

おいしいはしあわせ



サン・スマイル通信

No.99 2017.12

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
ホームページ … www.sunsmile.org
メール … mail@sunsmile.org
フェイスブック いいね!お待ちしております



【イベント報告】

～ALL ATHLETE DREAM DINNER～

H29.11.30 に 東京白金にある八芳園で ALL ATHLETE DREAM DINNER が開催されました。

日本各地の障がい者施設の方々が栽培された無肥料自然栽培の野菜やアニマル ウェルフェアの想いから飼育されたお肉などを フレンチの三國シェフはじめ 志あるシェフたちが料理をしてくれました。

(サン・スマイルも食材をお届けさせて頂きました)



主催は、自然栽培パーティ(一社)全国農福連携自然栽培パーティー協議会)で、全国の障がい者施設さんが、無肥料自然栽培で田畑をされる際にアドバイスをさせて頂いたり、栽培指導をさせて頂いたり、流通指導をさせて頂いて、日本から耕作放棄地を減らし、限界集落を減らし、障がい者さんの力を借りて国土を保全しよう！という団体で、サン・スマイルは理事をしています。

このイベントは障がいを持った方々が栽培された無肥料自然栽培の野菜やお米などをパラリンピックに来られる世界中の選手や関係者に食べていただく！とアピールのディナーでした。

わずか一年前までは、障がい者施設さんで作った無肥料自然栽培はほとんどありませんでしたが、今回はほとんどがそのお野菜でした！



左からボッチャ藤井金太郎選手 / ブラインドサッカー
落合啓士選手 / バドミントン豊田まみ子選手



右：高原さん

そしてバドミントン、ボッチャ、ブラインドサッカー等の日本代表選手また、元サッカー日本代表の高原氏、現役 J リーガーなども駆けつけてくださり、公官庁はじめ関係の方々に大いにアピールすることができました。

オリンピック、パラリンピックに食材を提供できたら、利用者さんはどれだけの誇りになるでしょう！

しっかりと多くの方の志をお届けできるようにサン・スマイルも頑張ります！

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」コーナー



みな様、お元気ですか~!

今日は抗菌についてお話しさせて下さい♡抗菌・除菌は必要か?!

平均寿命が長い、元気がない国。

「日本」! 平均寿命が長いのと、病気が少ないというのはイコールではありません。言い換えると「痛みながらも生きてはいる」という事です。(平均寿命が長い理由の一つに新生児の死亡率が下がったというのも大きな一因です。) 病大国日本。

私が小さい頃はガンセンターなんて今の様にあからさまに建っていませんでした。今や立派なビルに堂々と「ガンセンター」と名打ってそびえ建てあり、国民病となっていました。ガンセンターに限らず病院は減る事無く、待ち時間も当り前。小児科も卒そうな子をかかえ順番待ちです。ガンセンターがあちこちにでき、他の病院も減るところか長い待ち時間ということは病は増えていると単純に考えられます。では、みなさんは病に罹らないよう日々心掛けている事は何かございますか? 今季節ですとインフルエンザ予防の為に手を洗う。適度に運動する。毎日欠かさず〇〇を食べるようにしているなど

よく耳にしますね。そして抗菌するという事も。さて、この抗菌という作業は本当に必要なのでしょうか?!

フィリピンで且カ産院を営んでいる日本人女性は「日本の子どもは弱い」と言います。日本から見ると不衛生で靴も履かず林を歩いているフィリピンの子の方がたくましい生命力があると伝えていきます。その暮らしの中に抗菌・除菌をしているか、していないかという大きな差があります。日本の子育てを見るとその差は一目瞭然。毎日体を洗って石けんで流し、哺乳瓶もキレイに洗って、おもちゃは抗菌グッズで、落ちたものは食べさせない、手洗いをよくさせてとにかくキレイ、キレイに。善玉菌と悪玉菌とよく耳にする言葉ですが、どちらも菌で、絶妙なバランスで体をスムーズに動かします。菌と言うとなんだかイメージ悪い方もいらっしゃると思いますが、必要な存在。日本は今過剰に除菌をしすぎてます。そうすることで体は弱くなったり、フィリピンでは大したことの無いことでもコロリと侵される。何の本か忘れてしまったのですが、医師の本に「子どもはうんこの浮いた川で遊ばせる!」とあり、この一文がとてモ印象的で心に残ってます(笑)。



サン・スマイルスタッフおすすめ
今月のスポットライト



口に入っても安心素材。おもちゃの掃除もイデですネ

口所も、トイレもこれで拭きとり
 二度拭きいらすです。

布ソックや空気中にもシミと
 さあわか。

●車内の空気も
 さあわか!!
 窓ガラスもどかどか。

お掃除

ハウスダスト対策

抗カビ
 なカ果

消臭

ユーカリのさわやかな
 香り。

ユーカリ
 フォタス
 スプレー
Eucalyptus Spray

天然自然素材100%使用

●布や毛布
 革や木材。
 木業は素材に
 OKです!

●赤ちゃん
 への口にも
 安心

●食器やキッチン
 用品の近くでも
 大丈夫。
 たたみやカーペット
 ぬいぐるみもOK!

限定キャンペーン中
 詰替3ヶ入

12月
 先着様
 限定数
 です。



4200円

→ ¥3500-!!
 (税抜)

本体



330ml

¥924-
 (税抜)

詰替1つ



600ml

¥1400-
 (税抜)

どこにでもシユ!としてサッと拭ける超!便利アイテム。
 我が家にはるヶ所ありますリビング、寝室、車。車では、消臭の他、
 子どもの口周りや手の汚れを拭きとります。口に入っても安心。

サン・スマイルスタッフおすすめ
今月のスポットライト



水で保湿 → ベタつかない
大人の乾燥肌さんへ。

男性のヒゲ剃り
 後のケアも
 これ1本。

☆ **babubu mapa**
 バブブ マパ

小さいママも
 片手でシュ!と
 シツシツススバ!
 手にはーれ!

ハンドクリームのベタつきが苦手な方へもオススメです。

水の潤いで「シツシツススバ」に!! 八百屋の私達の手も冬でも
 しっかり毎年守っています。乾燥肌をかゆい足や手や背中
 全身お使い頂けます。スプレータイプで使いやすいです!!



1本 150ml
 ¥2800- (税込)

カ **限定!!**

サ **キャンペーン中!!** 12月到着予定
 限定ギフト

カ **babubu**
 サ **mapa 2本 + 夢水肌**
 セット **ソ-フ**

お肌
 バイ
 バイ



9100円相当

5600 yen!
 (税込)

♂ セン. 店員のお
 ティスア-で
 おためしてください!!

♂ おまけの夢水肌
 ソ-フは全身OKの
 嬉しいソ-フ。



今月のスポーツライト

毎日のボディケアをオーガニックで
冬場の乾燥にいつの間にか、かかとやふくらはぎ
などがガサガサになって白く粉がふいたようになって
しまうことはありませんか？

ヴェレダのボディミルクを使ってみたらとっても良かったので
おすすめします。

吸収性も高く、サラッとした仕上がりです。

私は水分の補給も大切なので

オーブスの「アリスティーンボディウォーター」をつがってから
ボディミルクを使っています。

お店で聞いてネ♡

ホムはこれを使
って感動はした
オススメです。

ワイルドローズ

とっても
ステキな香り
でいやさ
れます。
ダマスクローズの香
りがたま
らない。
ゼいたく
な気分

200ml
2,730円



ざくろ

ハリを出
したい方
にとつ
てもお
すすめ
です。
フルー
ティ&
スパ
イシー
な大人
の香り。
ざくろ
オイル
(保湿
成分)
再合
されて
います。

200ml 3,360円

シトラス

レモン
のさわ
やかな
香り
スッキ
リとし
た使
い心地
ライト
な潤
い補
給に

200ml 1,890円

今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライト

こばやし
おすすめ



サン・スマイルの
ひきわり納豆
新しく出ました!

サン・スマイルの無肥料自然栽培の納豆が新しくなりました。
容器もカップになって 食べやすくなり 種類も大粒納豆と
ひきわり納豆ができました。

ひきわりと言うと一般的には、クズ大豆を使っているところが多いようです。
しかしサン・スマイルのひきわり納豆は違いますので安心です。
無肥料自然栽培の大豆をチヨップして、使っています。

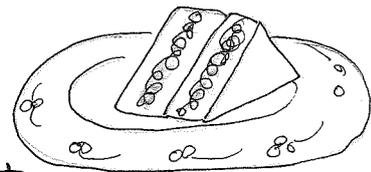
食べて頂けたらすぐにお分かり頂けます。おいしさが違います。
ひきわり納豆ができると聞いてとってもうれしいと思ったことは、

パンには喜んで「納豆サンドができる!!」と喜んだのは私一人
サン・スマイルのスタッフはみんな「納豆サンド...エーッ〜」とひいたのでした。

納豆がごはんには合うのは、絶対です。パンにも合いますよ!

納豆サンド レシピ

- ① ひきわり納豆を塩・コショウで味付けします。
(お好みでおしょう油でもOK)
- ② パンにからしバター OR からしまーガリンをぬります。
- ③ ②に①をたっぷりサンドします。



感想をかかせてネ

小木木

忙しい暮らしのお助け一品に!
ご飯のお供に最高!

限定品入荷!

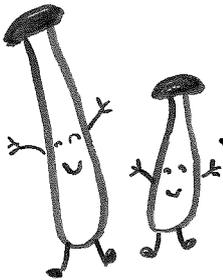
今あるだけ!

元祖の なめ茸 秀峰

なめ茸好きをうならせる!

ボリュームたっぷり!

ぜったい食べて!!



たばネ!

なめ茸開発
元祖!!
小林農園
謹製!!

砂糖不使用!

煮干、鯖節、魚鰯節、
昆布のだしが
きいています!



貴重な野生種の
エノキタケ使用!

古式佃煮仕上げで
しっかりした味付で
ごはんがすすみます!

200g 1,000円(税抜)

はしをさしたら
なかなかささらない!
その密度に
ビックリ!!
ギューッと
なりました!!

お父さんのおつまみにも!

うまい!!

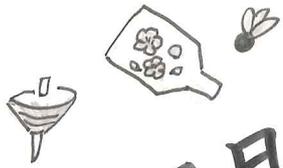
我が家の主人のお酒のお供です!

是非!
おためし下さい!

今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
高橋ちえみ



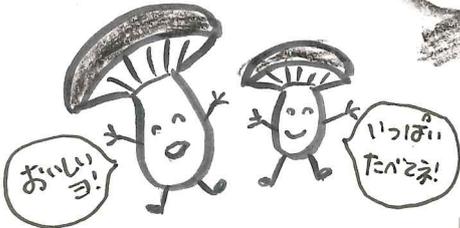
お正月におススメの

大粒どんこ!!

ふつうサイズより
肉厚! 大きめ!!

最高ぷりぷり!!

お煮しめに
是非どうぞ!



しいたけは、昔から
中国では 気力を
補い、胃の消化力
を増すので、体の
弱っている方、長い
病で 気力のなくなっ
ている方に 適す。
と言われています。

朝、クッキーに、どんこ
水を入れて戻しておけば、
夜にはふくら戻って
います! 戻し汁も使ってね!

風味豊かな、
天日熟成
大粒 椎茸
どんこ

しいたけに多く含まれる
ビタミンDは、カルシウムの
吸収を助けると言わ
れています! 干しいたけ
には、生しいたけの約
7倍のビタミンDが
含まれています!

しいたけの胞子に強力
な抗ウイルス性の物質
を作らせる 働きや、
抗ガン作用の働きも
あると言われています!

45g 820円 (税抜)

飛騨高山 よしま農園



サン・スマイルでは漬物や糍を作ってもらっているよしま農園さん。昭和 20 年代から無肥料自然栽培を行う農園です！そして飛騨高山といえば「白川郷」や「朝市」が有名ですよ！よしま農園は朝市で添加物を使わない漬物を製造して、毎朝販売し続けています。今ではその味やコンセプトから地元スーパーでも販売しています！

そして当代の与嶋靖智さんは松浦智紀の学生時代の同期で、おなじ研究室、親友でライバルです(笑)

学生当時はそれぞれの下宿に集まって無肥料自然栽培のことやあるべき食、生産と消費の繋がりや姿など喧嘩もしながらよく議論をしていた仲です。

その与嶋も実家の農園を継ぎ大いにその手腕を発揮しています。

今年は、サン・スマイルで「みそ造りセット」を販売いたします。

その大豆は北海道の無肥料自然栽培秋場農園。蒸し大豆を作ってくれるのは、登喜和食品。

お米は無肥料自然栽培米、そのお米を原料に糍を作るのがよしま農園！

このセットは全国の自然食品店さんをはじめ広く販売させて頂きます！そのためには一度視察に行かなくては！という事で、数か月前からお願いをして、よしま農園での糍造りを最初から視察させて頂きました。

その様子をご報告させて頂きます！

今回は、宮城県なりさわ農園のササニシキ玄米糍です！

HACCP(ハセップ)(世界的衛生基準)に申請中で、年明けには申請が完了する予定の加工場。

●まずはお米を蒸す作業から！本当に手作りなので、機械は使いません。ガスで炊きます！

蒸気が上がってきたらほぼ出来上がり。食べられるくらいに柔らかくすると水分が多すぎてしまうので硬めに蒸します



漬物は木のタルで漬けています！

●さざーっと広げて 冷まします。ほぐしながら、温度を下げていきます。満遍なく温度を下げていくのは経験とカンですね！



●温度が下がったら、菌を振りかけます。複数の糞種がまざったよしま農園こだわりの糞！
この孢子を満遍なく温度が下がりきる前に手早く優しく混ぜていきます。

●よく混ぜたら室に入れます。
これが室(むろ)です。とっても小さいですがこれは最新式の室！
ゆっくりゆっくり糞が増えていきます。
菌はうまく発酵しなかったり、暴走して温度が上がりすぎたりしてしまう事があります。
とってもデリケート。この室で数日過ごした後、ご機嫌な糞の状態ですべて袋詰めをして、冷凍(冷蔵)して出荷！になります。



よしま農園ではご家族、パートさんも働いていますが、触れる手、関わる人、その時の気持ちによって糞の出来が大きく変わってしまう事を経験してから
この糞の製造だけは与嶋靖智さんだけがやることにしているそうです。
人の目に見えない世界ほど、人の心が影響するのがよくわかります。と与嶋さん。

よしま農園与嶋靖智さんは今年の10月4日の農業共済新聞に掲載されたました。

仕事もお金も大切。でも一番大切なのは喜びや幸せではないか。自分がいること、することで少しでも関わりを持って下さる方の喜びや幸せにつながってくれるのなら、こんな幸せな仕事はないですよ。

その切り口で仕事に向き合う姿勢は農業に限らずすべての人、生けるものに当てはまるのではないのでしょうか。

この新聞に書いてあるように
そのような想いを貫き畑に向かい、製造に向かい
出来上がった糶はとても生き生きしているように感じます。

与嶋さんは10年以上前、無肥料自然栽培がまだ世にほとんど知られていなかった頃、無肥料自然栽培を普及するホームページを開設していました。そのサイトを見て、無肥料自然栽培を始めた農家も多くなります。

しかし、ホームページへの批判もすさまじく当時励まし合いながら普及していたこともありました。

いまではそのような批判中傷も少なくなりましたがそのような経験から、あまり表に出ることはなく、実直に土に向き合い、イノチに向き合う姿勢を貫いています。

駆け引きはなく、ただ実直に向き合って作物にも、漬物にも、糶にも喜ばれ、家族や食べて下さる方の幸せを願ってかもし出されたよしまの糶、つけもの。

ぜひお試しください！

文：松浦智紀

大波 小渡

「農家は、うれしい・楽しい・ありがたい、の生き方をすることが大切です。農家の心が野菜に反映され、食べる人に伝わります。食べ物はその心と身体を創りますから、農家には責任があります」。私が農業に挫折しようになつてきたときに、ある方から頂いた言葉です。そのとき、私にとって生涯目指すべき最も大切な答えを頂いたと感じました。

私は、肥料や農薬、堆肥を使わない自然栽培を実施する農家です。夢と理



想はあっても、いざ実践となると多難なことに行き詰まりました。病虫害に悩み、雑草に負けていく作物たちと一緒に、私の心も沈んでしまいました。元来、私は農業が好きを始めたのですが、いつの間にか辛く苦しくなつていく自分自身に気づきました。

「そんな暗い顔していたら、良い野菜はできないよ」。妻のひとことが心に響いたとき、「そうだ。私は農業をさせていたたいいこととは本当にありがたいこと。今の状況を心より感謝

与嶋 靖智

「儲ける」から「喜ばれる」へ

して楽しめば良いのだ」。そのように心がけ、私の気持ちが変わり始めたころから、作物の成長する姿が、とてどなくリラックスし、作物が気持ちよく成長するようになってきました。

また、収穫される野菜を食べたお香さまより「優しい味に、心までホッと温かくなるようです」という声を頂くようになってきました。どんな困難があっても、農業を続けてきてよかったと、喜びに満たされることです。

栽培が難しく、収穫が不安定な自然栽培では、利益追求に価値をおけばおくほど、その困難さに悩みます。そのとき先輩農家さんが「自然栽培は欲があつたらできない。逆に欲がないほど良い物ができて、増収するところがある」と話されたことがありました。

農家は天候不順や予測不能なことが多いため、農家は非効率で非経済的なことにならず、大切に向き合う場面が多くなります。その中で、常に愛と感謝をもち作物に接して、なおかつ食べていただく消費者の皆さまの心と身体への喜びになつてこそ、わが喜びとするならば、それがその農業の醍醐味だと感じます。

「儲ける農業から喜ばれる農業」です。農家にとって、心の満足とは何でしょうか。収穫量が収入が向上することばうれしいことですが、いかに儲けるかではなく、いかに喜んでいただけるかを大切にすることで、結果的に経営向上になるといいます。

心を語ることは、大波小波の大海にいまする気分です。自分自身の心の船を見つめながら、目的地を自覚しながら、自らのうれしさと楽しさが少なくなつていくと感じるとき、必ずといってよいほど周りへの感謝が乏しくなつていくことに気づきます。辛いことでも意味があり、大切な経験として感謝していくと、また喜びが増え、前進していくのです。私は農家として幸せを感じています。そして野菜たちから教えられる。自然の世界では、操縦や駆け引きはいらないと。

(岐阜県高山市、飛騨高山よしま農園代表、多品目野菜・漬物味噌製造)

今日の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



サン・スマイルオリジナル 玄米もち&みどり玄米もち



玄米のおもち (6切)

みどり玄米のおもち (6切)



630円 (税抜)

お正月といえはおもち！！

玄米もち は 岩手県あべさんのもち米を使用！
みどり玄米もち は 熊本県の稲本さんのもち米を使用！
共に無肥料自然栽培のお米でオリジナルで作った自慢のおもちです。
とても食べ応えがあり、玄米が苦手な人でも大丈夫！！
お子様からお年寄りまで歯切れがいいので、おいしく食べられます！！
3切1袋になっていて、食べきりサイズ！！
是非お正月のおもちでも食べて頂きたい逸品です！！

おいしい
よ～！



日向オススメの食べ方

一番私がおいしいと思った食べ方はのりで巻いて醤油を塗って食べる磯辺巻きが絶品です！！甘く食べるなら砂糖醤油も好き！！
このオーソドックスな食べ方で是非食べてみて下さい！！



年末年始の御挨拶用におもちは
いかがですか？ギフトやっています！
のし紙もおつけできます！！



おもちギフト 2,920円 (税抜)



ミネストローネ・オニオンスープ DE (で) 洋風お茶漬け！！



ミネストローネ (4袋)

トマトうまっ！

590円 (税抜)

オニオンスープ (4袋)

玉ねぎ凝縮！

540円 (税抜)

ミネストローネは季節野菜を煮込み、トマトベースでシンプルに味付けしたイタリアのトマトスープです。5種類の野菜（トマト、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、いんげん）の旨みが凝縮されています。オニオンスープは国内産の新鮮なたまねぎをじっくりローストした、野菜のうまみの凝縮したスープです。共に化学調味料、着色料、酸味料は一切使用しておりません。アレンジ次第で、パスタやお肉のソースなど使えます！

日向オススメの食べ方（お茶漬け）

一番私がおいしいと思った食べ方はお茶漬けです！！
非常にシンプルで、ご飯の上に置いて、ただお湯を注ぐだけで出来上がり！！まるでフランス料理のようなお茶漬け。
ホントにおいしいので、是非お試し下さい！！



ミネストローネ



オニオンスープ

これから忙しい年末年始に簡単に 食べられる洋風お茶漬けで、 乗り切ろう！！！！

← 写真撮影が下手な私が店長にダメ出しされながら撮った写真です。(笑)
試した方は是非ご感想を！！



スタッフ 日向 (ひなた)



ボディクリーム 温感 グルコノール

ら~くらく



80g
3,800円
(税別)

塗、て軽くマッサージ
肩、腰、足、辛い部分をほかほか
じんわり

山下は、あのセールをグルコノールで乗り切りました。

腰が痛い時に塗、てとても助かりました。

+ バイオノーマライザー
(バイオについてはスタッフまで)

先日、足がひどくたどるからたのですが

グルコノールを塗、てマッサージしたら、いつの間にか忘れていました。

アセチルグルコサミン

「グルコサミン」と「ヒアルロン酸」2つの特性を発揮する成分。

摩擦から骨を保護し、軟骨の修復や関節液の生成を促します。

コンドロイチン硫酸Na

軟骨生成を促進し、軟骨への弾力性と保湿性が期待できます。

ジメチルスルホン

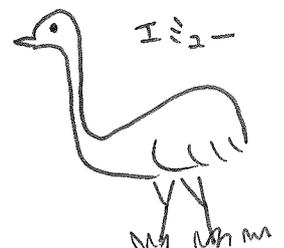
人間の軟骨や筋肉などに必要なコラーゲンを健康に保つ働きがあり

痛みや、炎症を抑える優れた鎮静作用、抗炎症作用が有ると知られています。

エミューオイル

人の皮脂成分に極めて近い性質を持つエミューオイルが

周りの成分を抱え込んで肌をしっかりと包み込みます。



ぜひ、皆さんも試して下さい。(感じ方には個人差があります)



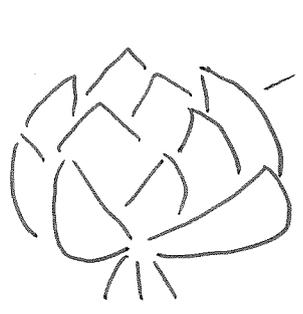
ホホフ
おいしい

ゆり根 食べた事ある?

ゆりの花の様に、美しい体になっちゃうかも〜♪
ゆり根ってスゴイは〜!

食べ方カンタン. ゆで時間 2分位 (^^)

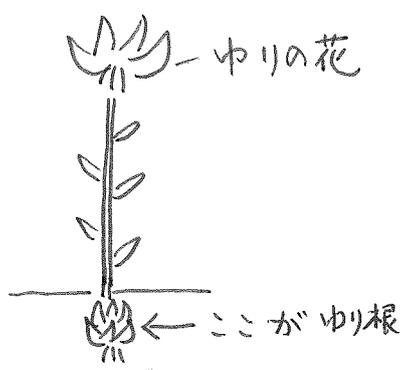
高貴な香り



一枚ずつはがす



ほぐすとこんなカンジ



- ゆでて、塩をふっただけで、とってもおいしい。
- 一枚ずつはがして洗ったゆり根を、そのままご飯と一緒に炊いたり、エビと一緒にかきあげもオススメ。と〜ってもおいしい!

ゆり根は古くから滋養強壯、利尿、咳どめの他、精神を安定させ、いらりを解消するなどの鎮静作用があり、珍重されてきました。主な成分は炭水化物です。体に吸収され、エネルギーに変わります。

ゆり根は、野菜の中ではカリウムの含有量がトップクラス。カリウムには高血圧の予防や、筋肉の収縮をスムーズにする働きがあり、更に腎臓に溜まりやすい老廃物の排泄を促す働きもあります。

おいしくて体にイイ! とってもエライ食材です!
ぜひ、ぜひ、普段の生活に取り入れましょう。

おはすめ イベント紹介 ↓ 食育劇 せひょうぞ!!

それいけ!! 赤ずきん

地元食育劇団

日時：2018年1月27日(土) 13:00~15:30
 (劇の上演は13:30~14:00です)

会場：針ヶ谷コミュニティセンター 展示ギャラリー1

入場
無料



いつも元気で賢い赤ずきんちゃんと
 いつも体調不良のオオカミさん。
 どうして赤ずきんちゃんはいつも元気なの？
 そのヒミツを食の女神様が教えてくれるよ♪

♡親子で楽しめるゲームコーナーもあるよ!♡

★上演についてのお問い合わせ先：食育劇団グリーンドロップ
syokuiku.greendrop@gmail.com

★オフィシャルfacebookページ <https://facebook.com/greendrop>



▼針ヶ谷コミュニティセンター
 埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38
 みずほ台駅西口 徒歩15分。
 駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関のご利用をおすすめします。



サン・スマイル
20周年企画
**美容
セミナー**

第二弾！！
冬のすっぴん美肌道場

基礎編
&
メイク編

嘉納未来子
2016、2017年ミス・ユニバース
ビューティキャンプ公式講師

日時

1月18日(木)

午前の部 10:30~12:30 午後の部 13:30~15:30

会場

スマイルワールド 2F

費用

基礎&メイク 3,500円(税込) 各7名ずつ

*当日キャンセルは全額
ご負担頂きます。
*お子様連れOKです！！
託児はなし。

サン・スマイルでは「おいしいはしあわせ」をコンセプトにし、美容の面では本来女性もっている「肌力」が高まり自然な美しいお肌作りのご提案をして参りました。

今回は何と！ミス・ユニバースジャパン公式講師でもある嘉納未来子さんのセミナーを少人数で受講できます！

じっくりと聞いてとっても貴重です！この機会ぜひお見逃しなく！

自然食の店 サン・スマイル

TEL 049-264-1903

〒356-0005 埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27

<http://www.sunsmile.org/> eメール: mail@sunsmile.org



【基礎編】

- ・お肌の生理機能を徹底的に知って、どんなケアが必要でどんなケアがいらぬのかをチェック。
- ・どんな化粧品がお肌にとって良いのか選定の仕方をレクチャー。
- ・スキンケアの仕方の実践。洗顔～基礎化粧品スキンケアの仕方
※希望者のみ、洗顔して基礎のスキンケアを体験していただきます。

《必要なもの》※洗顔する方～洗顔用タオル、洗顔用ターバンやピンなど
お好きなメイク用品、筆記用具
※クレンジング、洗顔料、基礎化粧品はこちらでご用意しています

【メイク編】

- ・お肌の生理機能を活かしたスキンケアの後に、ノーファンデ(すっぴん)でのメイク講座。
- ・それぞれの方の肌の質感、目・髪の色、造形美を最大限に活かしたメイクの仕方
- ・すっぴんメイクでの色選び
- ・紫外線対策

《必要なもの》お好きなメイク用品、筆記用具
※メイク用品はこちらでご用意しています



嘉納未来子 プロフィール

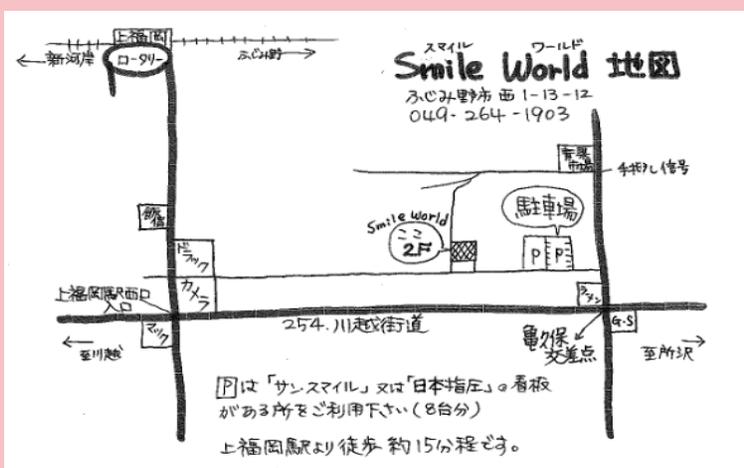
北海道旭川市出身。18年前に猫2匹とリュック一つで関西に移住。

自然食品を販売するネットショップで仕入れやお客サポートをする傍ら、自身のアトピーや月経障害や低体温症などの様々なトラブルの解消と、発達がゆっくりな息子の為に食事・水・洗剤や化粧品などの生活用品、身体の歪み、生活スタイル全般を様々な分野の専門家に学ぶ。

それまでのご縁と知識と経験を元に2010年オルネ株式会社をパートナーと設立し、皆様の健康と美容に役立つ商品の卸販売を始める。

綺麗になる為の食事や水、生活習慣などの勉強会のご要望を多数いただくようになり、啓発を目的とした株式会社Mi-raie(ミライエ)を立ち上げ、人間の細胞が本来持つ機能を最大限に活かした美しい状態、機能美を発揮できる為の【機能美セミナー】を開催している。

Mi-raieホームページ <http://mi-raie.co.jp/> 公式ブログ Miraiの機能美な358日 <http://kinou-bi358.hatenablog.com/>



ある特定商品の説明販売では
ございません。



年末年始のごあんない

年内 12/30(土)

まで営業

年始 1/5(金)

より初売りです！

冬季休業

～H29.12.31から

H30.1.4まで～

ご迷惑をお掛け致します

が何卒どうぞよろしくお

願い申し上げます。

忙しい毎日にお役立ち！宅配野菜

無肥料自然栽培や固定種を優先に農薬を使用していないお野菜等、その時々で一番おすすめのお野菜をセットにした宅配セットを全国配送しています！店内の食材・加工品等も一緒にご配送可。お試しもできます！Sサイズ 2,150円(送料込・税別)～ ぜひどうぞ！

毎月30・31日が営業日の場合ポイント3倍！

12/30(土)ポイント3倍

当日税別1万円以上お買い物のお客様へ

なんとなんと、大人気の土曜日限定

手作りコロッケを1つプレゼント！

メール会員登録

サン・スマイルのメール会員登録

mail@sunsmile.org

本文にお名前と「メール会員希望」とご明記の上送信下さい。店頭でもお受けいたしております。年末年始や臨時休業のご案内。臨時特売品やイベントのご案内など配信しております。しつこいメールの配信は致しません。ご登録の際は次のドメインを解除してください。@sunsmile.org おまちしてます♪

次回の「ともの会」「子育ておしゃべり会」



ともの会 H30.1.25(木)

子育ておしゃべり会 H29.12.16(土), H30.1.26(金)

10:00～12:00 参加費500円(税込)

店内奥リビングにて



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『今の暮らし』を考えてみるのがとっても大切。本などで勉強するのももちろん大切ですが、みなんでおしゃべりしながらはまた楽しいですよ！お待ちしております～



売り切れ御免！
恒例、新春初売
福袋ございます

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