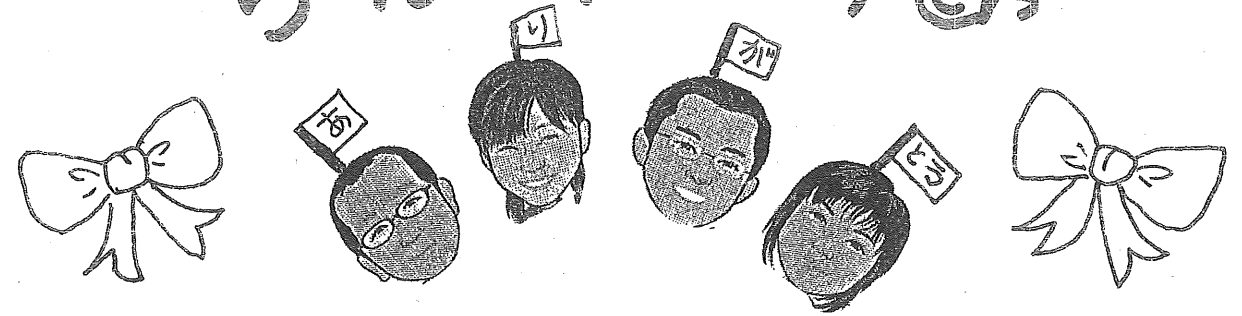
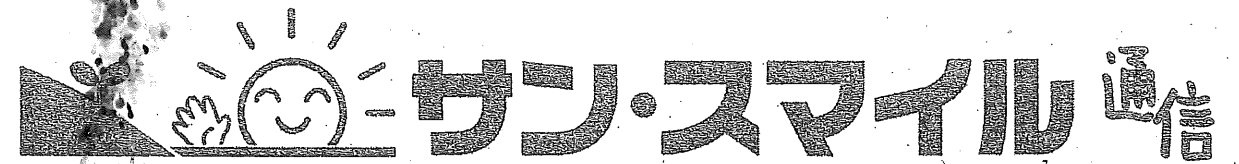


ふじみ里へ移転して

5周年です



☺



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!



ありがとう 5周年☆



お陰様で、5/24でふじみ野にOPENさせて頂いてから丸々5年！皆様のお陰様でふじみ野市の街の一角として営業を続けさせて頂いております事に、心より感謝申し上げます...！誠にありがとうございます。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、実は、ここ、ふじみ野へ移転させて頂く前は、お隣り旧上福岡で5年間宅配中心にて営業をしておりました。今年はふじみ野にて5周年、そして創業10周年に当る節目の年!! スタッフ一同感激でうるうるまでございす。創業当時は一日一人もお客様がみえない日も珍らしくなく...ふじみ野へ移転してから一日10名の日もありました。色々と思い返せば涙が出ます。サンスマイルを慕って頂き、足を配んで下さる皆様、どうぞこれからも宜しくお願い申し上げます！スタッフ一同益々張り切って参ります!!

感謝

私たちの 自然農法家 **ふうきわーん** 便り 宮城県 古川市 農業家 佐々木昭吉
農薬不使用 自然農法 33年のプロ!!

薫風自南来、一年中でいちばん好きな季節です。

一日ごとに木々の緑が濃くなり、小鳥たちのさえずりもいちだんとにぎやかです。

県内の田植えはほぼ終わり、水田に立つ人も少なくなりましたが、私の水田に近い一枚の水田だけにカラスの集団が舞いおり、何をしているのやらと観ると、植えたばかりの苗を抜いているのです。所有者もいろいろな方法（ムシロ旗や防鳥糸）で防御しているのだけれど、いっこうに効果がなく困りはて、私に相談に来ました。

カラスという鳥は非常に頭が良くて実質的危害が無いと知ると、人にどんどん近づいてきますが、危険だと知るといっせいにその場を離れ、しばらくその場に近づいてきませんので、「ワナ」をかけることをすすめ、早速ワナを密かに、無造作に仕掛けてやりました。「二時間もすれば捕まるヨ」とその場を離れ、10分もしないうちに、一羽のカラスがワナにかかり、驚いて近くにいたカラスがいっせいに飛びたち、その数およそ100羽。上空それもかなり高い上空をカーカーガーガーと鳴き声を発しながら旋回し救出不可能と思ったのか、いずこかに去っていきました。

被害水田はおよそ50%くらい（5万株）の苗が抜かれたため、代掻きをしなおし再田植えということになりました。

さて、今後の作業予定であります。来週からは水田除草と枝豆の播種、ニンジンの除草等々、相も変わらぬ忙しさであります。皆様のおかげで気力も充実し、やりがいのある天職であると思っております。

5月26日の土曜日、サン・スマイルのお店に伺わせていただきます。皆様とお会いできること、楽しみにしております。

○薫風自南来（くんぷうじなんらい：薫風南より来たる）

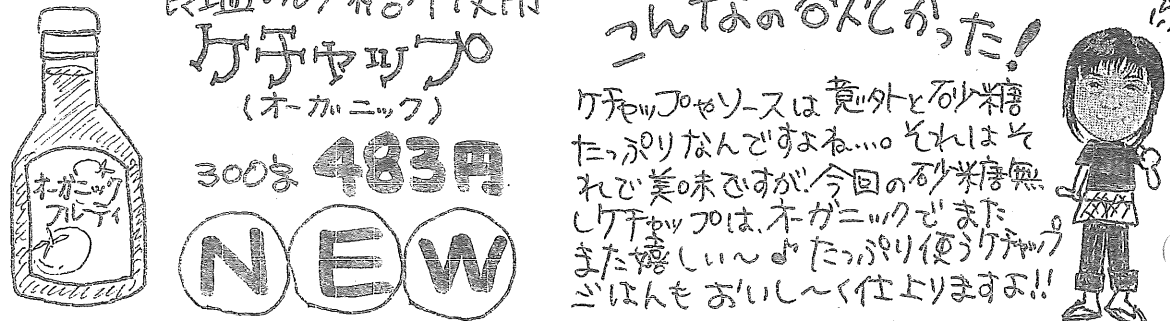
～お米、お野菜生産者 佐々木昭吉 宮城県大崎市古川
農薬・無化学肥料・動物性肥料不使用 自然農法家 34年～

かimotoのがこ コーナー

おすすめ商品の紹介です

食塩・砂糖不使用
かちヤップ
 (ネガニック)
 300g **483円**
NEW

みんなの欲しかった! ☆
 カチヤップは意外と砂糖
 たっぷりなんです。それはそ
 れで美味ですが、今回の砂糖無
 しカチヤップは、ネガニックでまた
 また嬉しい〜♪ たっぷり使うカチヤ
 ップはんもおいしく仕上がりますよ!!



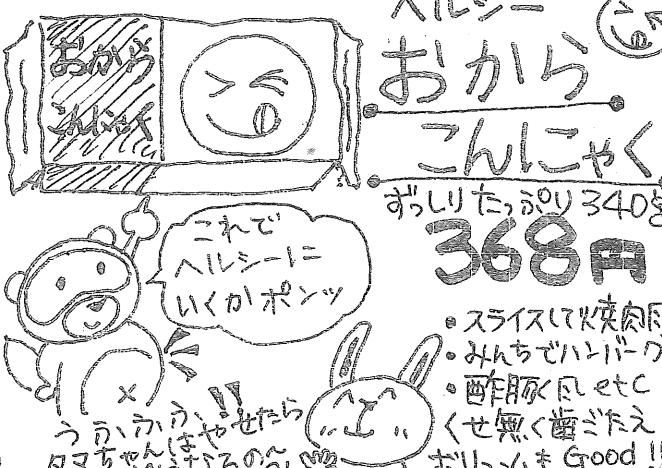
手塗り
金まどしんぐ
 金釜せまどしんぐ
 くり焙煎し独自の
 キオリで仕上げ香り
 豊かです。や〜!!
 230ml **499円**




ヘルシー
おから
 こんにやく
 おしりた、ぷり340g
368円

これで
 ヘルシーに
 いかポンッ


- ・スライスして焼肉風
- ・みんちでハンバーグ
- ・酢豚風 etc
- ・くせ無く歯ごたえ
- ・ポリウムも Good!!



懐いネ!凍らせ!
あんずっ子
 (砂糖不使用)
 5本入 **115円**




UV カット ☀️
 アーダン化粧品 シルクパウダー
 下地の後、パタパタして下さい! すると
 100%シルクが肌に細
 せかけなツヤを与えUVを
 カットしてくれる優れもの!
 5g **3,675円**



お買得金額
無料!!
 1万円以上 →
 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。



みんなの教室

今日の時間割「感情を左右する要因」

～キレル子どもと大人～

ちょっとしたことでいらいらしたり、おとなしい人が急に暴力をふるったり、暴力的な言葉を発したり。そのような子供、そして大人が増えています。現場の話でも明らかに15年前とは子供の性質が変わってきていると実感されています。

◎原因は?

原因は酵素不足やカルシウム不足、ホルモン分泌異常(セロトニン)、砂糖や精白されたもの過剰摂取、減塩、親子のふれあい(家庭の問題)、電磁波、運動不足などあげられています。

また多くの場合首や肩背部の凝り、頭部が柔らかく(頭部は本来硬いもの)、それぞれの部位に微熱があります。

肩凝りや微熱は重要な症状で肩こりによる血液の滞留、不快感、頭痛、頭重、焦燥感などを誘発しイライラ感、自己嫌悪、不安、過剰な感情の発現にもつながります。この症状は小児でも赤ちゃんでもあります。赤ちゃんに凝りがあるという事は意外に思われるかもしれませんが実際はとて多いのです。

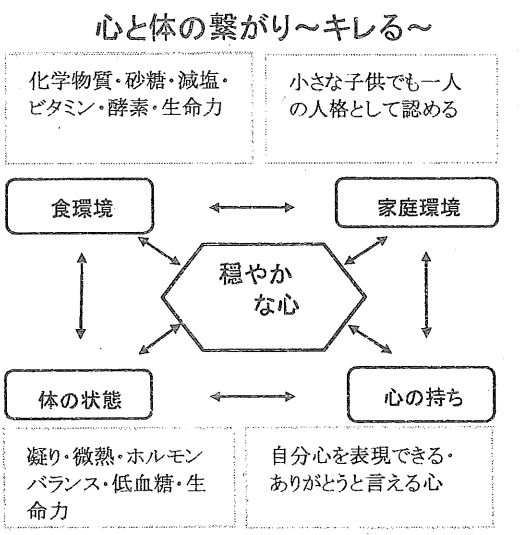
◎赤ちゃんもキレル?

赤ちゃんの場合は異常な癩癩、ひどい泣き癖ということ等であらわされます。それは母乳と家庭環境が大きく影響します。

まず、母乳育児を見てみます。WHO(世界保健機関 World Health Organization)では昭和56年に粉ミルクに対して「企業はセールス員を通じて母親に直接売り込んだりしてはならない」、「保健・医療従事者は母親に決して製品を手渡してはならない」などの国際基準を採択しています(もともとは貧困者(国・地域)に対する救済措置として)。世界58カ国がこの国際基準を法制化しています。日本ではテレビコマーシャルの禁止規制などがありますが、ほとんど法制化されていません。

母乳は、免疫グロブリンやトランスファーファクターなど免疫やビタミン、ミネラル、脂質、糖質などを含んだ完全食で、なにより赤ちゃんにとって母親(初めて出会う他者)との大切なコミュニケーションです。一方の母乳を飲んでいて、多くの赤ちゃんはもう一方の手で飲んでいないおっぱいを触る事が多く、そうやって安心感を保っているようです。

おっぱいの質は食べ物に大きく左右されます。飲むのを嫌がる、母乳が出ないなど多くの場合は



食が原因しています。母親が食べたものとおっぱいを飲む子どもの状態を観察してみるととてもよくわかります。

また、赤ちゃんが泣いたらすぐに傍に行ってあげること。いつでも傍にいる安心や愛情を与えてあげる事がこの時期何より大切だからです。

子どもに我慢させる事と、愛情をかけてあげる事は違います。その兼ね合いが大切です。

しつけをしないことも含めての愛情不足や、子どもの人格をしっかり認めずに接する事。そのような大人の心を子どもはよく見ていますし、感じます。

子どもながらに、人に頼ってはいけないのかな？感情を出すと怒られる？と考え出し、そうして甘えられない人格ができていった時「人に頼れない」「人を信用できない（認められない）」「自己の負を大きく抱え」「自己で多くの問題を抱える」ようになってしまうようです。そうして自己嫌悪等に陥り、耐えられなくなった時ふとしたキッカケで「キレル」現象が起こります。

母子家庭や父子家庭、共働きの家庭など家庭環境は人それぞれです。

大切な事は赤ちゃん、子どもと接する時間が少ない人でも接してあげられる時間に何を想い、行動するかです。

子どもによっても大人は育つものです。

赤ちゃんの時からではなくても、気がついた時から変化をつけていけばいいのです。

◎砂糖で改善

イライラ感（キレル）は低血糖（血液が低い血糖値）の時によく現れるといわれます。お腹が空くとイライラしたり気が短くなったりしたことはありませんか？その状態を低血糖状態といいます。

人間には血糖値を上げる直接的・間接的機構がいくつかあります。グルカゴン、アドレナリン、成長ホルモン、コルチゾール、交感神経の亢進など。しかし血糖値を下げる機構はインシュリン分泌の一つしかありません。

人類の歴史は長い間飢餓との戦いであったといわれていますが、その結果このような人体機構ができあがったとも言われています。

砂糖や、精白された食は急激に血糖値を上げます。高血糖状態です。

あまりに急激にあがるので、体が血糖値を下げようと働きます。簡単に言うと結果的に血糖値を下げすぎて低血糖状態になります。なんともおかしな話ですが、高血糖状態が続くことに慣れていない人体ですから。それなら最初から低血糖の状態を保とうということになり、低血糖の状態が続くようにもなるといわれています。

位相差顕微鏡という物があります。人間の血液を生きた状態で観察できる顕微鏡で、砂糖を食べた後は血液がドロドロになり、血流が悪くなります。脳への血流も悪くなりますし、抹消（手先・指先・臓器の末端など）に血液がいくまでに血液が冷えてしまい冷え症や生理不順にもつながるようです。

日本人一日約50g摂取しているといわれる「砂糖」。患者さんに食事養生法をお話しする時に一番難しいのが多くの場合砂糖ですが、見直してみると体が軽くなり頭の回転も良くなっていきます。長い人生の中で一度砂糖を食べない期間を作ってそのような自分の体を体験してみると体の順調さに感動しますよ。

昔、高級であった和菓子の世界でも甘すぎず干し柿の甘さを超えない範囲でのおいしさを追求していたようです。現在ではヘルシーに！と甘さを控えると、すぐに売れなくなるようです。それに代わって合成甘味料を使いヘルシーなイメージを出している所もあります。

砂糖には【依存性】がありますから、ある意味「麻薬」のようです。少しずつ見直して体の好調を楽しめたらいいですね。

◎減塩

私が患者さんに食養のお話をするとき、減塩は勧めません。もちろん国産自然塩に限った話ですが、塩は大切なミネラル補給源であり筋肉の活動に欠かせない物質も含まれています。減塩することで無気力になりイライラ感がつのともしわれます。高血圧においてもよっぽどのことがない限り、しっかり塩を取ることをお勧めします。

◎化学物質

また、化学物質（食品添加物・農薬）も大きな影響を与えているといわれています。

これは農薬を使っていない野菜や合成添加物を使わない食に変えることで対応できます。

化学物質を使わない食はおいしいものです。生命力に溢れています。生命力あふれる食＝おいしい というのは、とてもすばらしい事実です。

◎指圧で改善

肩や頸、頭部の凝りは指圧でも改善されます。ただし、指圧にもいくつかありまして、力を入れ（垂直な圧を受けると揉み返し（内出血・炎症）はほとんど起こりません。この技術を持った方は少ないのですが、国家資格をもった治療師に（指圧師は国家資格である医療従事者ですが、無資格者が多いのが現状です）に治療してもらいましょう。

◎心の訓練で改善

自律神経系の訓練をすると変化があります。

自律神経は人間の意志とは無関係に働く事からその名前が付きましたが、実は訓練次第である程度コントロールできます。その方法は自立訓練法や、スポーツの世界ではメンタルトレーニング、日常生活では神様や仏様を拝むこと、ヨガや、小さな事でも幸せを感じる事など精神を落ち着かせ脳幹の働きを活発にさせることを主眼にいくつもあります。

私自身、過去には夜眠れないほどの冷えをもっていますが、今では抹消の体温を上げる事は容易です。

自律訓練法は基本的に体をリラックスすることにつながります。人間には力を入れる神経はあま

すが、力を抜く神経は存在しません。ですから力を入れる神経の緊張を低下させてあげることがリラックスにつながります。よく「力を抜くのは難しいですね」と言われますが、決して難しくはありません。誰でもできます。「難しい」と思う心を持ってしまうことが、力が抜けなくなる原因ともなっています。

◎元気になる

人間の体は常に正しく働いています。

多くの病気やキレる事も、微熱や凝りの症状も結果として出てくるものでその状態は身体が正しく働いているからです。必ず原因があり結果（症状）があります。

そして、人間は人智を超えた治癒能力を兼ね備えています。症状は自分の体が危険信号を発していたり、自己の治癒をしている過程で出てくるものです。

自分の体の自然治癒力をいかに発揮させてあげられるか。

病全般に言えますが、一番大切なのは心です。そして心をも左右させる食です。

人類史上数万年の間、ヒトは何を食べてきたのか？その中で数千年前から日本人は何を食べてきたのか？その中に大きなヒントが隠されています。

ヒトは肉食でも草食でもなく「穀食」動物といわれます。穀食でも二つに分かれます「粉食」は小麦やトウモロコシなどを粉にしてパンやパスタなどの食文化。

日本人は「粒食」です。「粒食」とはお米や雑穀など粉にしない食文化です。よく噛むことや、ゆっくりと血糖が上がっていく食文化です。

◎心と体の関係

人の心と体は一体ですが、別々でもあります。体があるから自分の思ったとおりに動くことができますし、無理もしてくれます。

なかなか自分の心を褒めることはできない謙虚な方が多いようですが、眠る時朝起きたときに「今日もよく動いてくれた、ありがとう」「今日もよろしくね、ありがとう」と心は褒めなくても、自分の体を褒めてあげてください。そうすることで、心も体もリラックスできます。この効果は脳の活性化にもつながるようです。

それぞれについて詳しく書けませんが、セロトニンの問題も酵素の不足もカルシウムの不足、環境ホルモンについても多くが「食」などで対処できます。「こうでなければならぬ」という事はありません。ただ真の意味で体にあった生活をしていくととてもきもちがいいと感じられるのです。また、子どもは親から、そして大人は自分自身の暮らしの中で、体内に数十年に溜め込んだものがあります。それを一朝一夕に良くする事はできませんからゆっくりやりましょう。

化学物質（農薬・食品添加物など）を使わずに当たり前に作られた「食」を食べて、おいしい幸せを感じながら体も元気になって幸せを感じられることは素敵ですね。

サン・スマイル松浦智紀

1食
870円
好評販売中

サンスマイルの食材のみ!

手づくり弁当

毎日
AM11:00に
荷してお
ご予約随時
開ります!

突撃インタビュー!! 工事現場の大工さんたちへ

サンスマイルのお弁当を工事期間中召上り下さいます! 皆さんの感想です!!

7分づきは
白米より
いいんじゃない?
な〜!!

何せ
うまいネ!



夕飯?
鳥かと思た!
夕飯は大盛だ!!

健康に
帰らな
う

年寄りには
多いんじゃない?
の?

大工さんの大盛
年寄り居ないから
イースネ!

やさしい系とか
酢の物も
うまいね〜!

ミウラカツミさん サワダのおじさん 1マモトさん
ムラタ タカフミさん ムラノセイイチさん

大工の皆様ご休憩中に失礼しました!! 今回もきれいに召上り頂き!! 感謝です!!

サン・スマイル的子育て日記

2017年7月ホリウキキコ

(お母からのつぶやき...)

ちやや(稚子)に予防接種しない事を決定づけたある事実とは...「予防接種した親から産まれた子は、親よりもそのウイルスに対する免疫力が少なくなっている本業だ。また、その子が予防接種をして子どもを産めば更に免疫力が...云々」という記事を読んだのが一番の理由です。(他にも色々ありますが...)つまり、予防接種を受けている代々の家系では、その病気に対する免疫力がどんどん失われていっているらしいのです。先日ニュースではしかの大流行がさわがれていました。もし

がして、これも予防接種による逆効果?と考えた方は私だけではないでしょう。とにかく、ちややにとってどの道が健康でステキな体づくりの道なのか模索しつつの毎日です! こうして予防接種なしの道を選ばれたちやや、はしかの疑いで大きな病院へ行った時、こんな出来事に遭遇しました。先生母子手帳を見て「あれ? 予防接種何もしないんですか?! あらら、お母さん!!! ちやと別室でお話しますからあちらで待って下さい!!!」うわ〜、何言われるんだろ〜ってドキドキづく

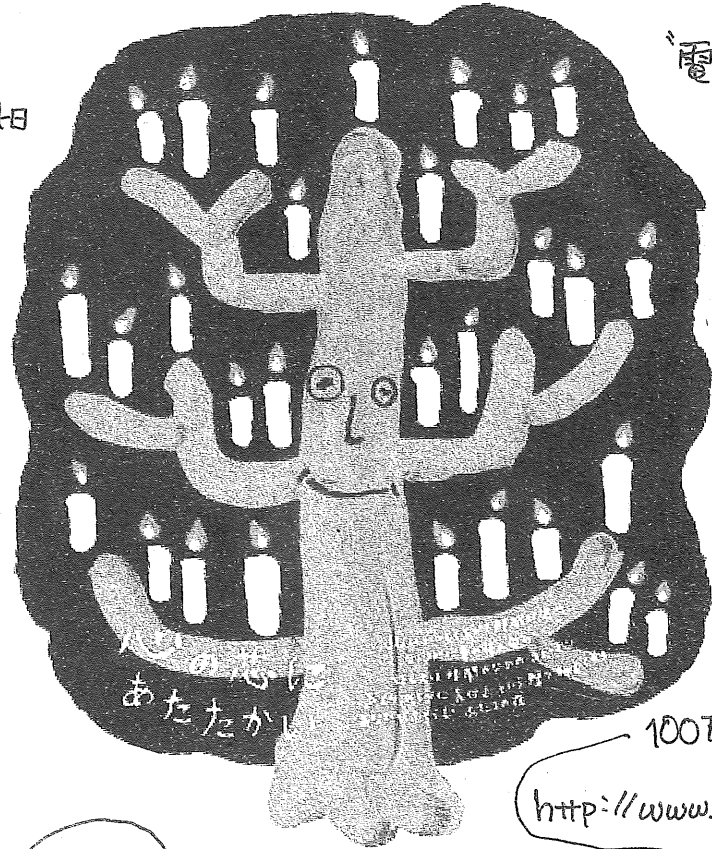
100万人のキャンドルナイト

6月22~24日 20:00~22:00

みんなで一斉に電気を消して火を灯そうよ

6月22日~24日

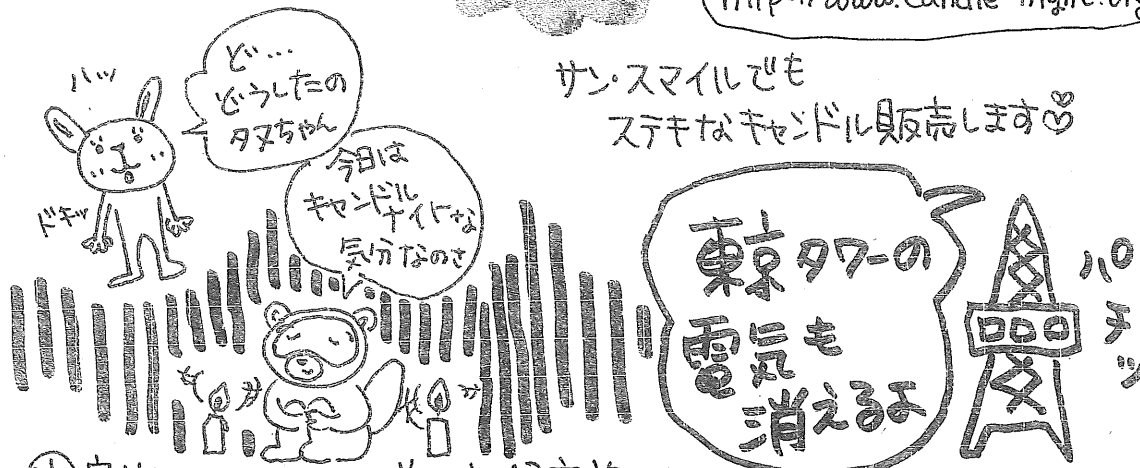
夏至の日
みんなで一斉に
電気を消し
ましよう
ロウソクの光で
子どもに本を
読んであげ
たり
友人や恋人と
ゆくり
食事を
したりして



「電気を消す」という
簡単なことで
世界が遠た
かのように
又新しい色々
な感覚が
現われます。
青争かに流れる
時間……
たのしみ
ましよう

100万人のキャンドルナイト
ホームページ
<http://www.candle-night.org/>

サン・スマイルでも
ステキなキャンドル販売します♡



① 家族をびくりさせない様におね!? 家族もさむいましよう~!!

「日に青葉、山ホトトギス、初ガツオ」という俳句がありますが、まさに今が、この地球のエネルギーのうなりがより感じられる季節ではないでしょうか。私もやっと長い冬眠からさめ（ちなみに私は熊ではなくいのしし年ですが）4月から医学を学んでおります。医療系専門学校ですが学んでいるのは医学部の学生と同じことを勉強しています。

最初の講義で学んだことは私にとっては非常に感動するものでした。それは人間の体の神秘ひいてはこの宇宙の真理であると思えました。「人間は想念次第」という教へや、医師伊藤慶二先生が常々おっしゃっている「人間の体は常に正しく働く」や免疫学の世界的権威である安保徹先生がおっしゃっている「人間の体は間違わない」ということが確実に悟れました。そしてその学んだことというのは実に簡単な事でした。

それは人間には「ホメオスタシス」という常に正常に保つ能力があるということと、人間は小さいものではナノメーター（1mmの百万分の一）の世界の細胞が集まってできたものであるということでした。

ナノメーター細胞なんて勿論目に見えないしつかむこともできません。もはや一つの物ではなく一つのエネルギーとしか言いようがないのではないのでしょうか。そしてこのエネルギーは人間の想い（これも波動エネルギーであると思えます）いかんでは多大な影響を受けていることは想像に難くないと思えます。そしてすべてマイナスの想念が長年積み重なって病気という形になることがあるのは周知の事実であります。

私は長年来中国武術を練習してきましたが、練習する上で重要なことはイメージすることです。

それをするとしないとでは結果に雲泥の差がでます。そういう風に長い年月をかけ練習するとイメージしたことが形となってあらわれます。

対人相手の練習をするとその効果ははっきりわかります。私は解剖学や生理学を学ぶことで、中国武術をも深い所で理解できるようになりました。そして今勉強しているヒーリング（気功施術）、食、中国武術がリンクしあい、リンクするというよりは一つになった様な気がします。それは真理といったものは皆同じだからではないのでしょうか。

私は今素晴らしいことを学べた喜びで感謝いっぱいなのですが、最近教育の荒廃や子供たち（子供達だけではないと思えますが）道徳教育の復活が議論されていますが、解剖学生理学（こういう呼び方より「人間を知る学」といった方がぴったりくるのですが）を学んだ方がずっと良いと思えますが、それは人間が作られている精密無比なまでのまさに神秘としか言い様がない程の完璧な最高の芸術、そしてそれは人間誰しもが同じなんだと。

●プロフィール●

早稲田大学中国武術研究会で武術を始め、そこで最高の師にめぐり合い最高のものを学ぶ。それが原点となって以後最高の先生からヒーリング（気功施術）を学び、最高の食に出会い、そして今最高の指圧を学習中。 1959年福岡県直方市出身



さんさん 店長さん

店長松浦 知紀
うさぎ好き

お蔭様でふじみ野に移転して5年が経ちました。
これも一重に、皆様に支えていただき今日がありますこと心
より御礼申し上げます！

今年は5周年に際しまして、5月24日HPをリニューアルいたしました。各方面からインターネット販売をしてくれないか？というありがたいお声も頂戴していますが、なかなか手が回りません。ひとまずは、サン・スマイルの想いや、スタッフの紹介などを書かせていただき、ブログをマメに更新していきますので、ご覧いただけましたら幸いです。

今回のHPリニューアルの大きなコンセプトは「おいしいはしあわせ」。人や物、活動などを批判ではなく協調を探っていく事そして、その中で事実をしっかりとお伝えできたらと思っております。

ぜひご覧頂き、ご意見ご感想いただけましたら幸いです。
この度幸いに、当店のお客さまがHP作成してくださいました。
蘭丸さん、KISARAGIさんありがとうございました！

今後皆様と一緒に年を重ね、よりよいお店になっていきますように努力してまいります。
これからもどうぞよろしくお願ひ申し上げます。ありがとうございます！

7月21日(土)臨時 お休み 誠に勝手ながら お休みさせていただきます...	9月7・8・9日に開催!! 北海道ツアー 無肥料農家への旅!! 詳細HP作成中です!	6月中旬頃 ドイツカー LOGONA (化在品) 新規入荷!! カラフルで ナチュラル! 這ご期待!!
--------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

P 4台分ございます。

駐車場は...
店の2件隣りにある月極駐車場に4台分ございます!

道路側の左手4台分です!
マップにsunsmileと書いてあります~!!

どうぞご利用下さいませ!

