

サン・スマイル通信 no. 64

SUN SMILE

NATURAL FOOD

サン・スマイル

【営業時間】 AM10:00~PM7:00

【定休日】 日曜日 ※祝祭日営業

【電話】 049-264-1903

【FAX】 020-4664-1917

〒356-0052 埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27

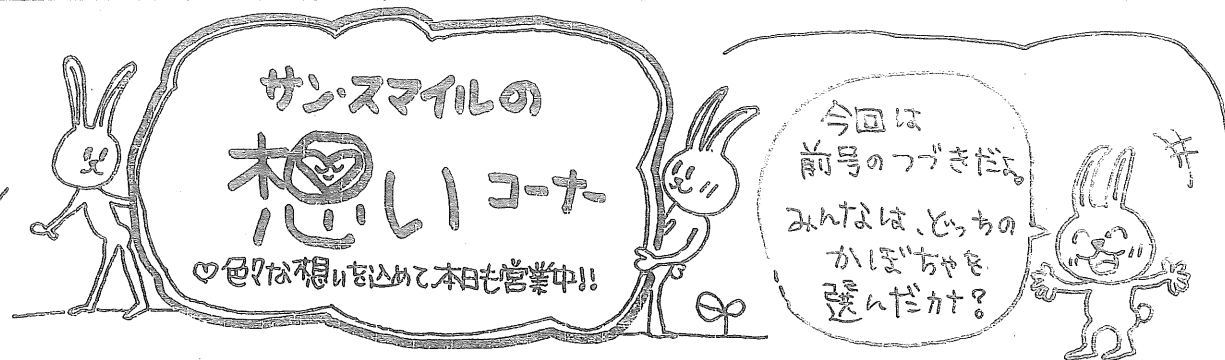
【H.P】 <http://www.sunsmile.org>

【e-mail】 info@sunsmile.org

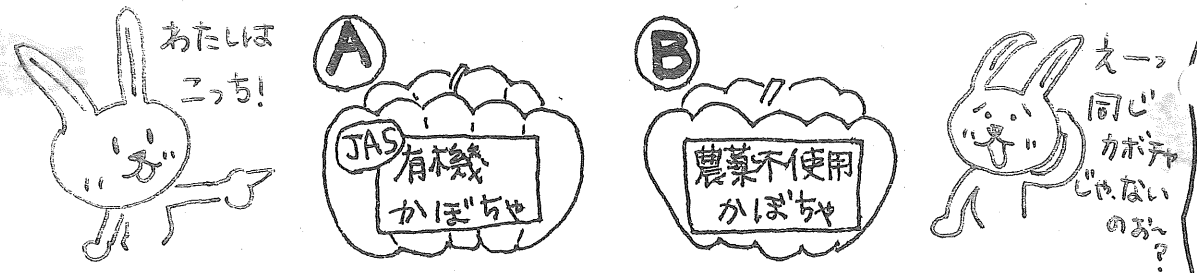
自然食の店

お米・やさい・お豆・調味料・お弁当・パン・おかし
・本・せっけん・化粧品など約2000アイテム!



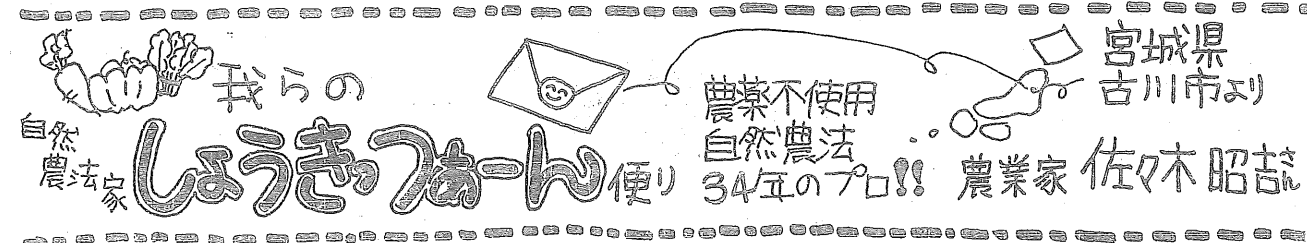
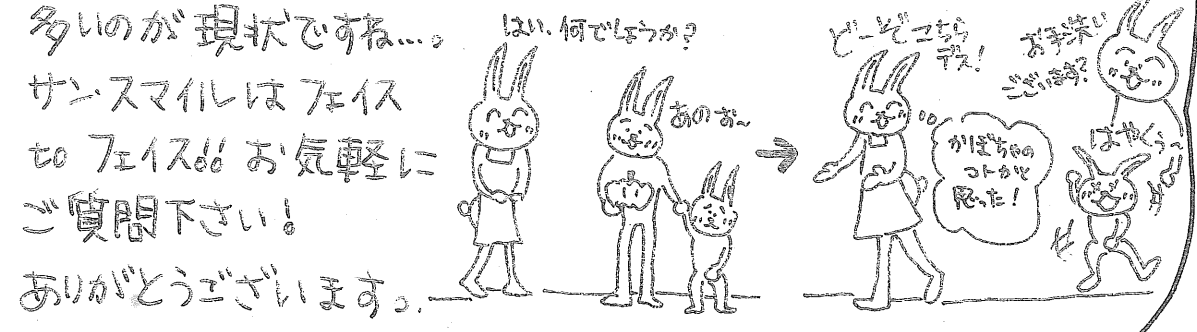


お待たせ致しました! 前号のつづきです。
下記の かぼ'ちやの表示を見て、あなたはどちらを選ばれましたか?

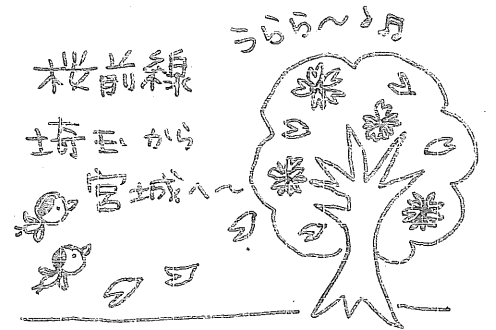


「有機 JAS」と「農薬不使用」と表示が区別されています。
それぞれ、どの様な栽培方法なのでしょうか?

「有機 JAS」と言うと、イコール無農薬と思っていられる方が多い
様ですが、実は一概にそうとも言えません。有機 JAS の規定の
中で認められている農薬(=農毒薬!!)があり、その使用に
ついては OK となっています。結果 A のかぼ'ちやは無農薬かも
知れないけれど有機 JAS 認定の許容農薬を使っているかも
知れない。B のかぼ'ちやは全く農薬を使っていない、とな
ります。食品の表示はまだまだ野菜に限らず不明な点の
多いのが現状ですね...



あんなに厳しい寒さも大雪も今はあとかたもなく消え、
桜前線の北上も早くなり仙台では、4月10日頃の開花が
予想され、やさしい春の陽射しがいっぱいです。



今、酒造り作業は3/26で一切終わり、27日からは本業の
農業に戻りました。

5ヶ月のブランクは大きいもので目の前の仕事はいつ
もあるのに、さて何をしようか、何からすべきか見当が
つきません。この仕事だと思いつけても集中できず、右往左往するばかりで情けない状態です。

只、言える事は4/10頃の水稻種まきに照準を合わせ、5/15頃の田植えを基本目標とし、野菜
の播種と準備、家庭内の諸行事を間に入れ、ひとの倍は働かないと追いついていけない状態です。

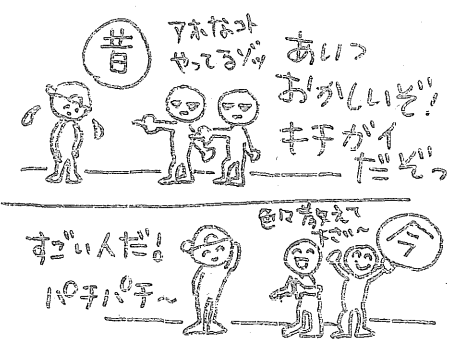
だけど、農業っていいなあと思います。

節が来ると、何もなかったような土の下から「福寿草」が姿を現し、いろいろな植物がいつせ
いに動きはじめ、力を発揮し合い、いつのまにか緑のジュータンに変わります。

人為的にできない神の力さえ感じさせて下さいます。

「尺取虫」は前に進むため体を縮めます。人間も冬の厳しさゆえ、体を縮ませていたからこそ、
春の温かさに思わず背を伸ばし「さあ、やるぞ!」という意欲が湧いてくるのではないだろうか、
やがて来るであろう灼熱の太陽も涼しい秋も地球の呼吸を感じます。

人生80年といわれ久しいが、与えられた人生、確かに生きた証しを刻むべき年令になったよ
うに思います。



私が自然農法に取り組みはじめた当時、今から35年前に
なりますが、食糧の増産時代でいろいろな除草剤それもか
なり毒性の強いのがどんどん開発され、現場に出回り重労
働から開放ともてはやされた時代がありましたが、時は移
り、今、生活者現場や生産現場から疑問の声があがり、地
球環境や体にやさしい生産体系を求められるに及び、各行
政機関が中心となり、いろいろな研究会がたちあがられ少
ずつではあるけど農業は変わってきています。

昔は変人やキチガイ扱いだったけれども、今は時代の先駆け者と評価される中、バラバラな各
団体の方向性を吟味調整し、より地域の実情に適った運動体になりたいと思っています。
開店記念セールには時間をつくり、皆様と親しくお話をしようとおもいます。

越前有機蔵 マルカワみそ

～天然醸造～

今回は天然醸造ということの説明いたします。みそ・醤油のラベルに「天然醸造」と書かれているのを見られるかと思ひます。天然醸造とはなにか、？

これは農水の法律で決められております。簡単に言えば仕込んでから、自然の醗酵速度に任せて熟成させた方法で作られたみそで、且つ添加物を使用していないものに表示が出来ます。(酒精は添加物ではないとなっている)



日本は温帯地方に属しているため、一年で一番温度の低い「寒」から、高温多湿の梅雨と夏の「土用」まで、なだらかな気温の高低がはっきりとあります。

冬にしこまれたみそは、雪解けの春頃から徐々に気温が上がり醗酵が始まり、夏の高温の土用で最高に醗酵し、涼秋の秋には下がり始め後熟が起こり味が調い晩秋にはなんとも言われぬおいしいみそが出来上がります。これが昔からあるみその出来る姿で天然醸造と言われるものです。

現在のみその多くは二ヶ月から三ヶ月ぐらいのものがほとんどです。なぜ一年かかるものが短期間で出来るのか？それは一番醗酵が旺盛なのは夏まで、他の季節は醗酵が遅い。人工的に温度を上げ夏の状態を作り出した空間にみそを入れて強制的に醗酵させれば短期間が可能なのです。



つまりトマトは夏しか出来ないはずなのに真冬でも売っているのは、ハウスで人工的に夏の状態を作り出し強制的に栽培しているからです。みそもトマトと同じで人工的な醗酵(栽培)を行えば一年かかるものが短期間で作れ、お金も時間も場所も要らない作る側には好都合なやりかたです。

有機認証が付いたものでも、非天然ものはたくさんあります。今後のみその選択肢に「天然醸造」の表示のあるものから選ぶことをお勧めいたします。

醸し出すものは、あわてず、のんびり醗酵で、やはり、みそは寝て待てですよ、(笑)

サン・スマイルからの無肥料栽培「黒大豆」、「大豆」を使ったお味噌が11月に出来上がる予定です！ どうぞお楽しみに！ わくわくわくわく～

山がわって来る?!!

みんな

ルンルン。こんにはば。何も考えていない
木葉に思われる今日この頃。ですが少し考えました。

季節の変わり目、風に雨にすぎいですねえ～♪ 嵐の様に
ざった後には、おだやかな春が待ち受けている事でしょう。まだまだ考えました...

自然には色々学んでいるけれど、この「嵐」を人間にみかえしてみると、
新しい生活をスタートした時、新しい環境、上司、友達に緊張
と、戸惑い、喜びを感じるでしょう。この色々は思いが
自然と言う季節の変わり目の「嵐」なのかしら～?! そして
おだやかな春が来る。ふんばって一嵐を乗り越え、みんな
明るい春よ来い来い * * * ♪

あたたかくなって来ると共にお散歩の姿もよく見られる様になり
ました。新しいお客様との出会いに感謝です。どうぞ、どうぞ、
サッ、スマイルから春のお届けが出来、一人でモヤクのお客様に
喜んで頂けます様に... 習させて長い話しは苦手ですが春の農家さん
は、米もまきが始まろうです。私達が夏に出会う野菜達は今から
大地のエネルギーをたくわえてくれているのです。T=T=T=U=...

「農薬を使っていないから」「肥料をあげていないから」T=T=T=T=T=T=T=T=T=T
私達が知らない所で農家さんの、はかり知れない苦労も喜び
のストーリーが、また新しいはじまるのですね...
最後まで読んでくれてありがとう。みんなまたねー
バイバイ

3月11日から16日まで、京都豆料理クラブ楽天堂さん主催のくるまざ座談会、そして津和野、萩、益田でスーパーの展開されているキヌヤさんへのバスデーチケットを乗り継いで折笠さんとの旅、自然農法実践しながらの出会いと新たな決意のみなぎってくる日々でした。京都では高島さん夫妻がつみあげてこられました豆ランチパーティーの底力身にしました。豆料理をそして、人生を味わい分かち合う尽しの一束徹の在り方、出席者の皆様の日常生活に十分に反映されている事、津波の如く、肌身に感じる程押し寄せてまいりました。

丹波、綾部、奈良、浜松で荒れかかった農地を農業素人であった5組の若夫婦の方々が可能な限り環境に優しい方法で生産されようとしている御姿、そして豆料理を通じて志高くも、生活厳しい農民を支えようとされている皆様、純粋な気溢れ古き良き都、京都の一隅を照らされてのだなと、つくづく実感させて頂きました。あわせて、妻と知り合うキッカケとなった、学生時代新聞販売店休みの時、初めて千葉の師の農場の田植えに訪れた際、抱いた感動、出会った方々をほうふつと思い出しました。



もうすぐ北海道も春です！

それは今日に到る妻との第二の人生の出発でもあったように思います。楽天堂さん主催のこの会合に、昭和の時代、知床ハッピー農園の時に知り合い、平成に入り丹波ハッピー農園を開いて南丹市で再び荒れ田蘇生に取り組まれている堀さん御夫妻と桜ちゃんが始めて出席されました。2000年暮と2001年春豆の流通を模索して、縁の糸に便って訪れ、サン・スマイルさん楽天堂さんに出会う直前、義侠心一極に、親切にお世話頂きました。究極の自然栽培の豆を通じて今回、一本の太い絆でつながっている皆様が一同に会わせた事、楽天堂さんに心から感謝。

純粋な輪(和)が更に開かれていく事、心から祈念しております。京都近郊の荒れた田畑を、住居、倉庫から機械までも再生して、自然栽培を実現している堀さんが会合の中で「自然栽培の尊さにめざめた志高い消費者の中から、離農農家にある中古機械を修理してでも立ち上がる機運がないと、都市近郊の農家は農業に夢を持ってない、後継者不足で荒廃してしまう」と発言しておられたように、人、自然界も日本蘇生のカギは出席されていた皆様にあるのかも知れません。

さとうきびからのバイオエタノールによる車の燃料化が温暖化防止と南の島々の荒廃農地蘇生につながると、国の財政支援報道が2,3日前されておりましたが、都市近郊の荒れた田畑に対し、地球汚染防止と健康な野菜、米の生産普及につながるような前向きな支援あっても良い様な気がいたします。

悪戦苦闘の30年を経過し、ようやくそのトンネルをぐるり抜けた未来に向かう今の心境は、京都くるまざで申し上げましたように、キーワードは「健康」。私の出生許され、父母が自然栽培を始めた動機も健康解決の為でした。

しかしながら、土地購入資金の負債を抱えての結婚初年度からの全面積自然栽培も就農してから15年くらいは、除草剤万能時代、世間の畑には人がいない除草管理時期、朝日とともに、今程精密に発達していない除草機管理作業、及ばない株間は例え20町歩(6万坪)の面積といえども、手除草。

収穫機も資金不足の為、簡易な殆ど手労働。世間の農家は自動掘り取り、一切農協におさめて選別なしの時、夜10時~11時くらいまで、自家選別と、夫婦若さにまかせてのガムシヤラ労働で何とか乗り切れたものの、30年もたちますと、かなりガタがきております。

特に負債償還も正念場のこの6~7年、師匠との約束を守りきろうと、志と共に経営は心中寸前、地力維持ローテーション作物の決め手、豆作付けの為、長年無農薬の土地6町歩貸与の伊藤さん、豆販売の堀さん、そして特にサン・スマイルの松浦さんのご努力で、全工場無添加施設の和菓子製造はら山さんはじめ豆料理クラブ楽天堂さん他様々な自然食品店さんとのご縁の連続で、天界からの師のご守護と、御恩を感じずにはおれませんでした。

しかし一昨年妻は過労が原因で、収穫機械にはさまれ、就農以来始めて一ヶ月の休養を余儀なくされ、私も昨年暮れから今年の正月にかけ、約45日の腰痛と悪戦苦闘。世間的には無暴ともいえる30年の在り方、世の人々の健康増進への貢献を目指し、科学、有機一辺倒の時代にあつて、自然力こそ、真に人々の健康を作る作物生産の原点である事の市民権を頂きたいという想いに免じて、天の助けあつたと想いますが、夫婦二人とも、自然療法の徹底取り組みで、元気回復する事ができた今こそ、この自然力による霊気活用が私達人類にとって真の健康管理をなさしめる要であるという事を実証していける清浄な生活行が今後私共夫婦に課せられていると感じてやみません。



秋場さんご一家ほか

私達は4人の子宝にも恵まれ、忙しい中、子育て期間小学校のPTAの役員となって長男がBCGで熱を出し21日休まざるをえなくなったのを機に、保健担当に御配慮いただき、三種混合他一切の薬注射予防なしで、自然食で育てさせて頂きました。

しかし、健康管理の自然療法、師にしっかりと教わっているがあまりの異常な忙しさに、子供が夜熱を出しても夜中から早朝まで、半分眠りながら取り組んで、昼は父母にまかす連続で残念ながら中途半端な納得いかないものでした。4人ともなんとか成長し、今は音楽、舞踏、自然栽培、自然療法と本当に納得いく学びを目指して努力してくれているのが私共にとってかろうじての救いです。

債務整理も山を越し、お借りしていた伊藤さんの土地返却し、ひたむきさに免じて現在元気で頂いている私共の今後の課題は、ほぼ世間なみの労働を基本に、如何にも夫婦での自然療法の取り組みを徹底して新陳代謝活発な健康体を作っていくかという事だと想っております。心底元気のありがたさを身にしみされ、夫婦して健康ピンチの背水の陣から立ち上がる事ができた現在。

ご縁を頂き交流が深まり周りの皆様に慕われている大事な方々には「まずは自らが元気でありつけて頂きたい。その為の御夫婦の健康確立の要はお互い同志のしっかりとした自然療法の取り組みで実現可能です。」とおすすめている現状です。

健康こそ夫婦相互のしっかりとした絆を深め、世間のイヤな空気を吹き飛ばし改過遷善していける最重要キーワード、御理解頂き、語りかける事ができる皆様と一丸となってめざす事ができれば幸いです。

長女に初孫が産まれたこの良き日に。

みんたの教室

今日の時間割「当たり前を取らねえ」

日常生活では当たり前（普通）というのは人それぞれで案外決められませんよね。自然にスポットを当ててみると、気がつくことがあります。

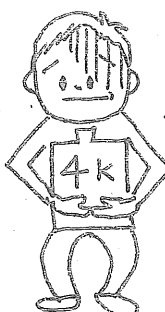
例えば・・・

春になると桜が咲く！ツバメが舞って、草々も芽を出し始めるというのは当たり前ですよね。では、畑を見た時に、春、作付けが始まってそれ以外何も生えていない所が多いですよ。夏場でもキュウリは、ナスは植わっているのに草が生えていない！これは当たり前？本当は当たり前ではないですよ。本当は草ぼうぼうで、一生懸命草とりしてもしてもしても・・・間に合わないくらいなのですが、除草剤というホルモン農薬剤できれいにしていくのですから。

ですから、畑を見た時に作物だけ生育している姿は「当たり前（普通）」ではありません。普通ではない「反自然」の状態です。

では、「旬」を考えてみます。冬場のキュウリはあたりまえ？ トマトは？ハウスや温室で一日中暖房をたいて作って、虫病気が多いから農薬をたくさん使って・・・それあたりまえ？

1年間の摂取量 4kg



ウリ じゃ?!
何の事でしょうか?
これって 当りまえじゃねえ...
食品添加物の量

今は春！山菜が出てきています。ふきのとうから始まってこれからどんどんでてきますよ！山菜は灰汁が強い反面、浄血作用や、冬場に消耗したミネラル、良質なたんぱく質をたくさん含んでいるものが多くて、人間の冬の体から、春夏へ向けて活動の体を作ってくれる貴重なものです。夏場のキュウリなどは暑い体を冷ましてくれます。秋には冬に向けて体力をつけるために多くの作物が稔り、冬には体を温める大根や根菜類が出てきます。

これは、大自然の当たり前なのです。毎年毎年変わることはありません。拝金主義から私達の日常が変わって洗脳されていることが多々あります。農業技術の向上もありますので冬場のキュウリを否定はしませんが、程度の問題だと思います。

案外当たり前とと思っていることが、案外身近で違うことがあります。

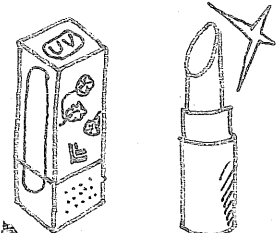
例えば食品添加物にしても、日本人一日11g、一年で4kg摂取していると言われてます。単純に、感覚的に「え！」っと思いませんか？「ちょっとおかしいんじゃないの??」と・・・添加物だけで化学物質をこんなに摂取していて、労働厚生省認可の食品添加物が、突然使用禁止になるものもある。。そんな状況も普通ではないと思いませんか？
(科学的にも説明できますが、今日は感覚のお話なので別の機会に)

そしていろいろな角度から周りを見てみると、いろいろな発見がありますよ！

今月の おすすめ コスメ

くちびるの 日焼け止め!!

トリートメントリップ 5月...
リペアリップ



1575円

UV 散乱剤のマイ7 ロキタン配合です。

紫外線対策で お顔 首に日焼け止め。しかし、口唇 忘れていませんか!?

口唇は皮も薄く ところどころに 細かい皺が 出てくるので 保湿が 必須です。

くちびるもケアはよーん

今まで無かったよネ

オーガニックコットンの 綿棒・目もとシート・フェイスマスク

目もとシート
化粧水などをなじませて 10~15分間 100%!!
30枚 420円

フェイスマスク
お顔 全体をリフレッシュ。 化粧水などをなじませて使います。紫外線の季節。一歩差が出るケアです!
10枚 630円

綿棒
一方はマイクロにも便利に細く 仕上げてあります。赤ちゃん用にもおすすめです!
70本 420円

今月の おすすめ 雑貨

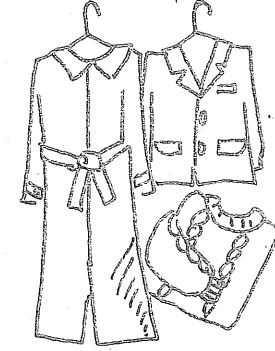
天然しょうのう 100% 衣替えに使ってねよ

西ドイツでは使用禁止の 人体をふしばたパライゾールを無視!!

※ 一般には 人体に有害とされるパライゾール (パラジクロロベンゼン) が使われているものがほとんどです。揮発し大気汚染もします...

天然樟脳 50g 648円

次のシーズンに ダンスから出しても 最後まで香りがあるのが 長持ちよー!!



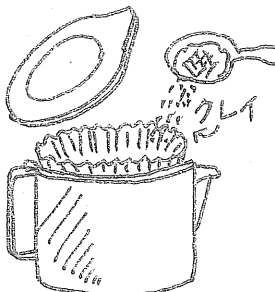
天然から油。捨てるに7割足し!!

油=器 クレマジック 10,500円

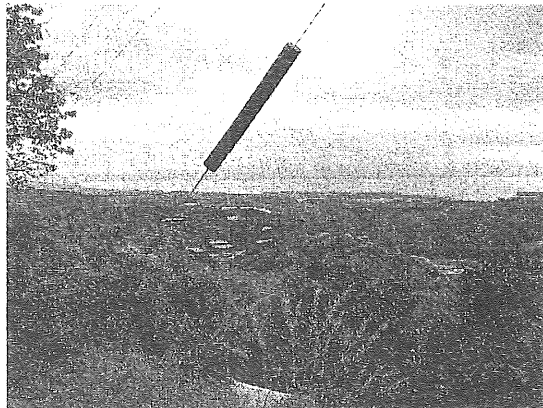
〈油を7割足して使うのがコリ〉
新鮮な油の中には天然ビタミンEが含まれておりこれが油の酸化防止作用を持っています。このオイルクリーナーを使いながら油を7割足して使えば常にビタミンEが補給され油の酸化が防止されます。いつでも新鮮な油が保たれます。

〈他の方法とココが違う!〉
3割を何枚も重ねて使う方法では、油中の蛋白質は取れません。ニオイも残り。活性炭による吸着も弱い為、強いニオイを取ることが出来ません。

クレマジックのクレイは精製してきれいなパウダーです。



甘夏生産者 加藤誠さん 熊本県三角



熊本県三角(ミミ) 加藤誠さんの甘夏、温州みかん、レモン、パール柑などなど
農薬も、化学肥料も使わず、しかも有機肥料もわずかしか使わない栽培です!

20年山を探し続け、念願の山、宇土半島から観る湾は最高です!

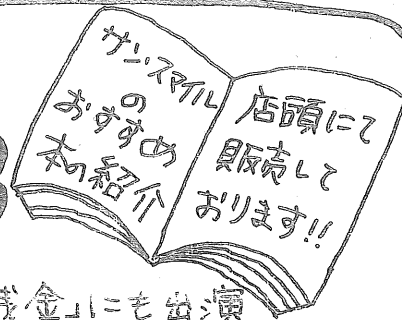
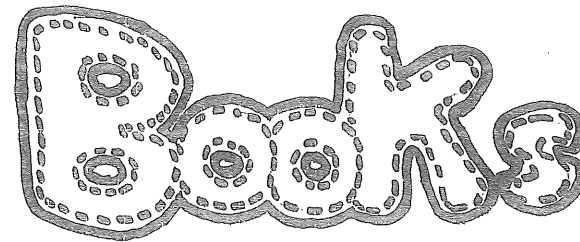
木成り熟成で本当に美味しい! 甘夏の旬は4月から7月上旬!

こちらから旬です!

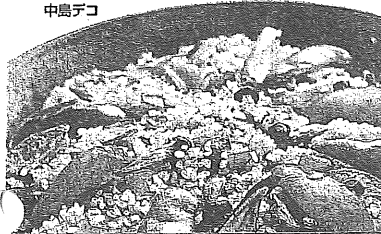
(一般栽培は約20回の農薬を使用します)



049-264-1903

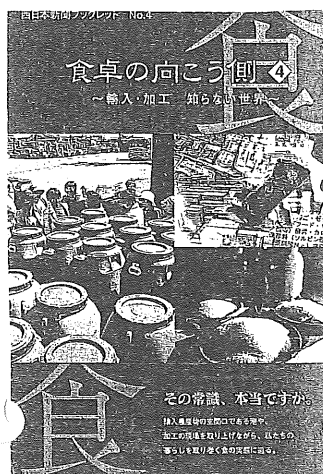


かんたん、おいしい! マクロビオティック はじめてレシピ

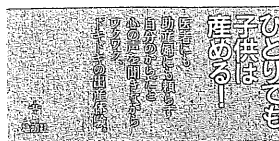


食べて、やせて、キレイになる! 元気になる! 和食です!

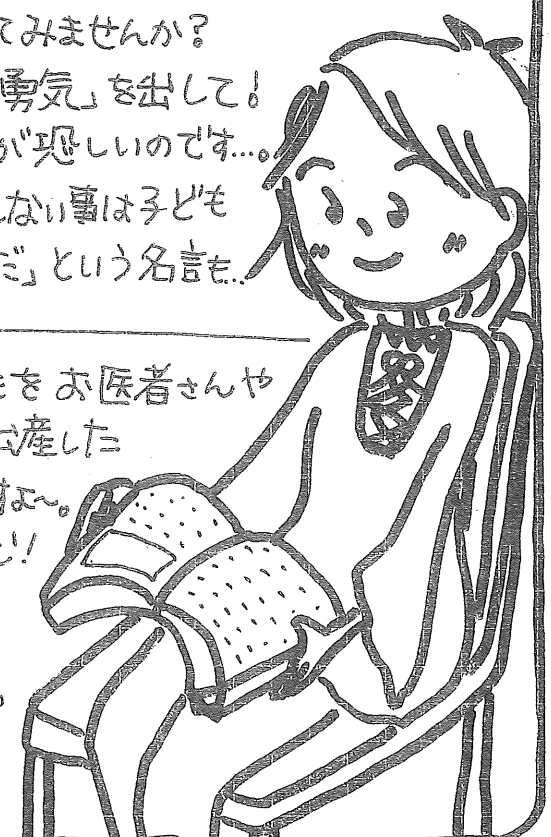
TV「フナイサイズ」や「金銭金」にも出演した中島デコさんのレシピ本。前回当店のセールではサイン会も催しました。デコさんと言えば「トムクルーズ」や「マドンナ」もしているマクロビオティック料理の達人! 近頃TVでもよくマクロビオティックが紹介されていますね! 砂糖・肉を使わない、体が喜ぶ調理法です。車ぶのかつ丼・玄米ハエリア、揚げそば、あんかけetc...。マクロビオティック初心者も1680円 分り易いレシピ本です~。



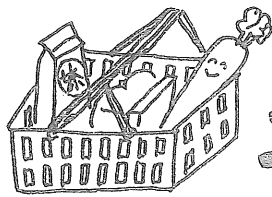
私達の食するものの数々の「かくれた部分」を偽らない写真たっぷり伝えていきます。見ればまじと食べられなくなる食品多発...。でも、ちょっとだけ覗いてみませんか? そう、あなたも「知る勇気」を出して! 知らないと言う事の方が恐いのです...。全6冊 「知ろうとしない事は子ども達の罪だ」という名言も。1冊 500円



なんと5人もの子どもをお医者さんやお産婆さんなしで自宅出産した体験談。おもしろいですよ。月9ドラマよりのめり必お! 昼ドラも熱中する!! ある一家の実話です。心温まり感1260円 銘します~。



かいものかご



おすすめ商品の紹介です

磯の香りがあ〜ふり〜



味付けは
ありません!
だから
おすすりめ!

宮城県
三陸産

60枚入 558円
100枚入 594円

のりは
カルシウム
たっぷり

牛乳も
海藻も
骨まで元々〜

自分のごほうびにも



手むきみかん使用
蜜柑ジュース

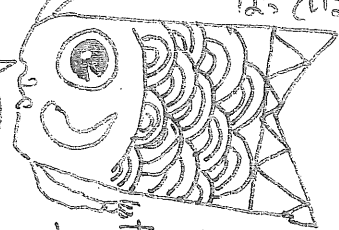
超おいしい

農薬も肥料も使わない
みかんの100%ジュース!
一度は飲んでみよ! 1890円
1L

おかしり
ごいのほり〜

魚が袋に
なっています。

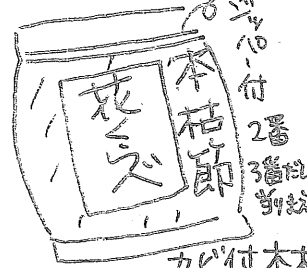
無添加の
おせんべい
入り



赤と青が
あるよ! 630円

お孫さんにも
安心な
おかしを!!

かつをばし



特に極上とされ
る。仕上節を使
たかつをばしです!
香り。味共申し分
なし! 50g 630円

カビ付本格!!

小麦を使わないクッキー



ひえクッキー 55g 389円
あおクッキー 55g 389円
アマランスクッキー 40g 399円

《卵・乳・小麦・そば・落花生なし》



お茶の中でも、非常に
「抗酸化力」が強いのは
何をかくそう(番茶)です!
夏は冷やして毎日の体のけ
びを取る手助けに!

150g 735円

お買求め金額

1万円以上	→ 無料!!
5000円以上	→ 300円
〃 未満	→ 600円

※上記は、本州への発送代金です。
その他の地方はお尋ね下さいませ。

のんばのお料理

簡単が
お料理

のんばは、サン・スマイルに来るピザ屋
のお姉さんだよ!! 自称「いしん坊」
だから食材への探究心が旺盛!!
今回も楽しく簡単レシピを教えますよ

ふきのとうが出てきたぞ〜

- ふきのとう 2〜3コ
- ほうれん草 1束

どちらもササッとゆでます。
ふきのとうは 細かく切ぎみ
ほうれん草は、食べやすい大きさに
切り、両方を混ぜ、しょう油
白ゴマ。(お好みでみそ少し)
で 出来上り〜!!

これは、小松菜や他の青菜
でも試してみただけ、何故か
ほうれん草が一番合うのよ〜

ふきのとうの油みそ

- ふきのとう
- 白みそ
- みりん
- 白ゴマ(無くてもよい)

フライパンに
少し多目に
油を入れ

おたくし
おすすめ
ふきのとうの
油みそ

おがおり
おいしいな!!

細かくきざんだふきのとうを焼き芋。
(ふきのとうはドロを洗って使う!)
みりんを溶いた白みそを入れて
少し焼きます。お好みの量の白
すりだまを入れて出来上り〜!!

●みりん溶きのみそは、ゆるくなりすぎ
ない様に!

4月一杯、天然もののふきのとう
入荷する予定です!! 210円!!

いろいろもきれい
野菜たちのピザ

キャベツ、ニンジン、セロリ、玉ネギ
etc. エリンギ、しめじもOK!!

漬汁

石少ら
少し

塩 1.5

水又は酢汁
1カップ

りんご酢
1/2カップ

やさい

生のまま食べ
やすい大き
にCut!
たまねぎは
1/8cutして
ほぐすと
よいよ!

りんご酢は一度蒸かしてから
さまして使う!!

やさいは時々、気が付いたらピザ
振って、漬汁とやさいを混ぜて
下さいね! 4〜5時間もすると水分
が出て全体的に漬かります〜!!

石炭焼 **LOU car** Pizza

不定期金曜(昔ないにお休ませお姉...)
にのんばのピザをお昼頃〜販売
中です! 素材にこだわったピザが
1枚 1050円!! 旨いよ〜

また  の四方山閑話 [連載] 其四

少し中国武術の話をして。前にも書いた様に「気」の概念が不可欠です。外三合（簡単に言えば足・腰・手（胴）が一致する）と内三合（心・意・気）が一致する）の六合が一致した時に大きな功夫（威力）が得られます。

太極拳はゆっくりとやるので健康体操としか思っていないかもしれませんが、れっきとした武術であり、次の段階では速い練習もします。ゆっくりやることで先の六合を一致させます。

これはただ単なる「気功」よりも健康面でもすぐれた効果があります。大きな功夫（威力）を得るためには長い年月をかけて一人で単調なことを練習し続けるしかないのですが、雲をつかむ様なものでそれはそれは相当苦しいものです。

私とその威力のすさまじさを体感できたのは武術を始めて5年目のことでした。当時はまだ大学に在学中でしたが、おいとまをいただき、北海道の中標津（なかしべつ）町の牧場で実習生として働いていました。そんな折、ひよんなことから牛を打ったら「ゲェー」と鋭い悲鳴をあげました。

それまで牛が言うことを聞かないと家の人は棒でおもいきりたたいていましたが牛は、へのかっぱのごときなんでもない様子だったので、その異常な反応にたまげました。背すじが一瞬「ヒャー」としました。咄嗟に「しまった。大変なことをしてしまった」と思いました。牛は体重が600~800kgあります。その牛があんな反応を示したのだから、あれが人間だったらどうなっていたのだろうと思うととても恐ろしくなりました。中国武術は相手の表面でなく内部にダメージをあたえると教わっていましたが、まさにその時実感しました。


これは何も自分のことを自慢するのではなく、正しい先生についてその先生を心から信頼し疑うことなく迷うことなく素直に先生の教えを実行し、最高のものを学べば誰でも大きな功夫を得ることができます。得れないとすれば、逆を言えばそれは先生を信頼していないし、疑っているし、まったくもって素直じゃないと言う事になります。

その裏にあるのは自分のなまじっかの浅はかな知識、体験であり、くだらない自分のプライドが見え隠れします。人から先生から何か物を学ぶ時は、ただ先生の言われることを、なさることを「素直」にやればいいのであって、それは順序であり礼節であると思います。順序礼節がない所は何事においても物事はうまくいかないのは自明の理であると思います。

そして最近つくづく痛感するのですが、本当に強くなるためには食べ物から変えないとだめなのではないかと思えます。それは食べ物から得る「大きな気」とこの空間に満ち溢れている「気」を取り入れるための清浄な心（魂）、体を作るための食べ物を食べるということです。心（魂）、体が汚れているとそれなりの「気」は取り入れることはできず、最高の「気」を取り入れることはできません。

たとえ取り入れることができたとしても、それは不十分なものと言えます。今は食も含めて心（魂）、体の汚れがあまりに多い自分を変えようと必死になっています。中国武術は長く続けていると大変奥深く武術という枠を越えてその広がりがある、宇宙につながっていく様な感覚を得ます。

また最近新しい勉強を始めましたが、それによって武術に対する理解が深まったと思えます。合気道の開祖植芝盛平先生が本来武道である合気道の合（アイ）は愛であると言われていたのですが、理解できる様になりました。その理解がより深い所での魂でできる様、そして修練を重ねる人を「倒す力」が大きくなればなる程それは表裏一体で、人を「救う力」も大きくなり、極限まで達すれば武術は枠を越え芸術となり「真・善・美」でありそこにはもはや「愛」しかないという先生の言葉を信じて修練していく次第です。

 プロフィール

1959年生れ。21才より早稲田大学中国武術研究会にて中国武術の物め多彩に学び、以降3回に渡り本場中国にて武術を学ぶ。福岡県直方市出身九州男児!! よかよ~!!

《 サンスマイル イベント情報 》  ご参加お待ちしております

もっとも美しい企画!

5月15日(土) 美容講習会

一年中きれなお肌の

4月28日(金)

1部 講習会 10:30~11:30

2部 個人相談 14:00~17:45

参加費 500円

と:3 サンスマイル内 和室

講師 山本サチ子 (インストラクター)

1部では今回紫外線対策中心に私達の国・日本の風土・季節・お肌にあった化粧品選びなど、すぐに役立つお話しです! 2部ではお肌やメイクの悩みを解消していきます!

詳しいパンフレットをお取りしにお持ち帰りください!!

《ご予約の方優先です》

おいしいお料理のネタ増やす企画!

第3回美味!お料理教室

6月9日(金)

と:1 11:00~14:00

と:3 ふじみ野交流センター 調理室 (ふじみ野駅西徒歩10分)

参加費等 詳細パンフレットは近日中に作成致します!!

生でも旬の、サンスマイルー押しオイルを主に、数々のイタリアン家庭料理の実習です! 毎回人気の料理教室。教えて下さるのは本場イタリアの三星☆☆☆レストランで修業した経験をもつ、ユ-モアのある朝倉玲子先生! お見逃しなく!!



さんさん 店長さん

店長 松浦 智紀
うさぎ 女子 啓

最近春のせいでしょうか、私の心境の変化が著しいです。私は「農」の方面から自然食の店を始めましたので、その方面から物ごとを見る癖がついているようです。私は農学部卒ですが、ハッキリ申し上げて現在の医（医も学びました）と同じく、殆どことは学術的に何も分かっていません。体験的、観察的に行っているに過ぎないと思っています。

そこで、無肥料栽培等を進める生産者に共通することは、純粋な心の持ち主だということ。この人の農産物を食べたい! 食べてもらいたい! って心から思えるんですよね。植物に声をかける、人の足音で作物は育つなどと昔から言われていてこれはご家庭で同じ植物を二つ用意して、同じ条件下で一方に汚い言葉をかけ、一方にはいい言葉をかけて育てると結果は一目瞭然とでます（試した人しかわからない話です）。結局植物には人間の心を読み取るなんらかがあると思わざるを得ません。これは現代科学で解明は不可能です。でも結果はでます。全ての植物は人の心に反応するという事実を知ったら、どうですか? 多分世界が違って見えてくるはず。みんな与えることしかしない無償の喜びを私達に与えてくれているのですから。こんな気持ちも当たり前になって拡大していったら多分世の中変わるだろうな~って思っています。子供に与える影響も大きいと思います。この実験まず試してみてください! そしてそこから更にいろいろな発見がありとても楽しいですよ!

たまごパックで
返金 58円



たまごパック
再利用します!!

よごれたり、つぶれてしまったものは、ご遠慮下さいませ

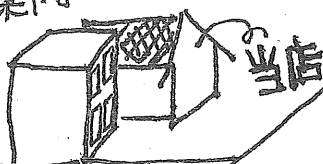
天然の山菜 続々入荷予定!!

今はうまのとう!!ニホからウド、ミズタラシ、あらび、ぜんまい、こじみ〜

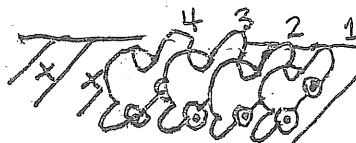


駐車場の案内

駐車場が増えます!!



の店



川口信用金庫

JOMO

Pは4台分ございます!!



駐車中はエンジンを止めて下さいね!

「エンジンを、止めてみんながエコロジー」



最近甘いものが好き...
たべな...
な...

2才



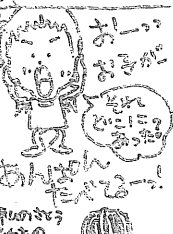
かわいいお子の絵が...
No

石臼製法...
しているのだから...



おはようの質が...
ち...
ち...

悪くなるおは...
ち...
ち...



おはようの質が...
おし...
おし...

おはようの質が...
おし...
おし...

