

サン・スマイル通信 no.66

SUN SMILE

NATURAL FOOD

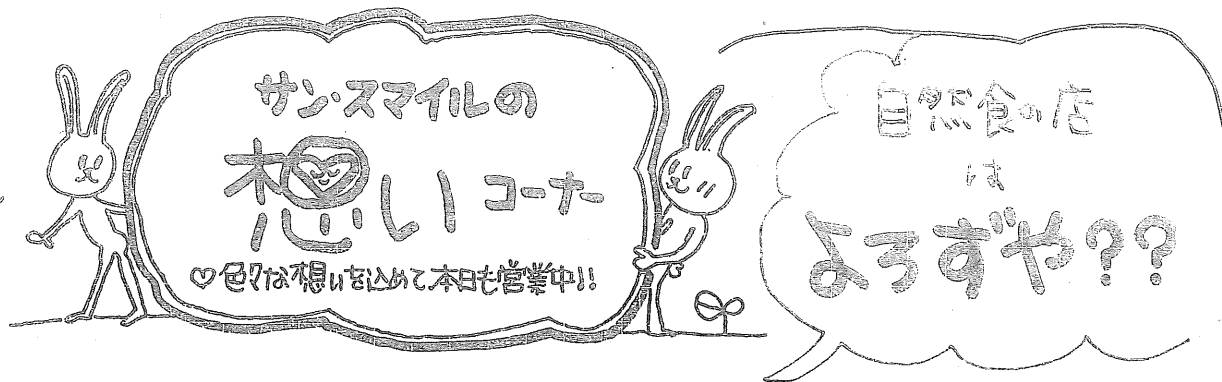
サン・スマイル

【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

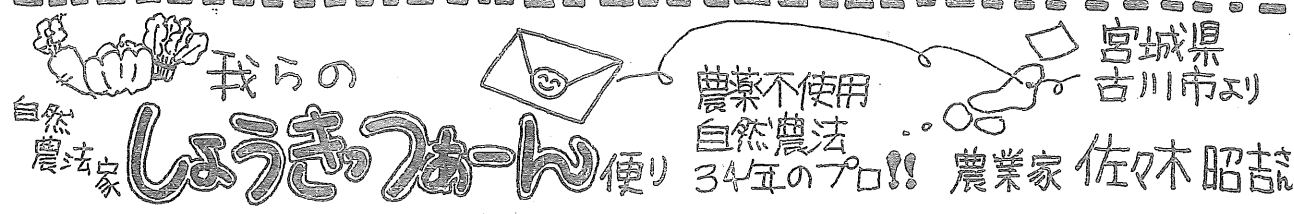
お米・やさい・お豆・調味料・お弁当・パン・おかし
 ・本・せっけん・化粧品など約2000アイテム!





みなさん、こんにちは!! いつもサン・スマイルを御利用頂きまして誠に有難うございます😊

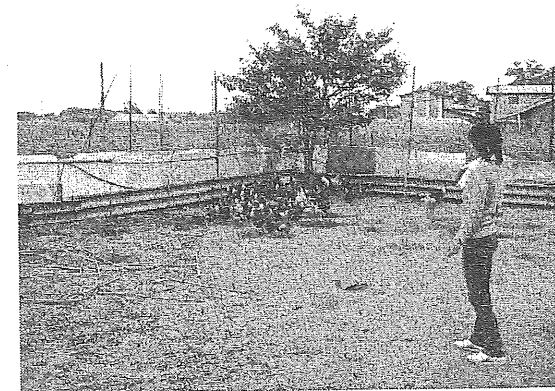
突然ですが、サン・スマイルは『自然食の店』なのは皆様ご存知の事と思いますが『自然食の店』なのに何故か食べ物以外の商品も色々ございます。例えば石けん、化粧品、衣類、食器、木酢液や蚊とり(蚊)線香、ナフキン、トイレペーパー、等々..... 『自然食の店』なのに、よろずやの様に食べ物以外の商品が増えたのは、体の元気を作る大切なサン・スマイルの食材達をより住かせる 道具や器具、環境の中で召し上げて頂きたい! という思いがひとつの理由です。例えば農家さんの本当に丹精込めて作った野菜を食べる時、農薬と科学物質を駆使して作った蚊取りマットが部屋で焚かれていたら... 「そんな事言ったらきりが無いわ!」 そうなんです。私達の周りにはいつの間にか、きりが無い位、不自然が沢山。調べてゆくとサン・スマイルにもどんどん食品以外の自然グッズが増えてゆきました。でもこれはとても悲しい事でもあります...。近い将来、「コンビニで蚊取り線香買ったら100%天然素材だった!」と、当り前の様に体と環境にやさしいものが買える時代が来る様願って...。ん? その時サン・スマイルはどうなってるの? ただ「サン・スマイル商店」になっているかな!?



にわとりの一日

W カップ日本代表が敗退し、午前三時は全くの静粛です。同三時半頃オスのにわとり (以下オン鳥) が、とてつもないボリュームでコケコッコと鳴き出し鶏舎から運動場に出、周囲をキョロキョロ、そのうち鶏舎内からメス鳥 (以下メン鳥) がココココ...カカカ...と大騒ぎしました。いったい何だろう、害獣でも侵入したかと思ひ点検して見ると早く運動場に出せ、早く外に出たいと言っているように思えます。しかしオン鳥は、薄暗いうちは危険と思っているのか、外に出ようとするメン鳥を体を張って阻止しているのです。何とも素晴らしい同朋愛です。

やがて4時半、オン鳥はピケを解除します。そうすると止まり木から、バタバタと舞い降り、喜んで外に出、おもいおみの場所で土を掻きながら、何を食べているのかあさっています。やがて8時、朝食の時間です。野菜クズをカゴ一杯にし、鶏舎内に入ると、どこで見えていたのか私の囲りに集まりだし、楽しい食事です。しかしオン鳥は、メン鳥がほぼ食べ終えるまで、ジッとがまんし食べることなく周りを警戒しています。



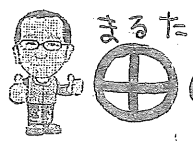
~佐々木さんのにわとり~

にわとりの産卵は9時頃まで8割方終えます。産卵にもいろいろな様子があります。静かにいつのまにか産むのや、コケコッココケコッコというさいくらい騒いで産むの等いろいろです。また採卵は午後1時ころですが、不用意にしていると危険です。オレの女に何するんだ! といわんばかりにオン鳥が飛びかかって、口ばしでつかれ、ズボンの上からでもキズつくこともあります。

私は運動場の中央に見張り台を設置しています。もちろんオン鳥用です。ヒューム管を立てておいた1mくらいの高さがあります。オン鳥は一日の多くの時間その上に立ち、夏のカンカン照りの日も、雪の日もメン鳥のために見張りをしています。その姿は荒行をする修行僧に似ています。

やがて夕方6時半頃になると鶏舎に入り始まり、メン鳥が皆入ったのを確認し、入り、やがて止まり木に移り、静かな夜を迎えます。いつも思っていることですが、群れを統括するということは大変なこと、人間から見れば単に卵を産んでくれるにわとりではあるけれども、社会秩序の乱れている人間社会に含蓄のある警鐘を鳴らしているのではないだろうか。

さて農作業ですが、慢性的労力不足で苦勞していますが、水田除草は今週中には終了させようと思っています。天候不順のため、生育は一週間くらい遅れていますが、あと50日くらいで出穂します。温暖化の影響で冷夏になるのか、暑い夏になるのか見当が付きませんが、せめて8月中は、欲をいえば9月も安定した気候になってほしいと願っております。



また

⊕の四方山閑話 [連載] 其五

今、デトックス（毒素排出）がちょっとしたブームになっているみたいですが、本屋に行くとそれに関する本が結構おかれあれやこれやと書いています。

食べ物と一緒にマスキミにのると、どの食べ物が何々に良いとか、またもやあれやこれやと言われ、結局私達は一体何が良いのかどうしたら良いのか振りまわされてわからなくなるのが実情だと思います。

「武術の秘伝とはまつげの下にあるものなり」と言われますが、秘伝、真理といったものは案外ごく身近にあって、実に簡単であることが実は真理であったりします。私が私淑する医師の伊藤慶二先生は常々「人の体は常に正しく働く、そうなるためには自分の思い、正しい思い、食べ物は生命力あふれる物を食べなさい」と言われています。私は、これは実に明快な真理だと思います。

思いが正しく食べ物が正しいと、おのずと人間の体は正しく働いてデトックス（毒素排出）がスムーズにおこなわれるのは明白なことだと思います。これは実に簡単なことで真理であると思います。これについて私の体験を書かせていただきます。

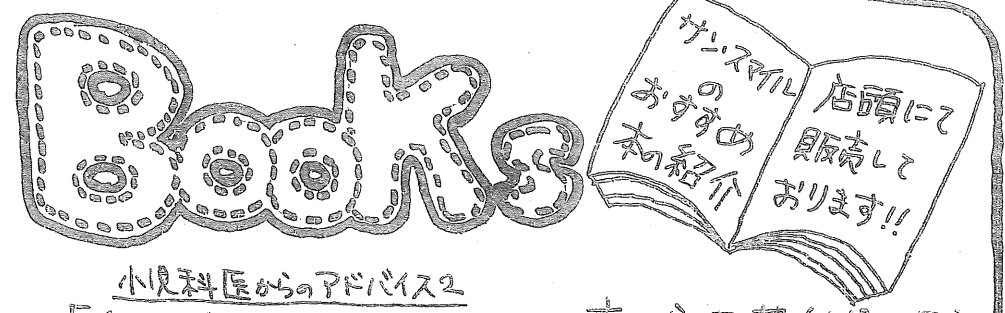
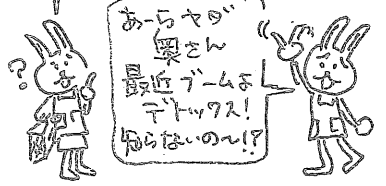
約3年前の夏に風邪とは明らかに違う1週間位高熱が続きました。医者にも行かず薬も飲まず、ただひたすら汗を出そうと真夏というのに毛布、布団をかぶって修行僧の様にひたすらじっと耐えてました。当然大量の汗がでました。ある日二階の手すりに布団を干していたら、一階に居ても吐き気をもようおす強烈な臭いがしました。

それは北海道にいた時に初めてかいだ、まさに農薬の臭いそのものでした。そして更に驚いた事に、妻が何か金属の様な物、鉛の臭いがすると言いました。確かに、私は以前7年間、鉛を溶かして加工する仕事をしていました。恐らくは体内にたまっていた農薬とか鉛とかいったものが、いったん固結しそして、それが高熱により溶けて汗となって排出されたものでしょう。

それと歯磨きをすると、歯ぐきから豆腐をぐちゃぐちゃにしたような半固形状のものがうじゃうじゃでてきました。とめどなく出て来るので気味が悪くなり歯磨きをやめた位です。

それもやはり毒素がその様な形で排出されたものと思われまます。まったく初めての体験で強烈なしかも神秘的な体験で、食生活を変えて1年目の出来事でした。変えたと言っても、それは実に簡単なことでした。それはというと・・・続きは次号にて。

デトックス?



小児科医からのアドバイス 「自然流生活のすすめ」 真弓定天(小児科医)

真弓先生が小児科医となつて30年以上。その間の医学の進歩とは裏腹に、子どもの生活習慣病せそもそ自然界に存在しないはずの各種アレルギーが激増したり...。その原因は何処にあるのさしようか? それは本当に身近な所にあります。あなたの今の暮らしは、「人間らしい」さしようか? 子どもの為に読んで、親子で元気に暮らせちゃう! 読み易い文面です。



1,325円

サボテンが喋った 「植物の神秘生活」 ピーター・トンプキンズ 著 クリスター・バード

うり発見器を植物に付けたらどうなるのかな? そんな好奇心から物語りが始まります。ん!? 植物にも心がある!? 実話です! 店長に「どの本がおススメ?」と聞くと 必ず薦められる本です。

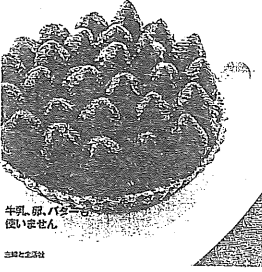


3,990円

あまくておいしい! 「砂糖を使わないお菓子」

牛乳も砂糖を使わないお菓子って 地味んなイメージありませんか? この本はそんなイメージが吹っ飛んで、おしゃれな神戸のスイーツ館にでも来た様な目にも美味しいレシピの数々をイケメンパティエが紹介していますよ! 何れも目の保養に~!!?

あまくておいしい!
砂糖を使わないお菓子



1,260円



片野先生は、私の恩師なんです。
先生の専門は「作物学」ですが、講義は「輸入農産物や自然農法のお話し」中心！とこそよい授業と今の私の基盤ともなったのですが... しっかりと試験場には「作物学」の事が問題にされているので苦戦しました〜(笑)
今思えば、講義は「うんこ」の話しがよく出てきました〜
今回も詳しく出てきますネ!!

● 店長の思い出お話し ●
片野先生の近くになるべく近づいて色々なお話しを聞きたい!! そんな熱心な学生だった店長は、何故か車の運転を止めてお話をします。それは、片野先生に遠征した毎日を思い出して二人きりの時が最も楽しかったからですね!! 車内は冷たく話しを聞くのは大変だったから!!



片野 學 氏
(九州東海大学農学部教授)

自然農法に出会い 玄米を食べて生活革命

片野さんは1948年東京生まれ。東京大学大学院農学系研究科博士課程を修了後、岩手大学農学部を経て、現在は熊本にある九州東海大学農学部の教授を務めています。

1980年、岩手は大冷害に見舞われました。作況指数60という戦後最悪の水稲冷害となる中で、自然農法の稲だけは見事な黄金色の穂を垂れ、片野さんは耐冷性稲作技術として自然農法に注目し始めました。

さらに片野さんは、マクロビオティックに出会って、食べものと健康の関連性に気づき、圧力釜を購入して玄米を炊くようになりました。台所にあった添加物だけの食べものも処分し、塩や醤油、味噌を自然食品店のものに変えて、生活革命が始まりました。玄米を一口200回噛むようアドバイスを受けてその通りにすると、「おならは出るわ、ウンコは出るわで、まさにびっくり仰天でした」。片野さんは「玄米正食に出会って発見したのは、人類にとって最も重要な食べものは穀類であるということ」と説きます。

不毛の地を再生する 偉大な雑草たち

2月に行われた「食と健康フォーラム」(ムソグループ主催)の特別講演会で片野さんは、「今日からできる食生活改善」と題して講演しました。その中から、雑草の起源についての面白い話を紹介します。

片野さんによると、雑草が地球上に現れたのは百万年前の氷河時代。わずかな厚みしかない土壌を氷河が削った後に残った不毛の荒地に、生きる力を獲得した植物たちが現れた。これがどうも雑草ではないかというわけです。

そんな「偉大な能力を獲得した雑草たち」は、根をおろして土を耕し、やがて死んでいくと有機物となります。そしてその有機物を求めて土壌微生物が増殖し、微生物を食べるミミズや虫たちが増えて、不毛の土地を再び豊かで肥沃な土に変えたのではないかと、いうわけです。


地球が生み出した 傷口を癒す植物では

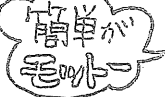
さらに雑草の第二の起原は、実は「農業」であるとされています。人間の農業の失敗によって、かつては肥沃な三日月と言われたチグリス=ユーフラテス地域やエジプトのナイル川流域などが砂漠化しました。

「人間に傷口ができたら、血小板が酵素の力で傷口をふさいで、かさぶたができて、その下では、免疫細胞である白血球が外敵と戦って、死がいやうみになって残り、皮膚の細胞が猛烈に細胞分裂して、やがては元の皮膚に戻してしまいます。それと同じで、氷河や農業によって削り取られた不毛の土地を私たち人間にたとえれば、傷口ではないだろうか。そして、雑草というのは、地球が生み出した、傷口を癒すための植物なのではないかということです」

雑草というのは、実は死んだ土地を生きた土地にするために生きてくれるありがたい植物たちだったのです。

病害虫も、弱った作物に働きかけ、自然循環の中でいち早く土に戻して再生しようとしている、地球の偉大な使者なのかもしれません。

のんばのお料理 

簡単がモットーのお料理 

のんばは、サンスマイルに来る(お)が屋のお姉さん(お)だよ!! 自称くわいしん坊だから美味い物への探究心が旺盛!! 今回も楽しく簡単レシピを教えてくださいます。

短い間のお楽しみ 新しょうがのレシピ

① 新しょうがごはん

材料: 新しょうが 120g位、米 6cup、しょう油(大きいスプーン3杯位)、油(大きい5杯位)、塩少々

- ・しょうがは、熱く切りでも大き目でもお好みでカットしてネ!
- ・材料を全て入れて炊飯
- ・白ゴマを炊き上がり炊飯飯にまがして出来上り〜

ハマッちゃんさっぱり感がたまらなくうまい!!

② 新しょうがの黒砂糖煮

これは矢張りから煮たて頂いたものだし、旨くて我家のおやつだよ〜。色も味も、わりあいと上品(私に比べたら)今の時期食当り予防になるそうです。

材料: 新しょうが 500g位、黒砂糖 200g位、しょう油 大さじ1杯

- ・しょうがを洗って薄く切る(大きいものはフォークで切るとネ)
- ・熱湯にサッと入れ、サッと茹でこぼす(湯通し程度)

本当に旨いから作ってみて!!

- ・水に少量の塩をさらして水気を切る。(ザルにあけてネ)
- ・生姜をナベに移し、ひたひた前後の水を入れ、こげない様に注意して、黒砂糖を3回位に分けて入れながら、水を足しながら、少なくとも弱火で1時間位は気長にこってり煮つける。
- ・最後にしょう油を入れて汁気をとばしたら出来上り!! このしょう油が大変重要!!



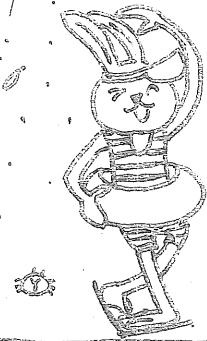
おやつになつとうの天から

- ・糸内豆中たまご小麦粉をよ〜く混ぜたら、スプーンで油の中へポトンポトンと落ちてゆきましょ!! (油を切ったらカウシ(しょう油)や大根おろしで召し上げ)
- ・少量の塩を入れてから揚げてまよのまま食べられます。
- ・のりの上に乗せて揚げてもよし。
- ・きざみネギを入れてもよし!
- (たまごは入れなくてもOKよ! その日は1まんの汁の水をタラ〜と入れるといいかも!)

かいものかご コーナ

おすすめ商品の紹介です

107- ある. 生命力ある
元気な野菜と食品で
楽しい夏を過ごそうネ!!



今年はどんな夏の思い出が出来るかな...?!
さあ! はじめて
ゆこう! 夏バテしないぞ!!

島とうがらし入
そうめん・うどん

沖縄産とうがらし 各200g 262円
国内産小麦

とうがらしの赤いワタが
おきれいな! ちびでり
なくてカブキシンを感じ
る~!!



濃厚にがり
「生命の源」 2675円
汗を流す夏の上手に汗
を補給!! 麦茶やその他飲料
又. お料理に2-3滴ほど
塩からとれたトロ〜と濃厚な
にがりだ. 長く使えます(少量
ずつ使うの〜!)

冷茶をどうぞ!
有機の粉末緑茶
20包 630円
お茶がらが出ず. 丸ごとお茶
をいただけて栄養たっぷり!
こだわった有機栽培だから
出来る飲み方ですネ! おすすり~!

盛岡冷麺
2食入 609円
岩手県産の小麦粉を
使用. なみらがどこのあ
る冷麺. キリッ味が食
欲とける夏の友!!

蚊に刺されに

100%天然樟脳油

防虫剤(衣類類)として
おなじみの樟脳の油。
綿棒でぬりぬりしてネ!!
強い香りですがキスがあ
ててもしみません。



1本 1102円

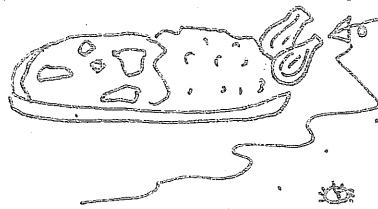
動物性(ホ-フ&ビーフエキス)なし!!

夏の定判 カレーは植物素材100% のILUが今どき!!

本格カレーフレーク

辛口・中辛 8皿分 420円

甘口 6皿分 346円



そしてカレーにはらき...

鳥取産の石臼
らっきょう
甘酢汁
200g 441円



原材料 野菜&ホ-フのみ

生き還る ビール

あるよ!!

★オ-ガニール Sun Sun

350ml 246円

★よなよなI-ル (ド-ビ-ル)

350ml 260円

その他. 玄米炊飯. 日本酒
取扱っております!



みな様 毎日
お疲れ様でございます。
ご自宅でのひととき.ど
うぞビールでおくつろぎ
下さい!!

ヘルシ-乾燥 茶こんにく(白)

なるんぷあん 250g 525円

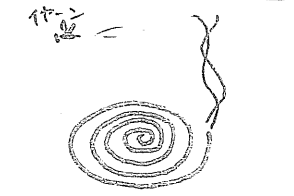


原に使う量だけ
1食分のご保存も便利!
カラダにやさしい炒めお
すすめ! この夏も人気の
平飯! 主食にもなるよ!



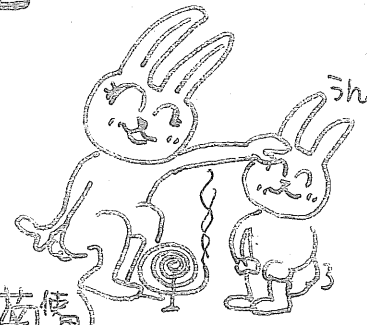
とうまぼう
かゆ-し
おあちやん

蚊おけ線香



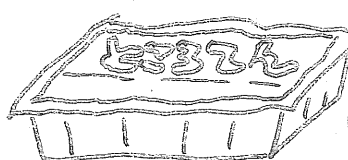
3食入 924円
100%天然(除虫菊備)

もう大丈夫



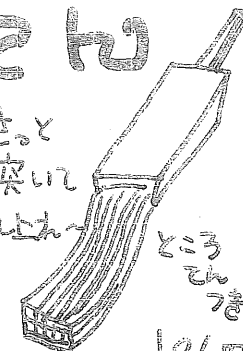
国産天草 100%

とろろこん



400g 210円

さよ
突い
召しあ



とろ
ろ
こん
126円

発送サービス

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。

ハートのこだわり寝具

ふっくら、ふんわり、
心地よい。
ふとん丸洗い。

探している方、多いのでは?
安には布団の丸洗い業者さん
いや、系、飛びつきませぬ
の布団を洗いたくはないので、
一般のは合成洗剤...おがた
です!次はどちらの布団も!



ふとんの丸洗い

安全性
衛生的
完全個別管理

石けんを使って、一枚一枚ていねいに洗います!
合成の界面活性剤・柔軟剤・帯電防止剤は使いません。

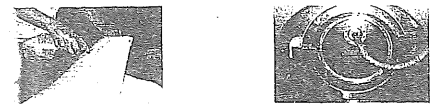
ふとん丸洗い 2枚

税込価格 ¥8,000

丸洗いのこだわり

こだわり 1 石けんを磨ってお湯で洗います。
(合成洗剤不使用)

通常の丸洗いは合成洗剤、柔軟剤を使用しますが、ハートの丸洗いは石けんを使用し、水の循環によりふとんをきれいに洗います。



品 シミ抜き 洗浄とすすぎ

ハートの丸洗い工程

検品・しみ抜き ▶ 洗い ▶ 弱脱水 ▶ すすぎ ▶ 弱脱水 ▶ すすぎ ▶ 弱脱水

2 蛍光増白剤を含みません。
合成洗剤の中には蛍光増白剤が入っているものがありますが、蛍光増白剤を含む家庭用中性粉末洗剤を用いて洗濯したワイシャツを着用後、かぶれが生じたという報告もあります。ハートの丸洗いは、合成洗剤ではなく石けんを使っています。

蛍光増白剤とは...
繊維製品を白く見せるために用いられる染料の一種で、蛍光白色染料と呼ばれることもあります。なかでもスチルベン系蛍光増白剤の原料・スチルベンには合成洗剤に含まれるノニルフェノールとともに内分汚損作用が考慮されている物質(環境ホルモン)として報告されています。

こだわり 2 1枚ずつ完全な丸洗い乾燥。

通常は大型の洗濯機や乾燥機を使い一度にたくさんのご利用者のおふとんを丸洗いする所が多いようです。ハートでは他のご利用者のおふとんと混ざるのを選び、保健所認定工場で1枚ずつ丁寧に仕上げさせていただきます。



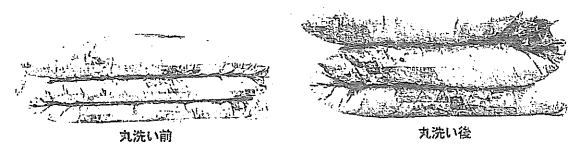
表、裏各30分乾燥させます。立体型の乾燥機なので中わたのよれを防ぎます。
(約60°Cの高温乾燥の工程でダニは死滅します。)



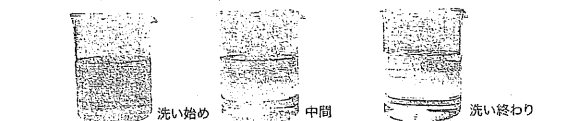
立体乾燥機

立体乾燥を充分した後、タンブラー乾燥でふっくらと仕上げます。

※ご注意:丸洗いの後のふとんのふくらみ具合は、ふとんの使用年数や中わた素材によって異なる場合があります。



“ふとん”はこんな状態に変わります。



～3年前後使用したふとんから出た汚れ～

丸洗いのこだわり

洗える素材
ふとん(綿・ナイロン・アクリル・ポリエステル・化学繊維・羽毛・ウール・麻・シルク)
※以下のものは、ふとん1枚分に相当します。
短札さふとん(約67×72cm)2枚、さふとん5枚、こたつ掛ふとん、こたつ敷ふとん、毛、毛氈

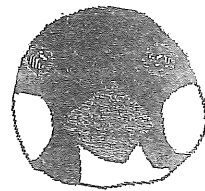
洗えない素材
ウレタン生地、テンセル生地、絞り生地、ちぢみ生地、草木染等天然染料使用の製品

ふとん丸洗い Q&A

- Q. 羽毛ふとんも洗えますか?
A. 洗えます。普段のお手入れは日干しで結構ですが、年に1度はふとん丸洗いをご利用下さい。
- Q. 羽毛ふとんも敷ふとんも同じ金額で丸洗いですか?
A. 枚数でお受け致しますので同じ金額で丸洗いです。
- Q. 中わたがよれたり、生地が傷んだりしませんか?
A. 洗いから脱水までドラムの中で遠心力で固定されたまま回転します。よって中わたの動きを最小限にし、生地を傷めたり、中わたがつかれたりする事なく、中の汚れまでしっかり落とすことができます。
- Q. 丸洗いをして戻ったおふとんはポリ袋のまま置いていいですか?
A. 温度差で汗をかき洗濯物が傷みます。必ずポリ袋から出して保管ください。カビなどの発生原因になります。
- Q. 1枚だけ洗ってほしいのですが...
A. 2枚でお受けしており、1枚はいたしかねます。
- Q. 他店で安い羽毛ふとんを購入しました。日干し後は臭いせんが、2、3日したら臭います。羽毛ふとんにおいは丸洗いたらとれますか?
A. 完全にはとれません。
- Q. ハートの敷ふとんを5年ほど使用しています。丸洗いたらかさ高は戻りますか?
A. 若干は戻りますが、新しい和ふとんのようにふっくらとはなりません。
- Q. 枕の洗濯はできますか?
A. お受けいたしかねます。
- Q. キングサイズのふとんは洗えますか?
A. キングサイズは掛ふとん(210×230cm)のみできます。敷ふとんはお受けできません。

ことり屋の石けんのおはなし

こんにちは、ことり屋のこさかおるむす。
サンスマイルさんを通じて、たくさんの方にことり石けんを使って頂き、ありがとうございます。

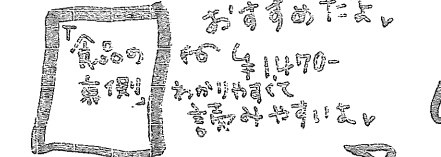


ことり屋の石けんは、油脂と苛性ソーダから手作りされた石けんで、パッケージにも、使われている油脂の種類が表示されています。現在はいろいろ石けんが販売されていますが、その中には原材料として、油脂の名前(オリーブ油、ココブツツ油など)ではなく、「石けん素地」と書かれている事があります。石けん素地とは、油脂と苛性ソーダから作られた石けんを大豆粒位の大きさのチップ状にしたもので、ほとんどが東南アジアで作られ日本に輸入されています。石けん素地の原料にどの油脂が使われているのか、製品となった石けんのパッケージに表示される事はほとんどありません。また、エテト酸塩などが石けん素地の中にすでに練り込まれている事がありますが、その場合石けんのパッケージに「エテト酸塩」と明記される事はほとんどありません。

ことり屋では、石けん素地は使わず、昔ながらの方法で油脂と苛性ソーダから手作りで石けんを作っています。原材料も全てパッケージに表示されているので、ご自身の肌に合った油脂が使われた石けんを選んでみてください。

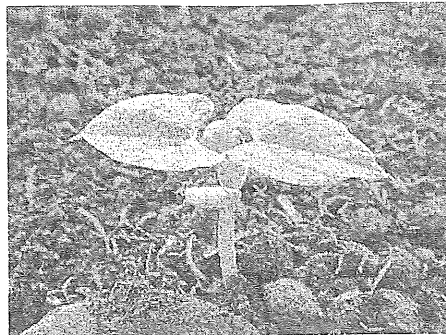


皆 不業 こんにちは〜!! 夏もですわ。この時期夏になると前の不業から、多岐と外で、どろんどろん遊ばせたいわ〜! 700Lに入らなくちゃ〜!! 外に出たい〜!! 循環器にかられる、葛藤の日々です。でも、お店にいると、700L遊びから帰って来た子公園から、真赤な顔をして満足そうに帰って来た子... 不業を代表して会えるのが嬉しです。この夏休みに300Lの里芋を120L食べて、夏バテせず!! に、元気に遊んでほしいです。昨日、本「食品の裏側」の寄部司 矢野の寄部をうかがいに伺いました。白米分(300g)の味に慣れたい子も... 目が痛みます。高いの前に何で「安い」を考えると 答えは簡単... (こさかの話!!) 自然食品店とスーパーで買うから安いのは... 白米分を安いのは... 本当の本来の“食”を一人でも99cの方にお届けできると... 今日レジで皆不業が待ちしています。これが不業の今の使命から...



5月20日のNo39号の御報告から約40日。順調に1町歩～2町歩進んでいた種まきに6月に入ってからの低温、冷雨により、かかってない異変が生じていました。

5/25の降霜後、史上最低温の4月の再来の中、銀手亡、雪手亡のインゲン系、大正金時、とら豆の菜豆類、発芽不良の発生でした。常々申し上げてますように、一切を自然界にゆだね、完全無肥料無農薬で最大の自然力を引き出させて頂くカギは、適度な温度、乾度、湿土を土壤に如何に具現させて頂くか。



～銀手亡の二葉～

特に一年一作きりの北限の当地では播種時に最大の神経を使います。向こう一週間の天気予報を朝昼晩いつも意識し土の状態を見極め、作業段取りの優先順位を決め、一刻一刻ムダなく自然界の霊気、空気の中に順応し、大自然という舞台の中に、我が身をゆだねてまいります。

しかし気候条件は天のお許しがなければ順調にはまいりません。

5月に予想もしない高温になりながら、北国では当たり前の低温基調が6月に入って一斉に作物が成長期に入ろうとした時、やってくるのです。

降霜被害を恐れながらピクピクしてすごしていた5月播種のもものがスクスクと育ち、もう大丈夫だろうと安心しきっていた5月末～6月初播種のもものが、インゲン、菜豆類、降霜被害こそ避けられたものの、低温、冷雨被害にさらされ、土の中で種子が腐るもの、発芽しかかかっていても温度不足で長期間地中であって、虫に食べられ、通称ボーズ（二葉が虫に食べられ、芯だけボーズ頭の状況で発芽して、それ以上成長しない）被害にあい、圃場の3～5割、最悪7割も空地状態となりました。

私共の記念日6月15日の早朝下した結論は、この30年私共夫婦にとって未知の自然農業を継続、発展していく基礎的信条、どんな悪状況にも、のまれることなく（例えば手遅れした除草により、作物が草にうずもれた時の対策、降霜低温で発芽不良となった時の対策、一年かけた作物が流通にのらない時の対策）必ずやピンチをチャンスにきりかえていく逆転の連続性を淡々と粛々と投げ出さずに手を打たせて頂く事でした。

総面積3町1反の銀手亡は4反歩をまきなおし、30kgを差し豆（手まき）。

同じく3町5反の雪手亡は5反歩をまきなおし、30kgを差し豆。6/15～6/22の一週間黙々と実行、完了させていただきました。

通常、自然農法では肥料を入れる手間も必要なく機械で4列ずつ、筋きり、播種、覆土、鎮圧していく作業はわけなくできます。

手作業で、一列ずつ発芽してないところをクワで筋きり、2粒ずつ播種し、足で覆土し鎮圧する作業を計算すると、30kgは7反部分の種子ですので銀、雪手亡それぞれに7反歩ずつ手播きした事になります。

終了した後に、順調に気温が上がり、適度な降水もあって、徐々に発芽し先輩豆に追いつけ追い越そうとする新鮮な営み、又新たな感動となっております。

厳しい冷害からのがれる為に、この100年当地の農民がたどりついた営農基盤は寒さに強いけど、多肥料、多農薬の玉ねぎ、ビートを主とする作付け体系でした。

そして多頭飼育の酪農と合わせて地下水、河川汚染をひきおこし、オホーツク沿岸の漁業にも悪影響の懸念されております。

育てる漁業を目指す農民は、河川上流の森林活性化の為、植林事業も展開される中、私達農民そして、都市消費者も自らの健康と地球環境の改善に最良の食生活は如何にあるべきか。熟考しなければならない背水の陣に立たされているような気が致します。

昨年11月末の腰痛に始まり正月過ぎ解決。そして2月からの難聴と、解決しては繰り返し。私54才、妻55才若さと気力で走り続けた30年、できる限り本気で継続的な健康対策考えなければならぬ時に夫婦ともやってきたようです。



～歳時記 著者 秋場氏～

42年前11才の時、交通事故にて右頭が骨陥没、右手50針ぬう大手術。意識不明の中、医師が切戻回避の為、麻酔なしで手術決断したため何とか右手つながりその後2ヶ月間24時間つきっきりで亡き祖母が献身的治療、必死で取り次いで下さって右頭も、右手もほぼ完全に機能するようになり、

医師もつなげる事はできても、機能を回復するまでは無理と思っていたと、奇蹟に感動、述懐しておられました。

生涯を通じての皆様の尽しの中に北限での無肥料自然農法実現する事許され、心より感謝しております。今回右耳が完聴10として、腰痛解決の後5.5くらいまで機能おちてかなり聞きにくい状況となり、自然療法で8～10くらいに戻りました。そしてよく検証してわかった事は、右耳がこの42年いつも5の状況だったようです。

春の種まき佳境に入った5/20頃より仲々治療時間とれなくなりかかった時、女房と話し合い、日の出の4:30から活動開始の習慣の外枠つまり2:00～3:30ぐらいに目覚めるように努力し起床、洗顔、そして先ず治療のリズムでいこうと決心しました。

実行し始めて1ヶ月後6/20師事する方を空港へお迎えに行く途中、いきなりゴーンという雑音が耳に入ってきました。

右耳が42年ぶりに8～10の状況に聞こえるようになったのでした。

4人の子供達がそれぞれに社会に貢献しようと巣立っていった今日、まだまだ朽ちていくわけにはいきません。

日々の精神と努力の中で、自らの健康を回復、維持しつつ、人びとと社会の健康につながる営みの日々を一層真剣にすごさせて頂く事をお誓いして、歳時記40号とさせて頂きます。

～語句説明～

※1反(歩):300坪 1町(歩):3000坪 播種:種をまく事 圃場:畑のこと

サン・スマイルのお客様の声

さんさん お客様コーナー

皆様からのお便り
随時お待ちしております!!

2 通目のお便り

ありがとうございます
ご意見です



こんにちは、使ってみて良かった品が沢山あるもので...

呼ばれてもいないのにいそいそと来てしまいました、田村と申します。

◆ サウンドシャンプー ◆

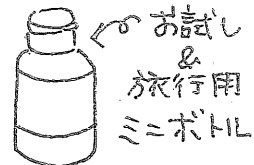
せっけんシャンプーのきしむ感じが苦手だったので「おススメのシャンプー&リンスありますか?」と伺って教えていただきました。

シャンプーの2度洗いでリンス効果も得られるのでこれ1本でOK!!
表示上の義務で「良くすすいで下さい」とありますが、2度目のすすぎはさっと軽く流す程度の方がほど良いしっとり感が残ります。

半年位使っていますが抜け毛が減って髪にツヤが出てきました。
ボトルが1本ですむのでお風呂場もスッキリして一石二鳥です。
お値段が高く感じますが1回の使用量が少ないので家族3人で3ヶ月程使えます。使用量の少ない環境にもやさしい?と思ったりもしています

こちらが田村様にもご愛用頂いています「サウンドシャンプー」です。

サン・スマイルでずっとおすすめしているサウンドシャンプーです!



お試し & 旅行用 ミニボトル
30ml 210円



500ml 2,730円

こんにちは

いきいきと生きていくために
なにが大切なのかをいろいろと
考えています。かおりのあふ
つたまにいつも
いやすます
私をこのシャンプーに8年
お世話になってます。
しっとりさや満足度は
お友達にも聞いて、
この薬内ではホントに
よかったです。



7/17
さより



～黒大豆の豆味噌を仕込みました～

2006/6/23

味噌には四種類あって、米みそ、麦味噌、豆味噌、調合味噌です。弊社では米、麦、調合味噌を生産しておりましたが、豆味噌はまだでした。豆味噌は豆を麴にして塩水に仕込み、二夏ほど寝かします。そうするとあの独特の黒い色をしたうまみの強い味噌が出来上がります。



秋場農園の黒大豆自家採取麹!

豆味噌用の麴を作る際に、専用の機械が必要なのですが、生産量も少ないので愛知県の友達に豆を送り麹にいただきました。弊社で二年寝かします。まめ味噌としても販売いたしますが、即席味噌やあわせ味噌等にもしていきたいと思っております。

大豆は北海道の秋場さんの、無肥料栽培大豆、塩は天外天塩、種麹は自家採取した麹菌で作っております。なかなか入手しがたい一品だと思いますので、出来上がったときにはご案内させていただきます。画像は製造中のものです。



さんさん 店長さん

店長 松浦 智紀
うさぎ女子き

今月号の通信の原稿を見ていた時に、何人の人を書いてもらっているんだろう・・・と数えると10人! サン・スマイルにこんなに書いてくれてとても嬉しいです! みんな、働いている場所や、仕事の内容など違いますが、皆の共通点は「社会をよくしたい」と真剣に願って実践されているということですね。

食や環境の汚染問題を真に追っていくと、とても恐ろしいものです。環境ホルモン、オゾン層、温暖化、農薬、水の汚染、砂漠化、土壌流出疲弊、紫外線BCの照射、経皮毒、体内蓄積・・・どれ一つとっても怖いですね。

先月号では、食から見た世界を図で書かせていただきましたが、食は全てにつながっていると私は考えています。

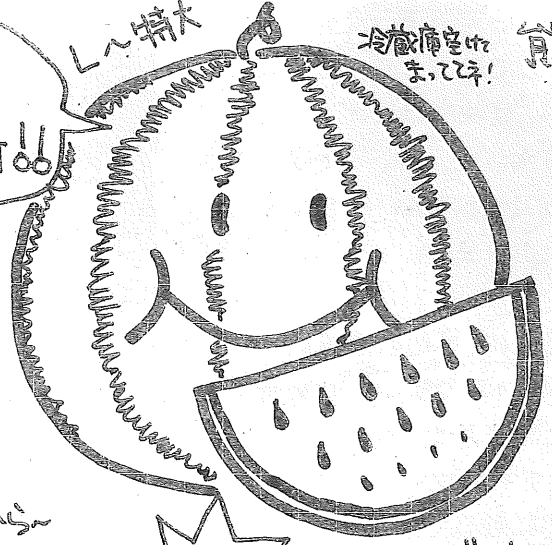
宇宙から地球を見た時に、地球は大自然の一つの球で、その上に乗っているに過ぎないのが人間だから、そう観点で人間を考えると、人間は大自然の一部ですね。

その大自然に合った生活を日々の生活の中に作っていくと、しなくてはならない!ということではなくて、一つずつ何かに変化をつけて暮らしを組み立てていくとこれがとても気持ちよくて、楽しいですね。

サン・スマイルではそんな観点で商品をそろえています。気がついたら、なんと仕入先口座が180件もあり、本当に多くの方に支えられている事に感謝です!

今年もやります **完熟スイカ**

1回限り!!
120玉入荷!!



冷蔵冷蔵の 熊本県産本産

7/28(金)
入荷
ご予約受付中!!

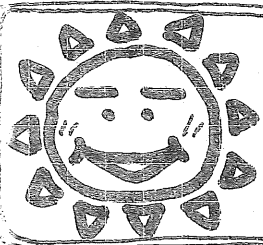
毎年1回限定入荷の人気のスイカ! 木なりと完熟させるので他と違う味が!!
あのスイカは美味しかったと毎年語り継がれているスイカ! 今年食べればわかる!! 1回限りお待ちください!!

価格は通常の半分以下!!

みんなに食べたいから

通常は 2625円 → **2100円**!!
ご予約の優先です

ギフト・お中元のしり! 本州・四国 送料600円



夏のお楽しみ (新装オープンセール2弾)

セール だよ~

7/28(金)・29(土)
★店内(一部除き) 10~50% OFF!!
★ポイント3倍
★おもしろイベント

●入荷早見表●

- くろさぎ(19) 月・木
- 玄米おにぎり 火・木・土
- やさい ほぼ毎日
- 五徳門とうふ 火・金
- 三え皿かとうふ 月
- 豆麩 とうふ 水
- 無肥料納豆 隔水 (7/2・26・3/9)
- 中食有精印 不定期

