おいしいはしあわせ®

サン・スマイル通信

No.１３８　2021.4月

今　回　の　内　容

●コラム「まごわやさしい」
●コラム「帯状疱疹になる」
●コラム「裸の王様」
●スタッフおすすめ
無肥料自然栽培ドレッシング
無肥料自然栽培　ごま
スキンベースウォーター・お掃除アイテム・洗剤量り売り
ほか

営業時間　10：00～19：00　　定休日　日曜日　（祝祭日営業）
電　　話　049-264-1903　　ｆａｘ　049-264-1914
住　　所　〒356-0052　ふじみ野市苗間 1-15-27
ＨＰ　www.sunsmile.org　　mail　mail@sunsmile.org

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

Home Page　Facebook　Instagram　LINE

ま ご わ や さ し い

松浦智紀

自然食の昔からの標語（笑）「まごわやさしい」ご存知ですか？
人間の体は口から入る食べ物からできるわけですが、その食べ物に化学物質つかわず、体に負担をかけない、生命力が高いものを食べよう！ということはとても大切な一つ。
もう一つとても大切なのが「食生活」です。
生命力を高める食生活それが「まごわやさしい」です。
豆、ゴマ、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも　の頭文字です。
日本では 2 人に 1 人はガンになるといわれていますが、アメリカではガンが減っています。1970 年代にアメリカではガン、脳血管疾患、心臓病が増続け、このままでは病人だらけになってしまうと、その原因を突き止めるために大規模な調査が行われました。（マクガバンレポート）結果、最も重要なのは「食生活」であるという結論に至り、その中でもっとも現実的かつ優れているのは「和食、日本食」という事になりました。アメリカ人の多くはそういった根拠がある調査に対しすぐに、変えていくことをします。日本人は根拠があっても「みんな　やっているから、みんなが変えていないからそのままでいいのでは？」ですが（笑）

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。
その内容は

【和食　日本人の伝統的な食文化】

「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」

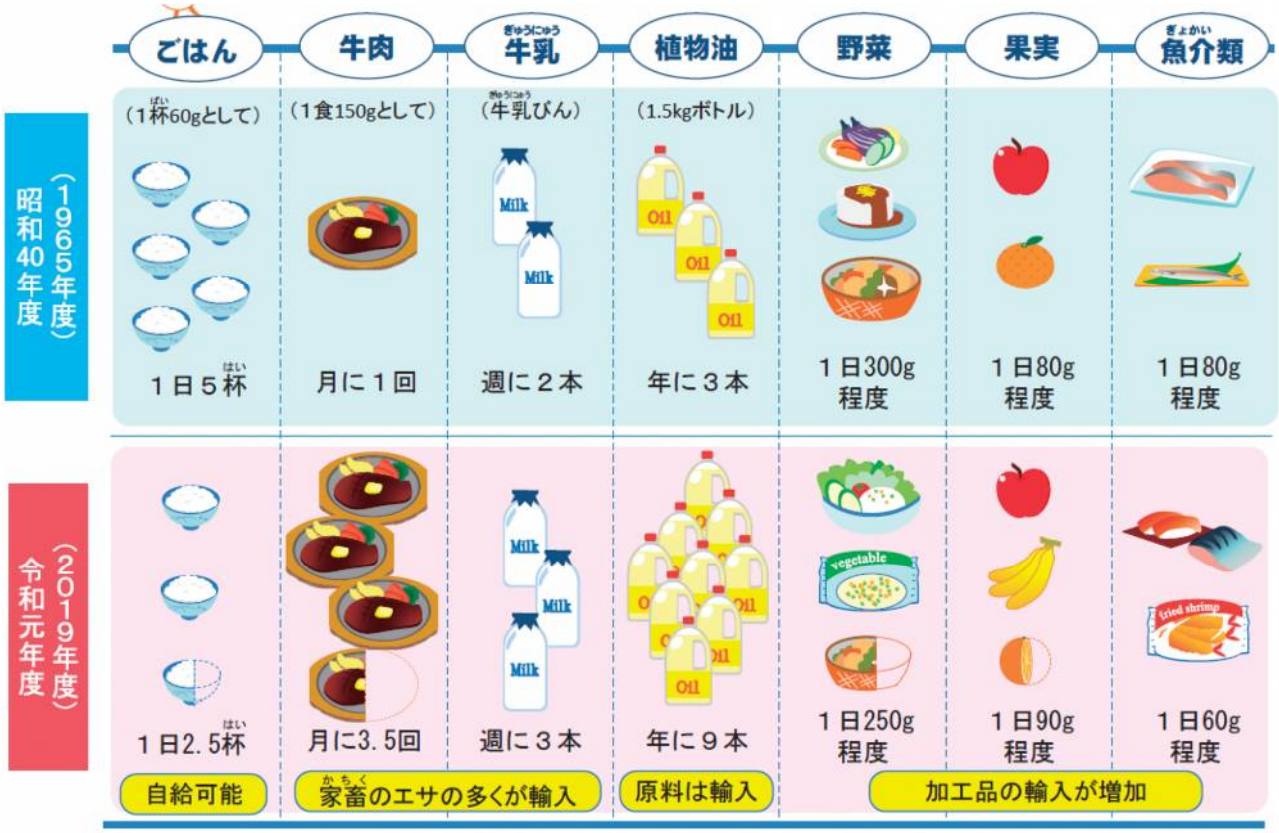
『多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重』
明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫。

『栄養バランスに優れた健康的な食生活』
米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。

『自然の美しさや季節の移ろいの表現』
料理に葉や花などをあしらい、美しく盛り付ける表現法が発達。
季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ。

『年中行事との密接な関わり』
正月を始めとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。
ということです（農林水産省 HP より）　　そもそも、遺産ってすごいですが。

マクガバンレポートが発表された頃（下の図は 1965 年度ですが）の日本人の食生活を見てみましょう。（農林水産省　ジュニア農業白書）



お米が減ってパンに
肉はものすごく増えて、油もすごく増えている！つまり食の欧米化がますます進み、その結果、日本人の病気が欧米化しました。
昔は成人病と言われた　糖尿病や高血圧、肥満等は　子供にも表れるようになり、成人以下でもなるので、生活習慣病と名前が改められました。ほんとに恐ろしいことです。
それをしり目にアメリカはガンが減っています。

でも仕方ないのです。欧米食の食材が日本には山ほど輸入されてきます。
それを敗戦国の日本は食べなければならないのですから。
日本人に病が増えても欧米食を食べなければならない理由
エネルギー、資源がない日本は製造業が盛んでとりわけ、NO1 の貿易は車です。その車の関税を安くしてもらっている見返りに、日本はアメリカから欧米食の元を輸入しなければなりません（小麦、大豆等）。これらの穀物の多くは牛などのエサになります。
牛を育てたら牛乳も、肉も売らなければなりません。
牛乳や肉を悪だとは言っていません。食べ過ぎ　ということです。
以前、日本では 30 品目食べよう！なんて運動もありましたが、そんなことしたら病気になってしまいます（笑）。とういうか食べ過ぎ病がとても多い。
食生活を変えるだけで多くの病は治っていくでしょう！

国産小麦を増やそう！という動きがありますがなかなか増えません。
理由はいくつかありますが
国産小麦の振興ために使う補助金は、輸入される小麦の関税が充てられています。
国産小麦をひろめよう！とすれば、輸入小麦を増やさなければなりません。なんとも頭の良い人がいたものです。日本では国産小麦は劇的には増えません。増えない社会的構造です。

マスゴミが食について報道するとき、欧米食やおよそ和食とはかけ離れた食を取り上げることが多いでしょう。まともだ！と思っても、砂糖をどばぁ！っと使ったり。
病人増えます。
さて、そうでした　まごわやさしい　の話でした。
和食って何よ！？　単純に　まごわやさしい　で覚えましょう！

ま：豆
　昔は田舎や農家に行くと、お茶うけで漬物や豆が出てきました。いまはほとんどでてきませんが。豆は本当に身近でした。また、味噌や醤油、納豆や豆腐等々も豆です。豆にはビタミン、ミネラル、食物繊維やホルモンも含まれています。穀物としても食べる事ができます！

ご：ごま
　ゴマははっきりいって、スーパー食品です！抗酸化力にも優れ日々に入れたいですね。食物繊維もたっぷり！

わ：わかめ
　海藻です。日本は世界で最も海藻を食べる国！仏教が伝来した時、基本的に肉を食べなくなった日本人は、海藻をたくさん食べるようになりました！以前、沖縄が日本一の長寿県だったのは、海藻をよく食べたからという説も！
ミネラル、繊維もたっぷりで腸内フローラ様にとってとても重要です。

や：野菜
　野菜を食べる量と健康寿命は比例するという論文があります。過去に新聞でも大々的に掲載されました。日本は本当に多くの種類の野菜が季節ごとに巡ってきて、幸せな国です！
　野菜は漬物にすれば、一年中食べる事ができます。季節の漬物もありますよね。漬物の多くは発酵食品！ぜひご家庭の味で漬物にしてみてください！

さ：魚
　肉より魚！ですね。肉はリスクが高い食べ物です。動物性タンパク質をとらないと体が大きくならないというのはウソです。タンパク質が少なくても体は大きくなります。肉の油と違って優良な油も自然ととれますしね！

し：しいたけ
　キノコ類。これも日本は日常的で種類も豊富！キノコも食物繊維やビタミンがたっぷり！

い：いも
　日本古来からあるサツマイモ、サトイモ、菊芋などなど芋も食物繊維や滋養物質が入っているものが多い！
　気が付きましたか？ほとんどのものは食物繊維が多い！そうです。食物繊維がキーです！
そして！現代日本人の主食のお米、雑穀です！
お米は白米、分づき米、玄米などお好みがあると思います。消化力の違いも個々でありますから病気でなければ、あまり気にせずに好きに食べたらいいと思います。でも白米でも雑穀を入れるだけで腹持ちが変わりますヨ！
面白い話があります。今の中国、唐の時代にお米が豊作、そして精米技術が進み白米食がふえてきました。
そこで当時の皇帝が官吏を二手に分け、
第一グループ：玄米食　　第二グループ：白米食　で実験をしました。
結果は・・・玄米食の人たちは普通に仕事ができ、白米食の人たちは力が出ず、気力も衰えてしまったと。
そこで、当時の皇帝は新しい「漢字」を作ります。
米のヌカの部分には健康の元があるので「糠」
白米ばかり食べていると仕事にならないので「粕」。
糠（ぬか）と粕（かす）という字は、漢の時代ではなくて唐の時代にできた漢字なのです。

まぁでも、精米を食べたい人が多いですよね。万が一体調が悪くなった時のために、健康なうちに玄米食を実験しておくのもよいかもしれません。
わたしは玄米食ではありませんが、過去に 40 日間玄米、砂糖抜き、動物性抜きをしたことがあります。ビックリしますよ。体は軽い、頭の回転早くなる、「わたしってこんなに頭よかったっけ！？」って（笑）。

あと、この食生活でよいのかしら？というチェックする方法が簡単にあります。
それは、うんち　の確認です！バナナウンチで、浮かび、臭くなく、おしりをふいても紙につかない。これがパーフェクトうんちです。なかなかそうはいきませんが、それを 100 点として、昨日〇〇を食べたから今日はこんな　うんち　だな。と（もちろん精神状態等も腸内フローラは影響します)。

実は毎日のうんちが教えてくれています！うんちの 50%以上は食べ物ではなくて腸内細菌や、腸壁の脱落物ですので、腸内細菌さんたちが、健やかに過ごせていればよいということです！
毎日のうんちをチェックして死ぬまで元気に過ごしましょう！　　松浦智紀

四 方 山 閑 話

今から約 22 年前初めて健康診断なるものを受けました。そんなものには全く無関心でしたが、失業保険をもらう為に必要だったので断腸の想いで（大げさですが）受けました。検査結果なんか全然気にもしませんし、何か数字のようなものが書いてありましたが、なんだかさっぱり分かりませんでした。医者好きの会社の社長に見せたら、「白血球の数が異常に多いね。病院で検査してもらったほうがいいよ」と言われました。確か数値が 40,000 だったと思います。其の当時はそれが何を意味するか分かりませんでしたし、また分かったとしても「ふ～ん」と全然気にしなかったと思います。

最近そんなことがあったなぁとふと思い出し、白血球が 40,000 とはどうなんだろうと調べてみました。結果、正常値 3,100～8,400、要医療 10,000 以上とありました。「なんか 40,000 ちゃすごい数値やん。要医療と言われちょる 10,000 からの基準よりも更に 4 倍もあるんか」と感心しました。私は指圧学校で人体の生理学や、解剖学を学んでいましたので、その時の白血球の 40,000 という数値は「そうかそうかその時はなにか体の中に異常があって、それで白血球が総動員で其の異常物と戦ってくれちょったのか、ありがたいありがたい」と心底思いました。当時は鉛を溶かしてインゴットにする仕事をしていましたので、当然鉛を相当吸い込んでいたと思います。また、食生活も滅茶苦茶で、夏の暑い日には缶コーヒーなんか一日 8 本ぐらい飲んでいました。今思うとぞっとします。今では一口飲んだだけで吐き気を催しますが。当時はどれだけ毒素を溜め込んでいたことでしょう。

今の医学では、検査結果が数値でですね。それで異常があったら要検査ですと言われ、その検査で何々の病気を見つけられ、そして何らかの処置をとります。私の根底にあるのは、常に医師の故伊藤慶二先生が言われていた「人間の体は絶対間違わない」それであり、本来なら人間は病気にならないように造られているはずなのに、病気になるという事はその人の食生活をも含めてその結果であり、偶然なったのでは決してありません。また仮に何か体内で異常が起こった場合は、免疫力や自然治癒力といったものがそれを元の状態にしてくれる働きがあります。不幸にも異常体になったときは、更に免疫力、自然治癒力を高めればいいのであり、そうやって外的手段に頼らないで内なる力でその異常体を克服した時、その人の体は以前よりもずっと強く健康になっているはずです。風邪なんかまさにそうです。何ら対処せず内なる力に任せておけば、ウィルスと闘うことで更にその力が増し風邪をひく度にどんどん健康になります。逆に風邪なんかひいたことのないいかにも健康そうな人が、ある日

ポックリ亡くなる、そういった話を誰でも耳にしたことがあると思います。
細菌、ウィルスといったものがあるからこそ、人体の内なる力がそれと闘うことで更に力をつけ健康になるのであり、そういったものがあったからこそ、人類は健康に生き永がえることができたといえます。コロナがまるで悪魔のようにとらえられていますが、果たしてそうでしょうか。コロナのお陰で、今までの病気とか、ウィルス、細菌といったものを根底から考え直す機会、食も含め私達の生活を見つめ直す機会を与えられたのではないかと、私は思っています。

発症時、1日でこんなふうになりました

私は去年の12月に帯状疱疹になりました。当然医者にはいきません。食は普段通りサン・スマイルの食材ですが、甘い物を断ちました。それまでチョコレートが好きで一日一枚は食べていました（ヘーゼルナッツチョコレート、これがまた美味しいのです）。後、サン・スマイル会長からヒーリングをしていただき、患部にアトピッタリを噴射してからシアバター、馬油を塗って、そしてオーガニックコットンで被せその上からオーガニックタオルで巻いていました。お陰で痛みはあったことはあったのですが、激痛とか耐え難い痛みなどはありませんでした。完治するまで2ヶ月以上と長かったのですが、私が思うに普通の帯状疱疹とはどうも違っていたのではないかと感じています。それは毎日下痢が続いたことです。それも今までみたことのないようなうんこが。何といいますか、何かが剥がれ落ちたようなそんな感じでした。感心してみていました。見せたいくらいでした。どうもきたない話ですみません。結論から言うと、体の中の毒素を排除するために毎日下痢で出してくれたのだと、帯状疱疹はそのための手段に過ぎなかったのではないかと言う事です。帯状疱疹はウィルスによるものとされています。私はそのウィルスのお陰で毒素を一杯出してくれたのだと、本当にありがたいと思っています。帯状疱疹に罹った時、医者に行き薬等の処置をしていたら、一見治ったように見えますが、せっかく表面にでていたものが内攻して後々どんな影響を及ぼすか知れません。人間の体はとても神秘的で、とてもとても人間如きが分かる代物ではありませんが、今迄経験したことのない不思議な体験をさせていただいたと思っております。そして内なる力で治ったことによって、私の免疫力、自然治癒力は更にアップしたと感じています。

サン・スマイル出荷センター所長
指圧治療院　日本指圧ヒーリング　院長 松浦学（医療従事者）

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

高橋ちえみ

"ごま"のおすすめ!!

いっぱい食べてネ!

小さな1粒1粒に
栄養がギュッとつまっています!
美容と健康にも!!

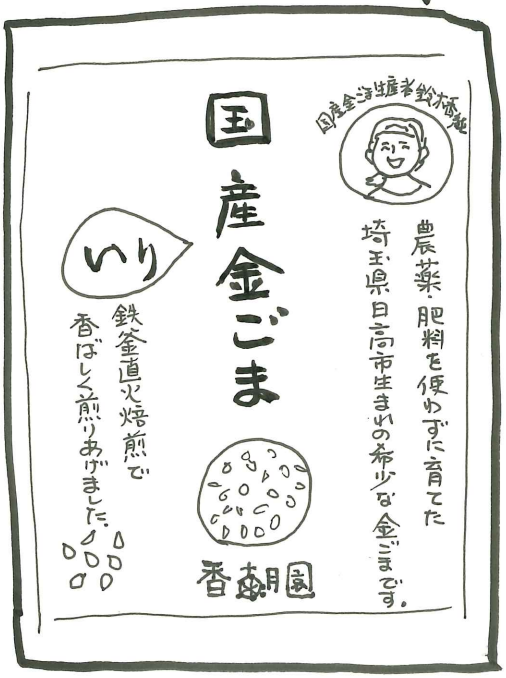
ごまは食べる丸薬とも言われ、薬膳では、うるおいを補う食材として分類され、"ごま油"でもわかるように、良質な油をたっぷり含んでいます。又、食物繊維や活性酸素を抑えてくれるポリフェノールも豊富です。高血圧、動脈硬化の予防、疲労回復、ストレスを和らげる、気力の充実、二日酔いを防ぐ、便秘、腸内の健康、子供の健脳食、老化防止等にも良いと言われています。

我が家はよく、青菜、いんげん等のごまあえを、すりごまとしょうゆを混ぜるだけで食べています。しょうゆをしょうゆ麹にすると、さらにおいしいです♪（お客様から教えて頂きました。）

皆様も是非、日々の食卓に"ごま"をご活用下さい♪

限定品!

貴重な国産ごま（なんと0.1%未満）をさらに、自然栽培で、若くして栽培を始められ、がんばってくれています!!
テレビ等のメディアにも取り上げられ、注目されています♪



鈴木香純ちゃんのごまが入荷しました!!
昨年、独立され、パッケージもリニューアルしました!!

♥ 無肥料、無農薬

国産金ごま いりごま
すりごま

(ピンクのパッケージ) いりごま 30g 691円
(黄色のパッケージ) すりごま 30g 691円

各種ごまご紹介

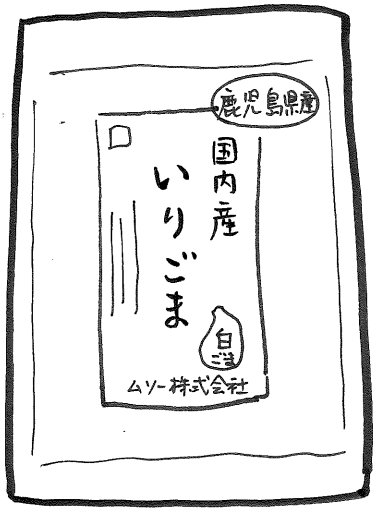
♥こだわり村の洗いごま 国産金ごま

栽培期間中、肥料、農薬不使用!!

ごまの香りがお料理をひきたてます。和え物、おひたし、サラダ、お漬物はもちろん、そば、うどん、鍋物のたれにもよく合います。

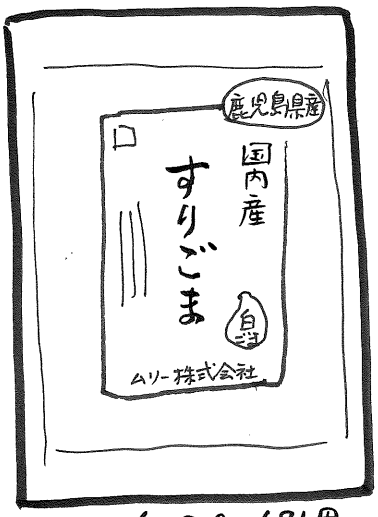
35g 670円

♥国内産いりごま(白・黒)



白 35g 691円
黒 35g 626円

♥国内産すりごま(白・黒)



白 30g 691円
黒 30g 626円

♥有機しっとりすりごま(白・黒)

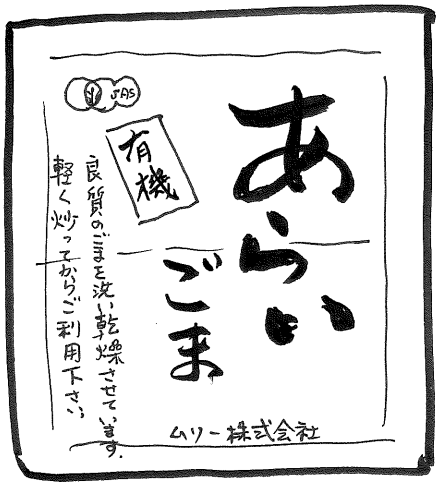
各 80g 367円

♥有機いりごま(白・黒)

各 80g 248円

いろいろと是非お試し下さいよ。

♥有機あらいごま(白・黒)



各 80g 238円

♥有機ごま塩(黒)

ご飯にふりかけてどうぞ♪

50g 281円

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
日向

無肥料自然栽培 ドレッシング 新登場！

新商品！！

☆よしまさんの
ドレッシング各種
180ml

734円（税込）

☆玉ねぎドレッシング【和風・洋風】

☆大根ドレッシング【和風・洋風】

☆梅ドレッシング【洋風】

梅ドレッシング！！

これからも新たな味が登場する
予定です！お楽しみに！！

原材料　野菜（玉ねぎ、大根など　国産　肥料農薬堆肥を使わない栽培）
【和風】醤油（出雲森田醤油産　大豆、米、食塩）かつおぶし　昆布
【洋風】ローズマリー、ローリエ、胡椒、天日塩、香辛料

合計5種類新登場！！原料の野菜は無肥料自然栽培。野菜をひきたてることを大切にした、さらりとした優しい味わいです。玉ねぎはみじん切に、大根はすりおろしに。まろやかな純米酢と綿実油（NON-GMO）奥出雲の老舗森田醤油さんの醤油を使用。無肥料自然栽培ドレッシングが完成致しました！！

【和風】鰹節、昆布の和風だしをしっかり使用。エキス類をつかわない
本格的な自然派

【洋風】ハーブとスパイスをしっかり抽出した洋風だし風味です。
軽やかさがお酢の酸味を引き立てています

無肥料自然栽培の野菜サラダをより美味しく食べるために作られた
ドレッシングです！どの味がお好みですか？私のおススメは大根ドレッシングの【和風】です！
鰹と昆布の和風だしに大根のさっぱりとした味わいが生野菜を引き立てます！
是非お試しください！！

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
日向

黒豆の水煮・甘煮
リニューアル販売再開！！

リニューアル！！
販売開始3/30～

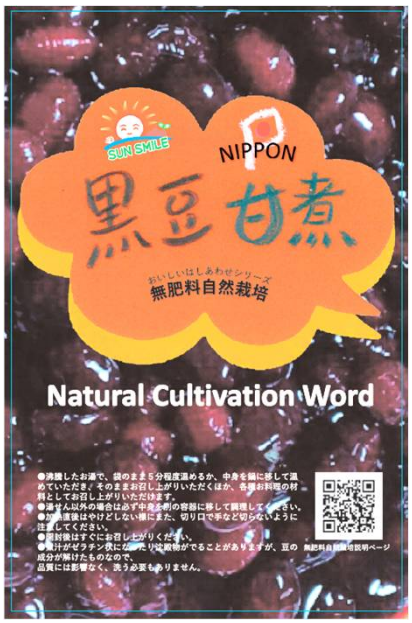
☆無肥料自然栽培 黒豆の水煮

簡単！！

230ｇ（固形量140g）

324円（税込）

無肥料自然栽培の黒豆「光黒」を使用！黒豆本来の素朴な甘みを楽しむならこれ！トロリとなった煮汁ごと召し上がってください。野菜サラダに加えてドレッシングで和えたり、ごはんに炊き込んだりしても、おいしくお召し上がりいただけます！



☆無肥料自然栽培 黒豆の甘煮

まるで甘栗のようなおいしさ

200ｇ（固形量120g）

324円（税込）

無肥料自然栽培の黒豆「光黒」を使用！有機砂糖を使用し、お正月の定番としても使えますが、日ごろのおやつや食卓のはし休め、又お菓子作りの材料として時短で簡単に使えます！ほどよい甘さで癖になる一品です！！

＊無肥料自然栽培の黒豆「光黒」

表面に光沢があることから「光黒」と呼ばれる大粒黒大豆。糖が多いことで知られており、煮豆や豆腐、菓子材料などに用いられています。
煮崩れがしにくいと言われております！

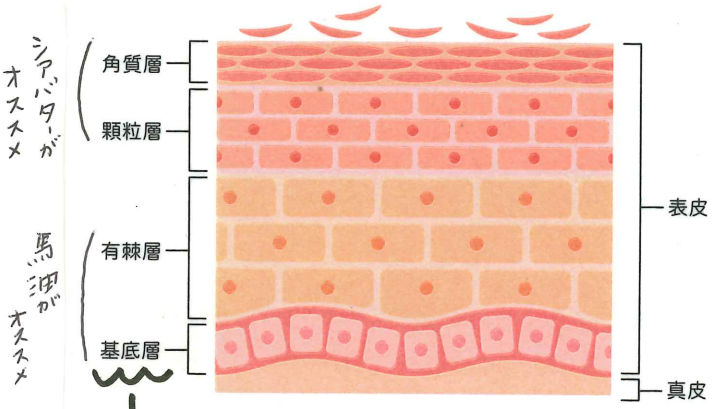
今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ さより

夢水肌 Skin Base Water (スキンベースウォーター)

沢山の化粧水を取り扱っています。それぞれに、素晴らしいですが、
その化粧水の前に、このスキンベースウォーターを使うと、更に
お肌モチモチで、とっても気持ちいいです!!
実は、お肌の構造を見て下さい。
皮脂の奥底まで潤うのは、このスキンベースウォーターだけ!!



ぐんぐん浸透!!
ぜひ!実感してみて下さい!!

使い方 ステップ①:何度かふきかけます。
お肌の奥に浸透するため、水滴がたれて来ません。
どんどん、何度もふきかけてパッティングして下さい。潤ってきましたら、水滴がたれてきます!!
潤った証拠よ

ステップ② 半乾きになりましたら、お手持ちの化粧水や保湿ケアをします!!

♥ ♥ 3本セットがキャンペーン中です ♥ ♥

1本 3520 yen

3本セット 10560 yen
↓
8976 yen!!

1584 yen オトク

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 うだがわ

大人気!!! すすぎ0でも使える洗濯洗剤

海へ…

Step

¥3080 yen (税込)

もう使いはじめて、7年になりますが、とってもお気に入りです。こちらの洗剤、海洋タンカーの事故処理研究から生まれた易分解性洗濯用洗剤なんです。

易分解性洗濯洗剤とは、環境中に住んでいる微生物によって、簡単に「水」と「炭酸ガス」に分解出来ると証明された洗剤です。

家庭から出た生活排水は、いずれは海まで流れ出ますが、海の多様な生態系を守りたい!!という開発者の熱い思いがつまってるんです!!

さらに、衣類の汚れを多孔質物質の隙間に閉じこめることで、「洗い」後の再付着を防止することに成功。すすぎ0回でも、すすぎ1回の同等の洗浄力を実現しました!! お水の節水にもなります。

100%植物由来の洗浄成分で、天然精油(ラベンダー等)を全体の1%とたっぷり配合。ラベンダーのほんのり、優しい香りに癒される事間違いなしです!!

パッチテスト、スティンギングテスト、アレルギーテストを実施し、お肌への安全性を確認。赤ちゃんの肌着のお洗濯にも適しています。

ポンプ式なので、そのまま洗濯槽へプッシュして、入れられるのも便利です!!

さらに!!!

このたび、量り売り 500ml ¥2420 yen (税込)

登場!!

この機会に、ぜひお試しください!!

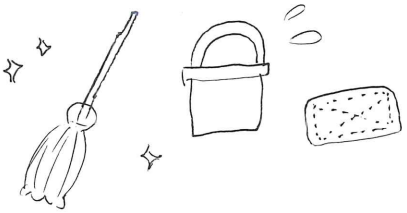
今月のスポットライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ

落合まき

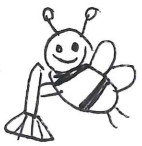
おそうじ しましょ

皆様、掃除は好きですか？ かくいう私はキライです。でも汚ないのもキライです。
綺麗な家で暮らすためにも、掃除から逃れることは出来ません。キライな掃除をいかに続けるかが私の課題のひとつとなり、格闘？すること云十年… 辿り着いたのが、掃除を楽にするのは、すすぎを楽にすること！でした。
市販の合成洗剤は入念にすすいだり、何度も水拭きする必要のあるものがほとんどです。
一方、すすぎを楽にするのに使う洗剤は、食品として使われるものも多いので、掃除した床やテーブルを子供が舐めたり、ペットが舐めても大丈夫！ 実は手抜き掃除が出来ちゃうのです。おまけにどれも、水を汚さず、地球や人にやさしいものばかり！
今回は我が家の必需品5種類の洗剤をご紹介します♪



① 天然重曹 1kg ¥680
・食品の汚れ・アブラ汚れ・皮脂、手アカ・湯アカ・茶しぶ・鍋の焦げつき

② エスケー クエン酸 500g ¥616
・水アカ・石けんカス・アンモニア臭・魚のにおい

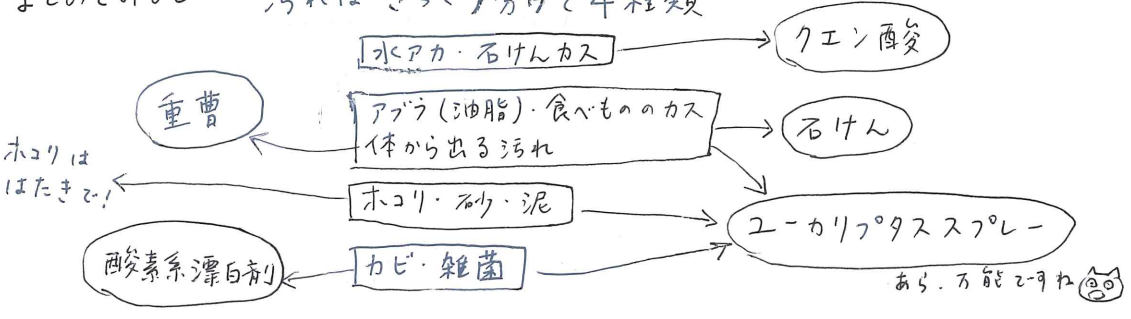


③ シャボン玉 食器洗い液体石けん ¥352 / スノール 純石けん ¥154
・食器などのアブラ汚れ・衣類やふきんの汚れ（水ですすげる"洗いもの"に）

④ シャボン玉石けん 酸素系漂白剤 ¥495
・風呂釜・排水口や洗濯槽の汚れ・カビ・漂白・除菌

⑤ ユーカリプタススプレー 本体¥1,027 / 詰め替え用 600ml ¥1,540
・水が使えない場所のアブラ汚れ・除菌・消臭・防虫・抗カビ・花粉・ハウスダスト

まとめてみると… 汚れはざっくり分けて4種類



てんちょーの「今日は何を話そうかなコーナー」

ほんどう由樹子

こんにちは？ほんどうです？

まだまだ続きそうなマスク生活。マスクをしている理由が対「コロナ」ではなく対「人」になっている気がしてきてる方も多いのではないかしら。コロナが怖いというよりも人に何を言われるかが怖い、面倒だからマスクしておくか…家でもマスクをすすめたり、鼻出しは良くないと言ってみたり、マスクしてない人はウィルスを撒き散らしてるかのように言われたり…でもそれらが本当ならば今頃日本はコロナに侵され既に沈没しているよな～と思うのです。マスクについて国はどう言ってるのか「厚生労働省のHPを見てみました。

Q：マスクの効果は？

A：咳、くしゃみなどの飛沫感染を防ぐ。
又、その飛沫が付着したドアノブ等から手に付着し、その手で口鼻など触れて感染することを防ぐ。

Q：感染者が見付かった場所から送られてくる手紙や食品で感染しますか？

A：今のところそのような報告はありません。WHOが長時間生き残ることはできないとしてます。

Q：食品を介して感染しますか？

A：生野菜・果実・鮮魚介類含み報告されていません。

ん～、なんだか矛盾してるような気もしますが、コロナ感染者がハックションとした付近の物をすぐ触わって自分の口や鼻に触れると危ないよという事ですね。それは納得！でもこれってコロナだけの話しでは無いですが。「コロナの死亡率」「感染者数ではなく陽性者数」については大きな数字のトリックがあることは理解しておかないと必要以上に怯えてしまいます。

人ごみでもない。外をお散歩。マラソンをする。自転車こいでる。それってマスク要るのでしょうか?!

『王様は裸じゃないか』

これはとても素晴らしいお召し物です。王様見えませんか？こんなに素晴らしいのに。と言われそうかそうかと裸でパレード。するとあるどもから「王様は裸じゃないか！」と言われるというお話し。マスクをしましょう、マスクは有効、マスクしないとコロナ蔓延すると日々言われそうかそうかといつまでもマスク。するとある子どもが言いました。

「マスクしなくても僕元気だよ」

何だかおかしいということを口に出すことができない不満に風穴を開けてくれるのは大人ではなく子どもだったりします。そう言えば私の大好きだったバンドが「裸の王様」という曲歌ってたなと思い出し歌詞を振り返ってみました。見えなくなるより笑われていたいよ♪言えなくなるより怒られていたいよ♪くだらない事でビビルことはないよ♪いや～やっぱり大好きですわ～THE BLUE HEARTS♥マスクしてないと怒られたっていいじゃない。マスクしないという考えを持っている自分があるということがとっても大事。そんなことでビビルことは無い！サン・スマイルはマスクFreeでも大丈夫ですよ。免疫力上げるもの沢山ありますし。

かくなる私も公共の人ごみや施設ではマスクします。私のようなマスクいらない族と同じようにマスク必須族もいます。どちらも考えての選択ならばいいですが、周りがそうだからという考えって正に裸の王様と同じですよね。　裸の王様何を学んだの？♪裸の王様、今夜サヨウナラ～よ（歌詞のしめくくりより）

お助け配達しています！

☆怪我をして思うように歩けない☆子供が熱で買い物へ出られない☆出産直後で外出が難しい　など

ちょっと困ってしまったとき…。ありますよね。

そんな時はサン・スマイルスタッフがご自宅へお買い物をお届けいたします！着時間などご指定は頂けませんが、スタッフが空いた時間にパッと参上いたします(笑)　天候や営業状況によってはお受けできない場合もございますがご容赦を…。でも諦めずにお気軽にご相談いただけましたら、とにかく可能な限りお届け致しますので心からお気軽に、どうぞ本当にお気軽にご相談くださいませ！（※ポイントカードご登録の方限定のサービスとなります！ポイント加算はされません。）

基本自転車でお届けします！

サン・スマイルから自転車で片道１５分圏内位（アバウトですみません！）　お買い物のご注文はお電話で、お支払いは玄関先でお願いします。(現金のみ)

宅配（送料別途）は 15 時までのお電話で

当日ご発送可です。基本送料 800 円

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

ともの会　　4/5(月)「免疫アップセミナー」

5/1(土)「病気にならない食生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会　4/6(火)「自然派子育て身の回りのチェックポイント」

5/12(水)「自然派子育て身の回りのチェックポイント」

両会共に 10：00～12：00　参加費 500 円

店内奥和室にて、少人数でアットホームな会。各定員大人５名様程度１名様より催行

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。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！　お待ちしてます！

※当日キャンセルの際、料金はかかりませんが必ずご連絡下さい。

令和３年４月号のサン・スマイル通信より

掲載の商品価格はすべて**「総額表示」**へ変更致しております。

以前までの通信は「本体価格」にて掲載しておりますのでご注意ください。

ポイントカードご登録

初回登録料　３００円(税別)

１００円ごとに１円分のポイントがたまる！

１円からご利用いただけます！

PayPay ャクレジットカードのお支払いでも

ポイント加算致します！

みんな
だいすき

翻訳機械ポケトーク導入！

74 言語対応！

We have installed a translation machine "Pocketalk".

Available in 74 languages❤

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