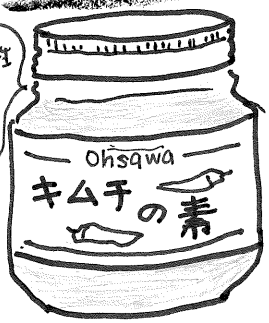


35g 280円(税抜)

キャベツと
あえるだけ
でも
おいしい!

♥ キムチの素

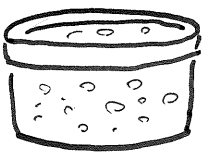
重力物性
砂糖
不使用!



85g 410円(税抜)

野菜の
みそ炒めに
少量加えても
おいしい!

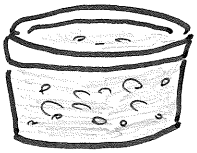
♥ 塩こうじ



150g 420円
(税抜)

♥ しょうゆこうじ

サン・スマイル
スタッフ
手作りです!



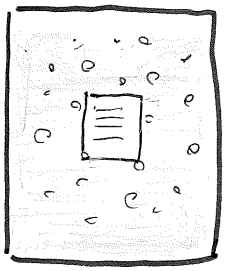
150g 420円
(税抜)

あたたかい時期は
早めに出来ます!

塩こうじ、手作りも おススメです! 手作りだと経済的!
かんたんに出来る!!

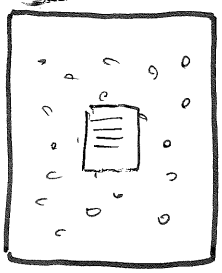
♪冷凍庫にあります!

♥ 玄米こうじ



500g 1,200円(税抜)

♥ 白米こうじ



500g 1,200円(税抜)

無肥料自然栽培のお米使用!

♥ 手塩

長崎県五島産

1kg
2,100円(税抜)

500g
1,150円(税抜)

こだわりの自然海塩!

♪ 塩こうじの作り方

- こうじ 200g
- 塩 60g
- 水 200cc

① こうじと塩を合わせて手でなじませます。
② タッパー等に入れ、水を注ぎます。軽く混ぜます。
③ 常温に置き、1日1回かきまぜます。
④ 10日〜2週間程で、こうじがやわらかくなり、全体がトロッとしてきたら出来上がり!
冷蔵庫で保存してネ!

今月のコロミ　サン・スマイルスタッフおすすめ　スポットライトコーナー

スタッフ
日向

オススメ本紹介

20 周年フィナーレ大セールには、たくさんのお客様ご来店誠にありがとうございました。
最終日のコロッケ販売では、お蔭様で 300 個完売することができました！！
ありがとうございました。毎週土曜日に販売しておりますので、
引き続き、宜しくお願い致します。（毎週土曜限定、1 個 180 円税込です！）
さて、今月 24 日に迫って参りました真弓先生のドキュメンタリー映画「蘇れ 生命(いのち)の力～小児科医 真弓定夫～」をサン・スマイル主催でふじみ野市産業文化センターにて
上映いたします！！（まだチケットありますので、お早目に！！）
是非、その上映会の前に読んでいただきたい、真弓先生の本をご紹介致します。

自然にかえる子育て―医者から学ぶ「医者いらず」

真弓定夫　芽ばえ社　1,238 円（税抜）

2008 年 2 月に発行した真弓先生の本です。
今の人は、風邪っぽいとすぐに病院やクスリに頼り、とにかく病院に行けば治る、クスリを飲めば治ると思ってしまっている方が多いのではないでしょうか？
そんな先入観を考え直せる本で、日本人本来の生活をすることにより、自分の体が本来持っている自然治癒力で病気を治すことができる、
まさに医者いらずの事が書いてある本です。自然な子育て、健康な子育てとは何か？について
衣食住の視点から考え直すきっかけを与えてくれます。
最近では共働きも多く、また子育てに忙しい親にはなかなか本を読む時間を作るのは、大変だとおもいますが、この本は、そんな忙しいお父さん・お母さんに読んでもらえるように、とても簡潔に分かりやすく書かれています。
私が一番共感したのは、子どもには、とても高い能力があるという事です。大人以上に素晴らしい能力を持っており。自然治癒力も子どもの方が高いです。病気を治す方法で一番いいのは、体温を高める事と書いてあります。たしかに子どもの時の方が、体温が高かったですし、朝ちょっと熱っぽく学校行っても、外で遊んでるうちになんだか熱下がって治っちゃったなーって言う体験は皆さんなかったでしょうか？
私は体験したことがあったので、体温を高める事、子どものほうが、大人以上の能力があるという

真弓先生の文章が腑に落ちました。
一つ例として昔話題になった、0ー157事件では、0-157菌は高温に弱く、低温に強い菌で、子どもはこの菌が入ると、この病原菌を殺そうとして、一生懸命体温を上げていきます。そこで本来病原菌は死滅してしまうのですが、解熱剤を使って熱を下げようとしてしまい、せっかく上がった体温が下がり、再び病原菌は復活していきます。次に子どもは、その病原菌を外に出す為、便を緩くして下痢で外に排出しようとします。それも下痢止めによって阻止してしまうとその病原菌の毒素により、命をおとしてしまうという結果になってしまいます。
最初に言った、クスリを飲めば良くなると信じ込んでいるとこんな最悪な結果を起こしてしまう可能性があります。なので、まずはクスリに頼らず、自分の自然治癒力を信じて、身体を休める事が大事だと思いました。
そもそも、まずはそういった病にかからないような正しい食を心がけて、病気ならない体つくりをすることが大事だと思います。
しかし、アメリカの占領下にあった日本人を無力化にするために牛乳や欧米化を日本に取り入れたことにより、日本人本来の食を失ってしまいました。
もともと日本人はご飯に味噌汁というのが当たり前でしたが、今はパンに牛乳という方が多くなってしまったのではないでしょうか。アメリカの戦略にまんまとハマってしまっているのが現状です。
牛乳はカルシウムたっぷり！！なんて思っている方は多いかもしれませんが、それが吸収されるかというと話は別で、海そうや切干大根や煮干しなどの乾物から充分にとれます。
代表的な食べ物ではみそ汁があります。「みそ汁は医者殺し」という言葉があると真弓先生は本で書かれています。みそ汁はすごい！！と思いました。
また、ほんとうは紙ではなく石油でできていて、体に害のある「紙おむつ」と「生理用ナプキン」などにより、子宮がんなどが増加している要因になっていたり、ストッキングは石油で作られているため皮膚呼吸ができなくて、身体に害を及ぼしているという事も書かれております。
特に、赤ちゃんの時のおむつで、最新のは吸水性が良く、おしっこをしていても気付かずそのままいることにより、排尿感覚が発達しないためおむつ離れが遅くなる子どもが増えているという問題があります。子供の発達障害の一つの要因なのかと考えさせられました。
そのほか白砂糖、動物性食品の摂りすぎ（特に肉）、歯磨き粉の害などなど。戦後、欧米にまねた衣食住の急激な変化が、今のわたしたちに起こっています。
その結果もたらしたものは、民族の変化としては不自然な急速な体格の大型化、骨粗しょう症、アレルギー、生活習慣病とその若年齢化、子宮筋腫や子宮内膜症、こころのゆがみと犯罪。
この本ではこれらについて読みやすく簡潔に説明し、いかに食や環境を変えていくべきかを具体的に示してくれています。
特に子育てしているまたこれから子育てがはじまるお父さん･お母さんには、読んで欲しい本です。
この本を読んで、上映会にも足を運んで頂けたら幸いです。
正しい食をまずは近くの人たちから広めていきましょう！！

記　日向道男

やめよう牛乳！

牛乳は人間の飲み物ではありません！

牛乳を飲む文化は北欧が中心のようです。北欧はとても寒い！（北海道の緯度はイタリアに当たります！）寒いので作物が育たない！ですので、生きのびるために古来から仕方なく肉を食べ、牛乳を飲んでいました。

①日本人はラクターゼ欠損症
②牛の飼料（エサ）が問題！
④牛乳に含まれるダイオキシン!!!
③調整方法
⑥カルシウムは吸収されない、排出されるとも？

米に代表されるように、作物の豊かな暖かい日本では天皇の名前に使われるくらい（醍醐（ﾁｰｽﾞ）天皇）、手に入らない貴重なものでした。そして日本人数千年、数万年の歴史の中、敗戦後約 65 年前から日本人類　史上初めて牛乳は飲まれていくようになりました。

そして今！牛乳を飲まない方がいい理由はたくさんあります！

① 日本人はラクターゼ欠損症

日本人の９０％は牛乳（ﾗｸﾄｰｽ）を分解するラクターゼ（酵素）が欠如しています。牛乳を飲み始めたときは下痢などで出ますが、体が慣れてくると未消化のまま体内に吸収されて悪さをします！下痢で出ているほうがいいのです！デンマーク人はほぼ 100％牛乳の分解酵素をもっています。日本人はラクターゼ欠損症なのです！！（※正常です。日本食をしている限り必要ない酵素なので）　　未消化のまま吸収されると特に気道粘膜にすぐに影響が現れます。粘液の成分がかわり細菌の増殖が容易になり、**風邪等を引きやすく**なります。

②飼育されている牛に与えられている飼料（エサ）が問題！

エサに混ぜられている抗生物質、遺伝子組み換えのエサ、ポストハーベスト農薬に汚染されているエサこれらを食べて育った牛乳は安全といえるのでしょうか？

さらに、牛の乳量を増やすために女性ホルモン剤も使われています！

③ダイオキシン!!!

母乳からダイオキシンや放射性物質が検出され問題になっているところに、牛乳に含まれているダイオキシン濃度のデーターはまったく表に出てきません。**必ず大きな問題となるでしょう。**

④調整方法

殺菌方法でパスチャライズ、脂肪の均等化処理をしないノンホモジナイズなどあり、牛乳としては本物ですが分解できる力のない日本人には関係ないと言っていいと思います。

⑤カルシウムは吸収されない、排出されるとも！

牛乳を分析すると確かにカルシウムが検出されます。が・・・それが**吸収されるかというと話は別です。**現代の栄養学は昭和初期から大枠で変わっていません。まったく進歩していないといっていいのです。カルシウムを取りたいのなら、海そう、切干大根などの乾物

から充分にとれます。あとは**運動することで骨が丈夫に（骨刺激）**なります。カルシウムを取ることが骨を丈夫にすると考えるのは逆に体内の石灰沈着などを起こす原因ともなりかねます。

牛乳は絶対にやめたほうがいいです。代わりがほしい方は、生乳、豆乳、ライスドリーム（お米ジュース）などで代用しましょう！（牛乳を飲むと牛が増える。増えての糞尿の処理、地下水汚染なども深刻です）

それでは、なぜ今、こんなにたくさん牛乳が飲まれるようになったのでしょう

日本で牛乳が今のように普及され始めたのは約 50 年前のことです。ここで少し歴史の勉強をしてみましょう！

昭和 26 年６月

戦後の食糧難が解決されないまま、海外からの食糧支援が打ち切られます。

昭和 28～29 年

日本では凶作。

逆に農産物の膨大な在庫を抱え、販売の拡大を目指すアメリカは、昭和２９年「余剰農産物処理法（通称）」施行。食糧難の日本がターゲットとなり、日本人の食をアメリカ食に転換しようという政治戦略がはじまります。

昭和 27 年 「栄養改善法」

昭和 29 年 「学校給食法」牛乳、パン食、欧米食を日本の子どもたちに普及しようというアメリカ・オレゴン州が中心となって進められた政治戦略が元にある法律です。

昭和 30 年

日本では農産物が大豊作。コメの生産量は戦後最高となり、食糧難の問題はほぼ解決に向かっていました。しかし、今度は「経済的理由」がでてきます。高度経済成長の始まり、工業輸出国、日本の始まりです。

安価に、大量に、良質のものを作るために、安い土地（農地）、 安い水（農業用水）、安い労働力（農家）が不可欠となり、国内麦生産の安楽死（目先の利益をぶら下げて栽培をさせない）を進めながら、安いアメリカ麦に依存する主食の構造を作り上げていくことが国策となりました。

（結果コメの消費量は半分以下に落ち込んでいます、政策としては大成功ですが、、）

昭和 36 年

農業基本法制定のもと、「畜産３倍」など選択的規模拡大が進められ、アメリカで大量に余っている余剰大豆などが、日米の国策として日本の家畜飼料（主に牛のエサ）用に輸出されるようになりました。

そして国内の牛乳などの需要を増やすために、国策として肉、牛乳、麦などの消費が推進され、学識者も巻き込みながら食の欧米化がますます進んでいきます。

こうして、それまで滅多に牛乳を口にすることがなかった日本人がアメリカの農業政策や日本の政策によって洗脳されてしまったのです。　　文責：医療従事者　松浦智紀

６月のサン・スマイル！おすすめやさい
梅雨にも負けない！美味しいお野菜届きます

明石農園明石さんは三芳町を中心に無肥料自然栽培で小松菜・キュウリ・インゲン・枝豆・大葉・レタス他、色々お野菜を作っておりますので随時お店に並びますよ
採れたてお野菜おいし～よ

小黒農場小黒さんは山梨県北杜市からお野菜を届けてくれます！小松菜・サニーレタス、中でもサラダミックスは一押しです。内容は赤からし菜、ルッコラ、水菜、グリーンマスタード、レッドマスタード、ラディッシュ、サニーレタスなどからお任せで3～4種入っておりとってもおいしいです!!小黒さんの人柄がにじみ出ておりますよ

小黒さんインゲン最高です！

安藤農園安藤さんは所沢で新規就農で始め頑張っております！
なんといっても安藤さんのお人柄最高です!!長ねぎは特においしです
もうじき大根・葉物類入荷します!!

サン・スマイルでは日本全国津々浦々
無肥料自然栽培おやさい入荷します!!

グリーンピース最高！元気に成長中お楽しみに！ ➡

愛知県碧南市の棚宗サラダ農園
石川さんとは長いお付き合いです!!今年は新たまねぎの出来が良く、もうじき人参ほか夏野菜届きますよ！

群馬県高崎市タンポポ農園本多さんは
只今ズッキーニ入荷中です！自家採種
７年目とってもおいしーです！
もうじきミニトマト入荷します
真黒ナス名人で今年もたのしみですね

大ぶりなズッキーニおいしいよ！➡

北海道幕別町森さんは小豆・大豆ほかいろいろな作物を作っております
冬越しごぼうは天下逸品
ぜひご賞味下さい

今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフこばやし

農薬を避けるならオーガニックコーヒーを

毎日のようにコーヒーをお飲みの方

お野菜や果物の残留農薬は気になるものの
日常的に飲んでいるコーヒーは果してどうなのか？

調べてみたらなんと　コーヒーは、世界才2位の農薬使用量の作物でした。

オドロキですね。

ちなみに世界で最っとも、大量に農薬が使われているのは、綿花（コットン）です。

エ～～！コワイ～

コーヒーと綿花を農薬不使用で生産すれば
世界の農薬使用量は、3分の2まで減ると言われてるのだそうですよ！

お手軽に飲めるインスタントコーヒーもオーガニックコーヒーで!!

フリーズドライのインスタントコーヒーです。

どちらもポストハーベスト農薬や薫蒸処理をしていません。

芳醇で香り高い味わいが

100g
998円
（税抜）

ほどよい酸味とマイルドな味わい

100g
833円
（税抜）

「どちらもお徳な詰替用もございます。」

ほっとする コーヒータイムを
さらにホッとする ひとときに

一日中この香りにひたっていたいと思わせる香り……

コーヒーの発祥の地エチオピアの **野生のコーヒー**

原地では昔から胃薬として飲んでいたとも…

LIMU リム、粉

100％野生の
フォレストコーヒー
深い味わいのある
コーヒーです。

100g 700円(税抜)

YIRGACHAFE ヤルガッチェフェ 粉・豆

花のようなかおり
こちらは
豆と粉
どちらも
ございます

100g 760円(税抜)

体も頭もすっきりとするような さわやかな おいしさがあります。

心やすらぐ香りです。

原地エチオピアでは このコーヒーの
アロマは 心臓病にいいと言われている
のだそうです。
それが納得できる香りです。

☆ ろばやの **ドリップパック** (カップに添え付けお湯を注ぐだけ)

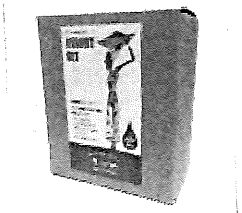
ダークロースト

5袋入り 520えん

ミディアムブレンド

5袋入り 520えん

5種類のコーヒーの
アソートセット



5袋入り 520えん

お手軽に
本格コーヒーを!!
ギフトにも
喜んでいただいています

毎月 30・31 日が営業日の場合ポイント３倍！

次回のポイント３倍デーは

6/30(土)

当日税抜１万円以上お買い上げのお客様へ、プレゼントご用意いたしております～！

ポイントカードは登録時のみ３００円頂いてお作りしております。１００円で１ポイント１円が貯まります！ご登録いただくとお得なセール情報もゲット可能です！年会費などご登録後は一切費用が掛かりません。

かんたん！メール会員登録！

お店のお得情報、イベント情報はじめ皆様にお伝えしたいお役立ち情報を配信中！登録・解除も簡単です！パソコンの方は mail@sunsmil.org へお名前をご明記の上送信して下さい。
年会費、登録料等はもちろん不要！！

スマホ・携帯から
←らくらく登録！

ご登録の際以下のドメイン解除お願いします。
@sunsmile.org

毎週土曜日 コロッケ の日

たまご不使用・遺伝子組み換え不使用 てづくり

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

ともの会　6/12（火）　7/24(火)
子育ておしゃべり会　6/15（金）Jr.中心・7/17(火)就学前中心
10：00～12：00　参加費５００円（税込）
店内奥リビングにて　少人数制のアットホームな会です！お気軽にどうぞ！

ともの会は代表松浦と、子育ておしゃべり会は店長本道とのお話会。
食や健康、環境など毎日の生活を話題にし掘り下げていきます。
毎日の暮らしが楽しく笑顔であります様、子どもたちの将来が明るく健康的でありますように。それには『今のくらし』を考えてみることがとっても大切。本などで勉強するのも勿論大切ですが、生の声を聴いたり話したりするのも色んな情報をシェアしあえて楽しいですよ！
６月の子育ておしゃべり会は、小中高生のＪｒ世代のお子さんをお持ちの方中心です。（就学時前でも勿論 OK）小中高校生のお子さんはお留守番しててね！ママたちの作戦会議⁉です(笑)

毎月 12 日はトニイの日！

トニイの日って…？　トニイは今サン・スマイルで大注目の「ヘナ」を販売する黄色がイメージカラーの乙女なおじさんの名前。勝手に語呂合わせで決めた 10(ト)2(ニ) で 12 日。トニイの周りで発生する局地的なちょっとワクワクする日です(笑)でもこの局地的なワクワクが、なかなかレアなプチ自慢の発見です！何に心躍るかというと…それはトニイと会ってみてると分かる！黄色が目印！トニイ

店頭ヘアケア相談＆販売　6/12（火）11:00～16：00

毎月１２日はトニイの日（前後する事もあります）７月は 12 日(木) 実際にヘナを体験する会です。詳しくはお問合せ下さい。間もなく定員です。

おねがい
店舗前の道路へ路上駐車はご遠慮ください。
店舗近隣建物の前も路上駐車されません様皆様のご協力をお願い申し上げます。

みんな
だいすき

SUN SMILE

サン・スマイル通信は医療従事者 松浦智紀が監修しています