

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

- 農福連携自演栽培パーティ新嘗祭！
- 四方山閑話 「芸術の秋」
- レシピ 元気になる「大根」
- 伝統製法「白米糍」 産地訪問しました！
- おすすめ化粧水・おすすめ馬油
- レシピ はくさい「ラーパツアイ」
- 何を話そうかな「サン・スマイル的 新しい生活様式」
- おすすめ書籍 「真弓定夫先生マンガいっぱい」

No.146 2021.12 月

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



自然栽培パーティ感謝祭開催 報告！



本年は埼玉県がホストで 11/23 新嘗祭に開催致しました。

『自然栽培パーティ』は障がい者施設が、主体的に田畑をやり、自然栽培(肥料農薬を使わない)を行い、種まきから、栽培、収穫、品物を作り、販売までやろう!ということを応援、アドバイスする全国約 100 の団体個人などが加入している団体です!(障がい者さんの人数で言うと 1000 人以上になる!)(サン・スマイル松浦は理事)

豊穡の感謝と皆様への感謝をお届けし、ともに喜びを分かち合いたいと一年に一度、開催しています。自宅→施設→自宅 と閉鎖的な社会とのかかわりが生まれがちな、就労障がい者福祉ですが、自然栽培パーティでは地域や全国の仲間とのつながりを大切に、オンラインでも定期的につながりながら、全国の仲間と一緒に切磋琢磨しています!

このように社会性や仲間意識が強くなる団体は珍しいのではないかと思います!



感謝祭では、玉ねぎの苗植え体験、全国の仲間との生中継、農福士の授賞式(農業を楽しく継続

できている方を『農福士』と認定しています!）、木村秋則さんのお話などもりだくさんな内容を、生中継で配信しました!



(後日 YouTube で観られるようになりますので、その際には改めてご案内させていただきます。)

自然栽培パーティ×サン・スマイルとの関り

サン・スマイルは無農薬や無肥料栽培などに関わって約 30 年の人間がおりますので、その経験を生かせるのではないかとということで、理事をさせていただいています(ボランティア)。



最初は職員の方も、利用者さん(障がい者さん)も、右も左もわからずまずは畑を借りてみよう！田んぼを借りてみよう！と始まりますが、サン・スマイルでは収穫、調整、出荷、販売、加工等のアドバイスをさせていただいて、一部、サン・スマイルで購入しています。

自然栽培パーティが設立して 5 年たった昨年、各施設が栽培したお野菜を、一般社会でも認めてもらえる練習をしよう！(すみません)ということで、「旬を旅する」という企画を展開しました。

北海道から沖縄まで全国の仲間と〇〇月〇〇日同じ日に、大根を 100 本出荷しよう！ほうれん草を 100 把出荷しよう！お豆を 100 袋出荷しよう！と、春から準備をしました。

トラブルはありましたが、結果は上々で！

野菜の詰め方、収穫のタイミング、選別等など、どこに出荷してもおかしくない！というレベルの施設もたくさんできて、利用者さんの意識も変わって、とてもよかったと思っています。

「旬を旅する」今年は夏と冬にこの企画をしましたが、将来的には毎月できるように、全国のみんなと話をしながら前進していきたいと思っています。



このマークがある野菜！

障がい者×農業からうまれる、なんというか生き生きとしている素敵なおやさい。

感じやすい方は、その素敵さを感じていただけたと思います。

そして、私自身、障がい者さんたちから気づき、学びをいただいています。人間とは？その根源を教えてくれているような気がします。

そんな方々が栽培してくれた野菜。ぜひお試しください(^)

松浦智紀 記



芸術の秋

昔、元三味線の桃山流の家元で世界を渡り活動された音楽家の桃山晴衣さんと、同じくそのパートナーのパーカショニスト土取利行さんが主宰する、岐阜県の郡上八幡の立光学舎という所で行われたワークショップに毎年参加したことがあります。私の武術の師も講師として参加されました。桃山さんによる腹の底から声を出す発声の仕方等、土取さんによる体の解放、武術の師による全身を使っている体の使い方、それはもうとても楽しいワークで、全国からおおよそ20人ぐらいでしょうか集まっていました。

このワークの目的はつまるところ、魂の解放でなかったかなと思います。特に土取さんのワークでは、一人一人が皆の前で好きなように思い思いに踊ります。踊りでなくてもとにかくめちゃくちゃくでもいいので体を動かします。最初はやはり照れや恥ずかしさがあります。

土取さんは、最初は皆のその動きに合わせてパーカッションを叩きます。そしてある時突然リズムを変えます。その時はもう恥ずかしさとか吹っ飛んでいて、そのリズムに自然と体がついていきます。ついていくというよりは、そのリズムに合わせられているといったほうがいいかもしれません。その時に、まさに自分の中にある本当の自分というカリズムがでてくるというようなことを言われていました。桃山さんのワークでは、アイヌの歌を習い、腹の底から魂を絞りだすようにとの教えを受けました。とてもいい歌で意味は解らないのですが、魂に響く歌でした。

今はあるかどうかわかりませんが、昔渋谷のジャンジャンという小劇場で、桃山さんのコンサートに行った時のことです。ワークで習ったアイヌの歌を歌われましたが、ゲストでアイヌの酋長の娘さんが来ておられ、特別にその方がその歌を歌われたのですが、最初のフレーズを歌われた瞬間、明らかにその場の空気がガラッと変わったのがはっきりわかりました。私だけでなく一緒にいた仲間達も。鳥肌がたちました。何か降りてきた様な感覚でした。

桃山さんといえどもプロの歌手ではありますが、いっぺんで吹っ飛んだ、それほどのすごいものでした。歌がうまいとかそんな次元でなく、あ～やっぱり血だなあー、魂だなあーとつくづく思いました。

今年初めてイギリスのロックグループ「クイーン」のボヘミアンラブソディーという映画を見ました。魂が震えるほどの感動を覚えました。名前位は知っていましたし、曲も何か聞いたことがあるなあとそのくらいの認識しかありませんでした。



ジャンルがロックでしたので、ロックはちょっとなあーと思っていましたので、完全な食わず嫌いでした。フレディ・マーキュリーのまさに全身全霊の歌声に魂が震えました。不世出の伝説的なシンガー、ジャニス・ジョプリンに似たような感じをうけました。本当に歌を心から愛し、命燃え尽きようともそんな魂をびしびし感じました。何度聞いても魂が震えます。

アジア人として初めてノーベル文学賞を受賞したインドの偉人タゴールは、『哲学なき政治』、『感性なき知性』、『労働なき富』、この三つが国家崩壊の要因なりと言っています。

この約 2 年間のコロナ騒動禍の日本のありかたをよく見ていると、まさにそれがピッタリと当て嵌まるのではないかと感じています。そしてワクチン接種による倦怠感、頭痛、微熱などの慢性的な症状が出ている人達が多くいるのに、医者の中には「それはワクチンを怖がって打っているからそうなるんだ」とのたまたま輩もいるらしく、もう呆れかえって怒るのが馬鹿らしくなります。

本当に何とも名状しがたい世の中ですが、それだけに魂が打ち震えるような音楽やその他の芸術に触れ、魂がさびないよう、暗くならないよう、萎まないようにしたいものです。

サン・スマイル出荷センター所長 松浦学

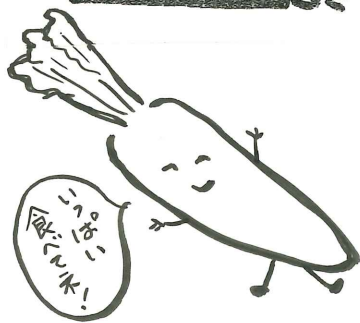
(医療従事者指圧師、あさひ武術倶楽部主宰)

★今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポーティライト



高橋ちえみ



大根のおいしい季節になりました!!

大根の薬効は古くから知られ、「大根好きの医者いらず」と言われていました。大根にはお腹を丈夫にし、胃腸の働きを助ける作用があると言われています。食べ過ぎたり、胃が重い時等、お腹の張りを感じたら、大根おろしを食べたり、おろし汁を飲んだりすると緩和されると言われています。又、昔から大根には痰を切って咳を止める作用があるとされており、のどのトラブルを解消する「大根飴」が民間療法として使われていました。又、ストレスを感じた時等、気持ちを落ち着かせる作用もあると言われています。大根の葉を陰干したものを、塩と共に濃い茶色によく煮出した液と(大根葉2株、水3L、塩ひと握り)45℃位の湯で腰湯をすると、冷え症等の改善に!!

スライした大根を
ハキミツに漬けておくだけ!

おすすめレシピ

ふろふき大根

★材料	
大根	½本
昆布	10cm
みそ	大3
大根の煮汁	大2
玄米甘酒	大2
ゆずのしぼり汁	小1
ゆずの皮少々	

①

★作り方

- ① 大根は3cm位の厚さに切り、十字に厚さ1cm位の切り込みを入れます。
- ② 鍋に昆布と大根、かぶる位の水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、コトコト、竹串がすっとささるまで煮ます。
- ③ ①をよく混ぜます。
- ④ 器に大根を盛り、ゆずみそあんをかけ、ゆずの皮の干切りをちらして出来上がり♪

♡玄米甘酒(白米もあはす)



180ml 580円

自然栽培米・肥料農薬不使用、ノンシュガー!

大根と厚あげの煮物

★材料

大根	½本
厚あげ	1枚分
しょうが干切り	1片分
酒・しょうゆ	適宜

★作り方

- ① 大根は1~1.5cm位の厚さのイチョウ切り、又は半月切り(太さによって)にし、やわらかくゆでます。
- ② ①の水を切り(少しだけゆで汁を残します。)厚あげを5~7mm位に切ったもの、しょうがの干切り、酒、しょうゆを加えて煮ます。(時々、なべ返し、又は混ぜ返します。)全体にしょうゆ味がしみたら出来上がり♪

大根葉の利用いろいろ

(「家庭でできる自然療法」東城百合子著より)

大根葉を陰干し、カラカラになるまで干して保存しておく。これは冬の寒い時、水にもどしてゆがいてから、酒粕や高野豆腐を入れて味噌汁を作ると、大変温まって、冬を元気に過ごす事ができます。寒い時は干したものは大変身体を温めるのです。東北では郷土食として大切にされてきました。

生の大根葉は野菜の中でも1番ミネラル、ことにカルシウムが多く、ビタミンの王様です。これをちょっとゆがいて、たっぷりの植物油でさっと炒め、うす揚げを入れて、しょうゆで濃いめに味つけすると、おいしい。お通じをつけ、胃腸の働きを良くし、疲れを取るすばらしい食物です。

さっと熱湯をかけて刻み、塩味してご飯にまぶして食べてもおいしい。しその葉の塩漬などあれば、これ等を混ぜると一層良い。常に食べるようにすると、自然に足りないミネラル、ビタミンが補われて丈夫になります。

又、この大根葉と共に炒ってすりつぶしたごまをふりかけて、よくまぶして食べるとおいしい。一層、ミネラル、ビタミン不足を補い、便通を整え、体が軽くなります。

我が家の定番!

大根葉いため煮



ごはんのお供に
最高!!

大根葉をゆでてから細かく刻んで水気をしぼり、ごま油もしいたフライパンでちりめん、又は小えびと共に炒め、油あげの短冊切りも加え、酒、しょうゆを加え、水分がなくなるまで時々かきまぜながらよく煮つめたら、出来上がり。お好みですりゴマを混ぜても♪

是非、お試しください♪

♡ ちりめん



80g 756円

無添加
天日干し

♡ 小えび



35g 410円

お好み焼き、焼そば、
かきあげ、ふりかけ
卵焼きにも♪

国産・無着色!

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
乾燥糀 白米糀



☆無肥料自然栽培
白米糀

500 g 1,382 円

宮城県産太田さんのササシグレを使った
白米糀。岩本さんが自家の麹室で醸した糀で
す！これからの季節はみそづくりや塩こうじ、
醤油こうじや甘酒などに **玄米も
あるよ！！**
是非お試しください！！

自然界にある稲穂の稲こうじを素に
室町時代から続く伝統製法で醸され
た力強い糀が誕生！！稲から糀菌
を取っているなんてありえない！！
サン・スマイル自信の白米糀です！

*オススメ♪ 塩こうじ **簡単！！**

①糀と塩を混ぜます。（タッパなどに入れて）

（糀500gに対して、塩150gを目安）

②水750ccを入れてかき混ぜます。

**お肉や魚料理・野菜
にも使えます！！**

③あとは常温保存で1日1回混ぜて1週間程度待つだ
け。*ヨーグルトメーカーや炊飯器を使うともっと
早くできます！！



和醸岩本園

千葉県香取市

代表 岩本喜裕

1983年生まれ埼玉県入間市出身



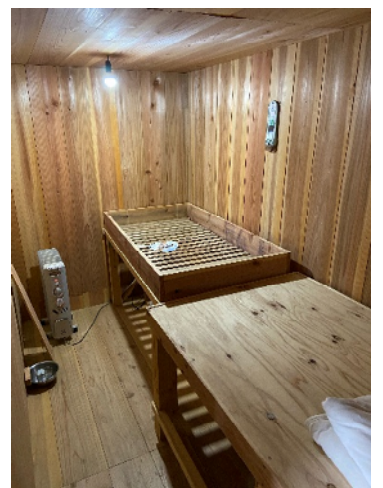
美容室や保険の営業・格闘家になるため空手をやったり、酒蔵に勤めたり、様々な職業を経験後、2009年千葉県神崎町で行なわれた田植えの農業イベント参加をきっかけに、農業の魅力に惹き込まれる。その翌月には神崎町へ移住し、農業を自らの人生の軸に据えることを決意しました。

1年間の農業研修後、340年の歴史を誇る自然酒蔵元 寺田本家23代目当主 寺田啓佐氏とのご縁により当家蔵人となり師事。日本古来の発酵文化とその技術を習得し、のちに蔵人頭となる。無肥料自然栽培の出会いのきっかけは、サン・スマイルオリジナルのお酒「よろづ」「やお」を作る際使用のお米成澤さんのササニシキを使用しているのですが、その時の香りにびっくりして、無肥料自然栽培のすごさを感じ、農業やるなら無肥料自然栽培でということで現在は、40年以上荒れ果てた耕作放棄地を自ら開墾し、人と環境に優しい無農薬・無肥料自然栽培の農地へと蘇らせる取組みを展開しています。自然の力を最大限生かした栄養豊富な雑穀などを栽培し、加工、販売も一貫して行っており、将来を見据え、若者の農業就労に向けた土壌づくり、仕組づくりにも力を入れています。健康になるためのコンサルティング事業も今後視野に入れながら現在は玄米めんを商品化するためにがんばっております。

今後サン・スマイルでも販売するかもしれません！！

岩本さんの糴の作り方は、種麴は、稲穂に付く稲麴菌を採取してつくっており、室町時代から続く伝統的な種麴の造り方を忠実に再現しています。そんなお米と種麴を使い、麴室の中で、**ゆっくりと丁寧に三日三晩つききり**で、育て上げた“和醸 米糴”なのです！！是非、昔ながらの糴をお試してください！！

先日現地に
行ってきました！！



今月のスポーツライナー サン・スマイルスタッフおすすめ



スタッフさより

Skincare

冬の3大アイテム

乾燥に負けない☆トラブル肌さん
 もちろん、男性にも オススメ!! お肌ケア

Step 1

お肌の奥底まで浸透化粧水(スチンバースウォーター)
 こちらでしっかり、お肌に水分補給!!
 お肌の60~70%は水分と言われています!
 油だけでは、すぐに乾燥してしまいます。
 普通の化粧水では届きにくい所まで浸透!! これがい
 気持ちいいのです♪たっぷり補給して下さいネ!!

♡♡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

Step 2

馬油

サン・スマイルの馬油はαリノレン酸、オメガ3がたっぷり!!
肌なじみが、とても良いです。水に溶けやすく、油浮き
しない。日本で唯一低温抽出している貴重な油です!!

☆ 油をあんまりはいけません。こ 水と油がバランスよく
体内には、備わっています。しかし、しっかりと良質な物を
選ばないと、シミ、ソバカスの原因になりますので
気をつけて下さいね。

ボトル

60ml

2750
yen



25ml

1320
yen



Step 3

シアバター バーム 100% pure

馬油と混ぜる事をオススメ致します!! 伸びやすく、Wの効果で
保湿UP~♪ 火を加えていないゴールドプレスタイフ
有成分がばっちり生きています!! サン・スマイルオリジナル♡
3アイテムで快適な冬を過ごせますように!!

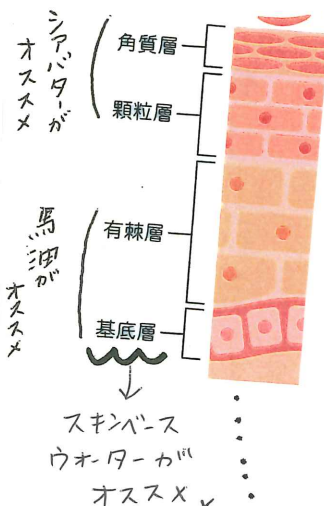


80g

2860 yen

35g

1,980 yen



今月のスポーツライトコーナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



小林美智子



冬のお野菜は、味がギュッと詰まって
さらにおいしくなっています。
ごはんがすすむお漬もののレシピです。



「ラーパツアウ」白菜の中華風のピリ辛漬けです。
これから白菜がおいしくなるこの時期におすすめです。

＜材料＞

白菜 ... 300g
人参 ... 30g
生姜 ... 1かけ
塩 ... 少々

ごま油 ... 大2
酢 ... 大3
④ 塩 ... 少々
たかの爪 ... 1本
みりん ... 大々

＜作り方＞

- ① 白菜は繊維にそって棒状の5ミリ位に切ります。人参と生姜も同様に切ります。
- ② たかの爪はタネを抜いて輪切りにします。
- ③ ①を塩でもんで5分位置いてしんなりさせます。
- ④ ④の調味料をなべに入れ火にかけます。
白菜・人参・生姜をしっかりしぼってから④の調味料をまわしかけて完成です。



＜材料＞

きゃばつ
かぶ
かぶの葉
人参
大根
小松菜
生姜

「冬やさいのかんたん浅漬」

冷蔵庫の中の少しずつ残ったお野菜を使って作れます。

＜作り方＞

お好みの大きさに材料を切りそろえ
調味料も塩だけ
お好みでめんつゆやポン酢で味付しても

※小松菜やかぶの葉は
サッと熱湯を通しておきます。



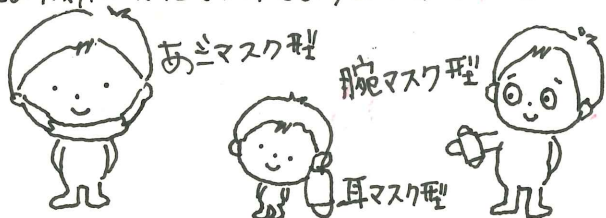
てんちゃん-の「今日は何を話そうか」



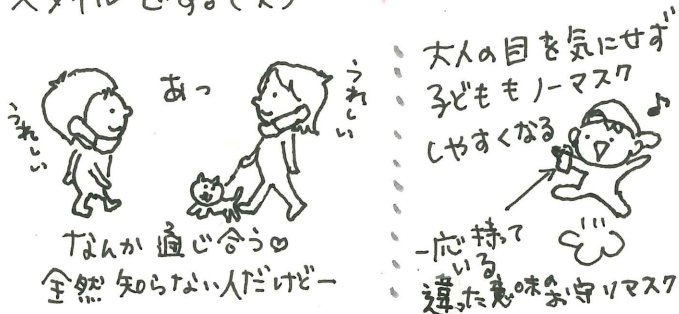
ほんどう由樹子

新しい生活用式に こんなのはいかがでしょうか。
(99.9%が感染していない 日本での暮らし方)

♡臨機応変にマスクしますよ スタイル♡



必要に応じてマスクはしますが、基本マスクは不要と考えているアピールができます。マスク派もNOマスク派も安心できる友好的スタイルです。(笑)



☆告知ロイ NOマスクスタイル☆



Bagなどに
Noマスクの
アピールグッズ
をつける

明確なアピールで
仲間が
増えそい!!

話しを掛けずらいかも知れませんが、私が出会ったみなさんは、じやさいい方ばかり♡

マスクを何枚持っていますか? ほとんど着用する機会のない私です。いつの間にか10枚以上集まっています。パンツより多い。なんだかマスクがファッション化していて洋服とコーディネートしたりあの人がしてる素敵なマスク、同じの谷欠いとか。マスク市場、空前のウハウハ状態。考えるべき点が、どんどん闇雲に。だからと言ってかつて西布されたあの小さいアピールマスクでいいじゃないかとも思いませんが、約2年もマスクを

履けられると、せめてからこいいとか素敵、かわいいもので楽しみたいくなります。

いや、でも、うーんと〜…。違うんです〜!

そもそもマスクの意味を!!!

ご高齢により今は医院を閉められましたか? 自然派小児科医としてご活躍された真弓定夫先生はこうおっしゃってます。『人が一番体に取入れられていて気を付けなければならぬのは食べ物でなく空気だよ。今は外気と室内の温度が夏や冬ともなると凄いい差です。空気清浄機を使ったり、近年は芳香剤、柔軟剤はじめ香害汚染も著しい。食べ物も勿論ですがもっと重要な空気は寝ていても始終休まず取り込んでいます。よい空気とは一体どんなものでしょう? それは簡単、人が手を加えていない空気です。酸素缶でもありません。人が手を加えていない空気には様々なウイルスも浮遊しているでしょう。それでいいんです。共存できないあらゆる命は淘汰されるのが自然です。常時2年近くマスクをしていると酸素の摂取量も当然減っています。血中酸素も減りジワジワと弱体化します。免疫力が上がることは期待できません。

マスクを急には外し辛い風潮なのでまずはたった5cm位ズラしてあごマスクで過ごしてみませんか? 新しい話し相手も出来るかも♡

(小児科医、真弓定夫先生監修のマンガ本は一つ一つ読み切りで様々な点を解説して下さってます! 今回別頁の おすすめ書籍コーナーにてご紹介しておりますので是非ご覧下さい) 余談ですが先日商工会から地域のイベントにお誘い頂きましたが消毒などコロナ対策実施店が前提なのでお断りしました。無農薬の店も消毒なんて矛盾したところ出来ません〜と云々たらものすごく納得下さいました♡



サン・スマイル

ライブラリーコーナー



スタッフ 古賀

健康、食育に関する知識を「漫画」で教えてくれる美健ガイド社の本の中からサン・スマイルでは真弓定夫先生の監修シリーズを店頭で販売しております。



1931年東京生まれ。東京歯科大学卒業後、佐々病院小児科医長を務めたあと、1974年武蔵野市に真弓小児科医院を開設。（現在は閉院されております）

生活習慣が欧米化し、快適で便利な社会になり、子供たちの生命力や免疫力が落ちていくのを肌で感じたそうです。

本当に必要な医者との務めとは「医者が病気を治すのではない。自然治療力を高めるのが医者役目」とおっしゃっています。

真弓先生が伝えたい言葉を、子どもから大人まで読みやすくした漫画本です。

一冊から購入できますので、是非どうぞ！！

真弓定夫先生

薬を出さない！注射を打たない！
自然流育児で有名な噂の小児科医！

育児はその人が生まれる20年前から始まります。日本の伝統文化に則った育児ができるご両親になっていただきたく、長期的な展望に立って大切なのちをつないでいてください。



僕たち病氣したことないよね！

そうだね、食べ過ぎたりしないし、よく動いてるからかな。



美健ガイド社発行 真弓定夫先生の 監修シリーズ

口は天国からでは地獄シリーズ

カン・ジン・カナメの健康教室シリーズ

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 冊子No. M37 第1弾
ハンバーガー編
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M59 第2弾
アイスクリーム編
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M62 第3弾
チューインガム編
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M15 第1弾
牛乳はモー毒?
●仕様/A5サイズ
●本文/64頁
●660円(税込み) |
|--|---|---|--|

カン・ジン・カナメの健康教室シリーズ

- | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| 冊子No. M16 第2弾
ごはんはえらい!
●仕様/A5サイズ
●本文/64頁
●660円(税込み) | 冊子No. M17 第3弾
肉はあぶない?
●仕様/A5サイズ
●本文/64頁
●660円(税込み) | 冊子No. M18 第4弾
白砂糖は魔薬!?
●仕様/A5サイズ
●本文/64頁
●660円(税込み) | 冊子No. M19 第5弾
37℃のふしぎ
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M30 第6弾
脳毒①
ゲームが脳を汚染する
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M31 第7弾
脳毒②
スマホが脳を汚染する
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) |
|---|--|---|--|--|--|

カン・ジン・カナメの健康教室シリーズ

- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| 冊子No. M32 第8弾
脳毒③
テレビが脳を汚染する
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M20 第9弾
オイルショック
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M60 第10弾
Lucky Come暗む
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M63 第11弾
いきいき呼吸
生き生き人生
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M65 第12弾
いきいきリンパ
生き生きライフ
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M70 第13弾
空腹健康法
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) |
|--|--|--|--|--|---|

赤ちゃんからのメッセージシリーズ

子ども法廷シリーズ

- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| 冊子No. M33 第1弾
妊娠中して欲しいこと
して欲しくないこと
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M34 第2弾
出産後して欲しいこと
して欲しくないこと
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M35 第3弾
離乳時して欲しいこと
して欲しくないこと
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M36 第4弾
妊娠前して欲しいこと
して欲しくないこと
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M24 第1弾
食品添加物の光と影
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M25 第2弾
出口のない毒 経皮毒
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) |
|--|--|--|--|--|---|

子ども法廷シリーズ

子どもは病気を食べているシリーズ

- | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| 冊子No. M26 第3弾
出口のない毒 経皮毒
ジャンプ・リンズ編
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M27 第4弾
出口のない毒 経皮毒
石けん・合成洗剤編
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M28 第5弾
出口のない毒 経皮毒
歯みがき編
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M29 第6弾
出口のない毒 経皮毒
化粧品編
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M56 第7弾
出口のない毒 経皮毒
ナフキン編
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M21 第1弾
「2つの孤食」
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) |
|--|--|--|---|--|--|

子どもは病気を食べているシリーズ

いじめないでシリーズ

- | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| 冊子No. M22 第2弾
「薄いガス室」
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M23 第3弾
「命を繋ぐ食べ物」
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M66 第1弾
涙をいじめないで!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M72 第2弾
肺をいじめないで!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M73 第3弾
胃をいじめないで!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M76 第4弾
肝臓をいじめないで!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) |
|--|--|---|---|---|--|

いじめないでシリーズ

も〜いらないシリーズ

- | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| 冊子No. M80 第5弾
胃腸をいじめないで!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M61 第1弾
牛乳は
も〜いらない!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M64 第2弾
白砂糖は
も〜いらない!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M68 第3弾
パンは
も〜いらない!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M71 第4弾
肉は
も〜いらない!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) | 冊子No. M75 第1弾
子宮頸がんワクチンは
も〜いらない!!
●仕様/A5サイズ
●本文/48頁
●550円(税込み) |
|--|--|---|--|---|---|

うつでもいいじゃないか!!

食育シリーズ

- | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| 冊子No. M74 上巻
うつでも
いいじゃないか!!(上)
●仕様/A5サイズ
●本文/40頁
●550円(税込み) | 冊子No. M78 下巻
うつでも
いいじゃないか!!(下)
●仕様/A5サイズ
●本文/40頁
●550円(税込み) | 冊子No. M79
奇跡の食育
●仕様/A5サイズ
●本文/40頁
●550円(税込み) | 冊子No. M89
奇跡の食育②
●仕様/A5サイズ
●本文/40頁
●495円(税込み) | 冊子No. M92
奇跡の食育③
●仕様/A5サイズ
●本文/40頁
●495円(税込み) | 冊子No. M93
奇跡の食育④
●仕様/A5サイズ
●本文/40頁
●495円(税込み) |
|--|--|--|---|---|---|

食育シリーズ

ちょっとお待ち!シリーズ

裏側探偵団シリーズ

医者にいのちを預けるなシリーズ

- | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| 冊子No. M82
塩が泣いている
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M83 第1弾
危険なダイエット
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M87 第2弾
コンビニ弁当
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M85 第1弾
電磁波
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M86 第2弾
旨味エキス
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) | 冊子No. M90 第1弾
検査のムダと害
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) |
|--|---|---|--|--|--|

医者にいのちを預けるなシリーズ

- | |
|---|
| 冊子No. M91 第2弾
クスリのムダと害
●仕様/A5サイズ
●本文/32頁
●440円(税込み) |
|---|

サン・スマイルで発売中!

☆どれでも3冊 1,102円

☆どれでも10冊 3,300円

4~9冊は1冊438円、11冊以上から330円

☆冬季休業

令和3年12/31(金)～1/4(火)

☆お渡し日程

クリスマス商品 12/17(金) 17:00～

おせち 12/27(月) 17:00～

のしもち 12/28(火) 12:00～

☆初売り

令和4年1月5日(水) 10:00～19:00



次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」



ともの会 12/11(土) 1/8(土)

両日とも「病気になる生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会 12/17(金) 1/19(水)



両会共 参加費 500 円 10 時～12 時店内奥和室にて、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々な情報をシェアしあえて楽しいですよ！お待ちしております！ ※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。

今月のポイント3倍デーは

12/30(木)

サン・スマイルは
マスク着用任意店です。

咳や熱など症状のある方は
咳エチケットをお願いします。



時間短縮営業

12/14(火)

営業時間 10 時から 13 時まで

※13 時閉店※

ご迷惑をおかけいたしまして申し訳ございません。
何卒どうぞよろしくお願い申し上げます。



翻訳機械ポケット導入！

74 言語対応！

We have installed a translation
machine "Pocketalk".

Available in 74 languages ❤️

みんな
だいすき



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