おいしいはしあわせ®

サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

・パートさん募集！
・内因性カンナビノイドシステム
・コラム「米と日本人」
・コラム「何を話そうかな」
・国産胡麻の香胡園・新米、雑穀
・農家「空の下」の新生姜・冷凍和菓子
・北海道伊藤農場・りんごの工藤さん
・イベント「お手当法」参加者募集
・入荷カレンダー

No.155　2022.9

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

SUN SMILE

パート・アルバイト

働きながら
暮らしに
役立つ情報
ゲット！

募集中！

時給970円～
（試用期間956円）
週3回程度から
1日4時間～
11:30～19:30
交通費支給
18歳以上

普段耳にする機会が少ない「食」や「環境」のリアルな情報をゲットしながら楽しく充実の勤務時間を過ごせます！

野菜値付け調整、畑作業、商品入庫品出し、レジ業務、事務作業、電話受付対応、発送業務など。元気なスタッフと一緒に働きませんか？

勤務地はふじみ野市苗間1-15-27店舗

もしくはふじみ野市西1-13-12出荷センターです。

明るく前向きな方、お待ちしております。

今回　19：30まで勤務可能な方を募集いたします。

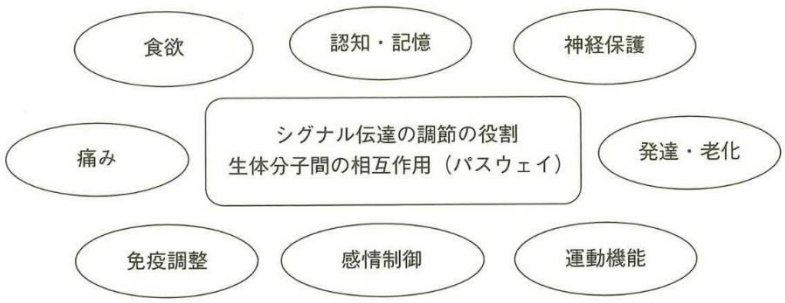
お問合せ
☎049-264-1903　**営業時間10-19時**
✉mail@sunsmile.org
サン・スマイル 担当　店長本道由樹子（ほんどう）
東武東上線ふじみ野駅から徒歩約7分
埼玉県ふじみ野市苗間1-15-27

SUN SMILE

大発見！　内因性カンナビノイドシステム ってなに！？

ここ 20 年ほどで分かった体内のシステム！内因性カンナビノイド・システム（ECS）ってなに？
→ホメオスターシス（恒常性）の維持のために働いているニューロン、神経経路、受容体、細胞、分子、酵素が形成する複雑なネットワークシステムのこと。
（神経、心血管系、内分泌、外分泌、生殖器系、消化器系、リンパ系、泌尿器系、筋肉・骨、感覚、呼吸器）
簡単に言うと、体の健康維持には、一部の部位だけではなく、人間の体全体が影響しているということです。

図表 4.8　エンド・カンナビノイド・システム（ECS）の機能



シグナル伝達：細胞と細胞のコミュニケーション、情報交換のこと。

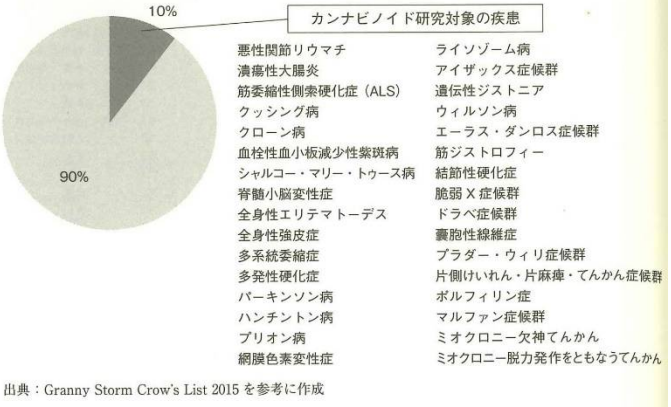
人間の体で一か所の不調があったとして、その不調が表れるには体全体がかかわっていることが多い。例えば胃の調子が悪くても、胃だけではなくて他の不調から胃に影響を与えることもあるでしょう。当たり前と言えば当たり前ですが、そのようなことがやっと近年注目され、解明が始まったのです。
ですので内因性カンナビノイド・システムを整える（バランス）ことは健康の一つの指針としてとても大切です。指圧、瞑想、ヨガ、マッサージ、食事法、睡眠、ホメオパシー、共生微生物（腸内フローラ）等の働きも内因性カンナビノイド・システムを整えることにつながります。そして、いま世界中で注目されているのにも関わらず、日本でマイナーなのが CBD オイルです。

「カンナビノイド」というのは、麻に含まれる百数十種類の生理活性物質の総称です。
そのなかで、内因性カンナビノイド・システムに影響を与えるといわれているのが CBD（カンナビジオール Cannabidiol）です。

植物では CBD は麻やホップ（品種による）に含まれています。
日本人は太古から麻の油等を食してきましたが現在は規制もあって、日本では特にその存在があまり注目されていないようです。

CBD は、制吐作用、抗けいれん作用（てんかんなど）、抗精神障害作用（ヒステリーなど）、抗炎症作用、抗酸化作用、抗がん作用、精神安定作用、抗うつ作用、神経保護作用（認知症、パーキンソンなど神経系）に効果があるといわれています。わんちゃん、ねこちゃん、動物にも効果が実証されています。

図表 5.4　指定難病 306 疾患のうちカンナビノイド研究対象の割合



出典：Granny Storm Crow's List 2015 を参考に作成

今後のさらなる解明が期待されます！
（サン・スマイル松浦智紀は日本臨床カナビノイド学会の学会員です）

参考・引用文献　カンナビノイドの科学　筑地書館

3 数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史 （その1）

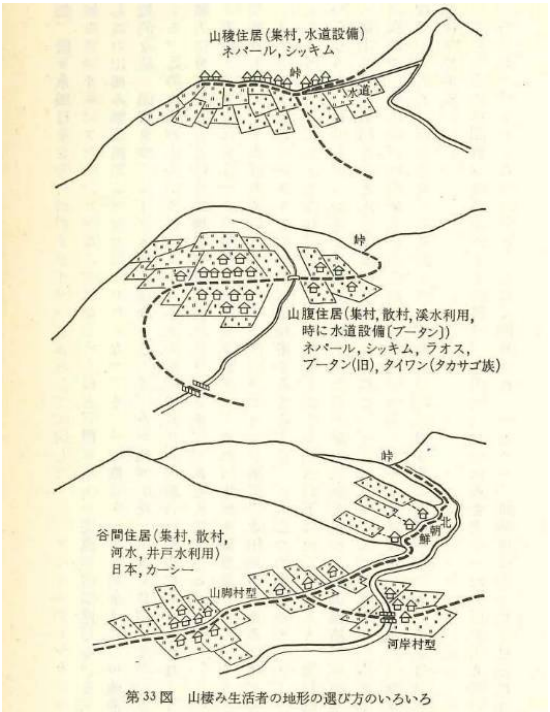
日本では稲作が始まって約 3000 年の歴史の中で、日本人が過不足なくお米を食べられるようになったのは、昭和 42 年（1967 年）。
そしてどうして日本人の主食がお米になったのか？その理由を探っていきます。

日本人が米、稲に自然に思い入れを感じるのは先祖の意思を受け継いできた、DNA に刻まれたものかもしれませんね！一つずつ、簡単に説明しますが項目を上げさせていただきます！
これは私の独断ですので、他にも理由があったかもしれません。
ご存じの方がいらしたらぜひ教えてください。
ちょっと、こんなにあるの！？って感じですが(笑)

●儀礼　●狩猟、採取、穀類　●気候、樹林帯　●作物の特徴　●食べやすさ　●五穀（いつつのたなつもの）**　●保存性　●道具等　●栽培（水稲）のしやすさ　●単位面積当たりの収穫カロリー**（人口扶養力）、投入カロリー（エネルギー）**　●徳川吉宗時代の功績　●水利**（大飢饉のほとんどは水による）**　●二毛作　●政治的理由**●品種の改良●戦時中の配給制度　●そして昭和 42 年（1967 年）自給 100％安定的達成

世界中で主食になってきた代表格は「イモ」「豆」「穀物」です。
「イモ」は東南アジアや南米でヤムイモ、タロイモ、ジャガイモ等
「豆」はヨーロッパ等で様々な種類があり
「穀物」はイモや豆の後に栽培種となったといわれ、米、麦、メイズ、雑穀などがあります。
その中で、米が多く食べられるようになった日本。さぁ順番に見ていきましょう！

●儀礼
まず日本人は本当に米が主食だったのか？というところから！
当然ですが水稲を栽培するにはたくさんの水が必要です。
山の尾根、山腹、山のふもとなどではその水利が異なることもあり、おのずと栽培できるものが限定されてきます。



第 33 図　山棲み生活者の地形の選び方のいろいろ

日本は現在でも国土の50％以上は山林ですし、山腹を開拓し住まれている方が多くいらっしゃいます。

そして、儀礼としてお正月に神様にお供えする食べ物を調べていくことでその地域で最も大切な食べ物、神聖な食べ物を推測できます。
現代、一般的にお供えするのはハレの日に食べていたお米、お餅（鏡餅）ですよね！
しかし！

図 5　餅以外の新年の儀礼食

図 7　儀礼食物としての山芋

図 6　儀礼食物としての里芋

上の図をみると、驚きです！実は、もち以外をお供えする地域がたくさんありました。
理由は様々で、ただお米を食べる習慣がない（栽培できない）、もちを食べていた時に戦争などの不幸があって、もちを食べると不幸を呼ぶとしてもちをお供えしなくなった、米を食べている地域と関係性がよくなく、米を嫌った地域等。そういった地域はお米をほとんど食べていなかったことがわかっています！
ですので、現代は異なりますが、昔の日本人は主食がコメだったというのは、かなり強引な言い方でした。（米を食べたかったが食べることができなかった。という事ではなく）

●狩猟、採取、穀類

Ⅰ 野生採集段階	堅果類〔クリ・トチ・シイ・ドングリ・クルミ〕 野生根茎類〔クズ・ワラビ・テンナンショウ〕
Ⅱ 半栽培段階	品種の選択・改良はじまる 〔クリ・ジネンジョ・ヒガンバナ〕
Ⅲ 根茎作物栽培段階	サトイモ・ナガイモ・コンニャクイモの栽培 焼畑農業
Ⅳ ミレット栽培段階	ヒエ・シコクビエ・アワ・キビ・オカボの栽培 西方高文化の影響下に成立
Ⅴ 水稲栽培段階	イネ水田栽培・灌漑その他の施設 永年作畑

中尾氏はのちにⅠ・Ⅱをあわせて前期複合とし、Ⅲ・Ⅳを後期複合とする見方を提出した。Ⅴの水稲栽培段階も照葉樹林文化の発展段階の中でとらえている点にも特色がある。

表1　照葉樹林文化の農耕方式の発展
中尾佐助氏〔1967〕による

照葉樹林文化論の第一人者であった中尾佐助氏の表です。
古来、照葉樹林帯は現在の中部地方までででしたので、日本全体論ではないですが、数千年をかけて採種から栽培へとつながってきました。

野生採集時代から根茎作物栽培時代を見てみると、あく抜きが必要なものがたくさんあります。
時間がかかるものでは約 1 週間、水でさらしたり、川につけておいたりして食べられるまでに多くの時間と労力がかかりました（イモ系も含めて）。
それから穀物（雑穀からはじまり水稲）が中心になって、あく抜きはほとんど必要なく、安定して食べ物を得る方向へと進んでいきました。
日本では昭和 30 年以前は、数千年にわたって国民の食糧をいかに確保するかという大問題があったのです。余談ですが、現代は偏差値が高いと法学部か医学部かと言われていましたが、戦前は農学部だったと聞いています。食べ物がなければ何も始まりませんからね！（食料安全保障）

続きは次号へ！

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

みなさま、こんにちは～！この頃ノーマスクの私と一緒に出掛けると気にしてた娘が容認してくれるようになり嬉しいほんどうです。今日はコロナ関連ではないお話しをしようかな～と思い何のお題にするか頭を巡らせていると、気付いた事があります。食の話しも経皮毒の話しも、電磁波の話しも農や自然環境、社会的な政治の話しも、みんなコロナと繋がってしまう！というかコロナにつなげてしまう思考になっている！ある意味コロナ脳になっている自分でした。コロナのお陰で色々と勉強になってますし、まぁ、それはそれで良いかなということに丸く納めます(笑)今日はコロナに繋げないようにがんばって書こうと思います😅「デジタル脳」についてです。夏休みが終わりましたね。今や小学生から一人一台のアイパッドが支給され夏休みの宿題はアイパッド。我が子も例に漏れず課題をやってました。デジタル脳とはデジタルスクリーンの影響により子どもの脳が機能低下する状態です。スマホ脳と言ったりしますね。成長段階の子どもの脳は大人よりも簡単に影響を受けやすく依存症へ導きます。デジタルを使いすぎると学力も思いやり精神も下がるという研究を東北大学が発表していたのを見てビックリしました。あれから数年、そんな研究結果はよそに子ども一人に一台アイパッド時代となってしまった訳です…。サン・スマイルの会長はかねてから「スマホ使わないで辞書を引きなさい！バカになる!!」と言っておりました。それは単なる年長者のデジタル嫌いではなく本当にそうなんだと分る実験がいくつもあります。同じ言葉の意味をウィキペディア(インターネットと百科辞典)と辞書で調べさせた時、又同じ簡単な計算をパソコンと紙でした時。どちらも結果は同じでデジタルの方が多くこなしましたが、アナログで使う脳の箇所とは大きく異なっていたのです。もっとおもしろいのは、仕事をする際に近くに使わなくてもスマホが置いてあるとパフォーマンスが変わるという実験。スマホ依存になっていると通知音が暫らく鳴らなくても気になり、通知音が鳴れば色々と気が散漫するのか、明らかに作業効率がおちるという結果があります。スマホにはドライブモードがあって運転中は通知音がしなかったり設定できます。(同じ様に子ども向けに「宿題モード」があってもいいかも?!)集中モードの中には仕事モードなどもあります。このモードはスマホがあると集中しずらいということを裏付けているようなものですね。脳に与える影響も勿論知っているからこそでしょうか。開発者はスマホを長時間使わないというのも納得です。仕事や宿題、勉強だけではありません。マンガ本も書籍もスマホやアイパッドで見る時代にとても恐怖を感じます。

先に書きました脳を使う場所ですが、デジタル使用中に停止状態となるのは判断力や感情をコントロールする前頭葉。「スマホ辞めなさい！」と言ったらキレられたことありませんか？デジタル脳にはなりたくないし、子どもをそれから守りたい。ある意味コロナ脳の自分の方がよっぽどいい(笑)

(やっぱり最後のしめの一文に「コロナ」と出てきて苦笑)

埼玉県　日高市　香胡園　ご紹介！（かごえん）

日本で売られているゴマの 99.9％は、輸入のゴマです。（国産は 0.1％）

ゴマの原産は中東と言われています。日本に入ってくる多くはアフリカ各国のゴマです。

日本のゴマの特徴は粒の小ささにもあります。粒が小さいという事は、油は取りにくいですが、香りがとても豊か！輸入との味の差は一目瞭然ならぬ一味瞭然(笑)です。そして価格差もあります

その中で、無肥料自然栽培で国産の美味しい金ゴマを皆に食べていただきたい！とゴマ栽培に人生をかけている方が、埼玉にいます。香胡園の鈴木かすみさん（25歳）。サン・スマイルとは彼女が 18 歳の時からのお付き合い。川越にあるこだわり村さんのオーガニックレストランで働いていて、その後農園を任され、数年前に独立しました。いまはテレビ、雑誌等に引っ張りだこで、先日はニュースステーションに出演、2022 年 9 月 17 日（土）18:30～放送予定の満点☆青空レストランにも出演予定です。ぜひ観てね！

そんな鈴木さんですがゴマが商品になるまでには継続した努力がありました。そんな様子もぜひご覧いただけたらと嬉しいです！

サン・スマイルではゴマはもちろん、香胡園の小麦を使用したうどんやソーメンも販売しています！

食べ応えあり腹持ちもいい麺です！

ぜひゴマと一緒にお試しください(^^)

松浦智紀　記

今年は豊作基調です！たくさんついている実を一つ割ってみました（2022.8.28）。ゴマがびっちり入っています！収穫が待ち遠しい(^^)/

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

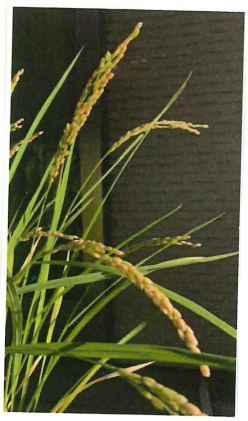
スタッフ
田作
たさく

田んぼの稲がだんだんに色づいてきました。今年初めて挑戦している我が家のバケツ稲も穂が垂れ始め、色づいてきました。4月下旬にもみを水に浸し、約4ヶ月、病気や虫に喰われることなくここまで順調に育っています！お茶椀1杯分になるか、ならないか…!?(笑)

アトピーのひどかった次男が、就学時に学校給食は大丈夫なのか？となり、念の為に受けたアレルギー検査…結果の数値には、ビックリ仰天でした。36項目全て数値が出ており、アレルギー体質の程度を示す非特異的IgEというものは"8400"でした。市の保健師さんと話をしたところ、「1000以上は聞いたことがない！」と驚かれ、小児科医からは、「今日からすぐ抗アレルギー薬を飲んでください！」と言われました…。でも、それまで除去食はしたことがなく何でも食べていたし、今日数値が出たからと言って突然何かが変わるのか？とよく考え、服薬はしないことにしました。

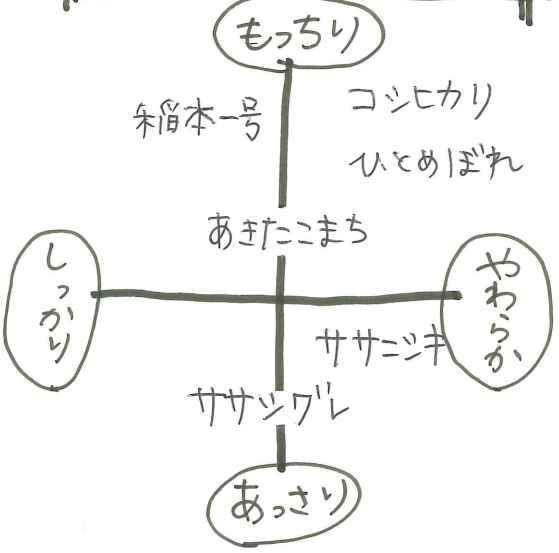
お米のアレルギー数値がとても高いということを知人に話したら、高アミロース系の品種が良いと勧められて、ササニシキ、ササングレに代えてみました。又、残留農薬の影響も考え、無肥料自然栽培米を続けてみることにしました。そうしたところ、体の痒みが引くようになり夜ぐっすりと眠れるようになりました。

毎日食べるお米。生産者さんには感謝の気持ちでいっぱいです！サン・スマイルでは、10月末頃より、新米が出ます。全て、無肥料自然栽培米です！もうしばらくお待ちくださいね！



無肥料自然栽培
バケツ稲ですよ

サン・スマイルのお米の比較チャート



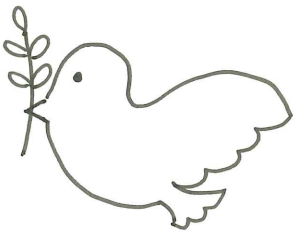
おまけ
絵本大好き♡
まゆみより
今月のオススメは
こちら⇩

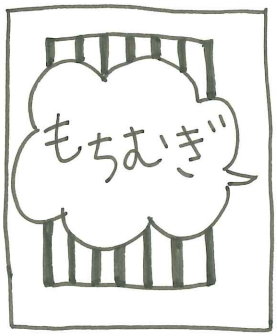
万次郎さんが
にぎった10このおに
ぎりがころがりだした！
どこへ行くの?!

『おてんとさまあ、
ごらんくだされ
このはれすがた。
わしらそろって
うんまい
おにぎりに
なりました
ぞぉい』

『万次郎さんと
おにぎり』
ぶん・本田いづみ
え・北村人

お米といっしょにたいて、
おいしく！栄養も摂れる！
もち麦、はとむぎ、雑穀





食物繊維が豊富！

無肥料自然栽培！

～おいしいはしあわせシリーズ～

200g　551yen

今は一部の地域でしか作られていない貴重な麦です。もちっとしていてご飯と炊いてもパサパサせずおいしくいただけます。

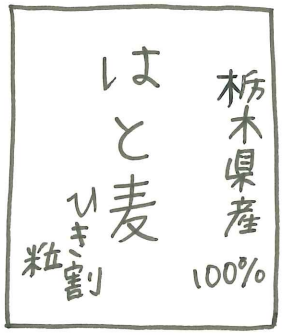
やわらかく煮込んでスープやサラダにも！

国内産！

ムソー

150g　648yen

生産量が少なく、希少な国内産のはとむぎです。歯ごたえがあり、プチッともち、としています。



美肌の穀物や栄養満点！

栃木県鹿沼市産！

創健社

220g　680yen

大切に栽培された良質なはとむぎです。ひきわりなので浸水時間は短めでOK！

❀ はとむぎは、精米に比べて2倍以上ものたんぱく質を含み、その他にも、脂質やカルシウム、鉄分、ビタミンB1、B2などを豊富に含んでいるそうです！

～尾田川農園の雑穀シリーズ～

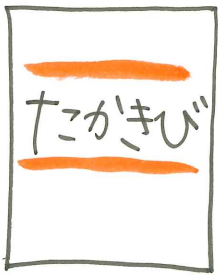
岩手の大自然の中で、農薬不使用による契約栽培や有機栽培された雑穀です。雑穀には、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB1、B2、鉄などが豊富!!

750g　3,240yen

150g　864yen

750g　2,376yen

150g　648yen

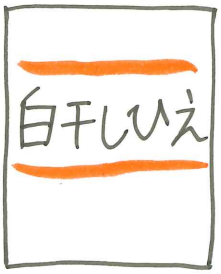


750g　2,281yen

150g　540yen

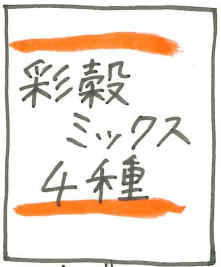
750g　2,376yen

150g　648yen



750g　2,376yen

150g　648yen



750g　2,484yen

150g　648yen

（あわ・きび・ひえ・アマランサス）

今月のスポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ

スタッフ
日向

SUN SMILE

無肥料自然栽培新生姜＆生姜商品販売開始です！！

☆新生姜
品種：土佐一
高知県　空の下

9月中旬頃
入荷予定です！

1kg　5,600円

高知県産の自然栽培新生姜登場です！年に一度のこの時期だけ！！
最も実が柔らかく、生まれたての赤ちゃんのような新生姜。
適期適作で手間暇かけて育てた新生姜の美味しさを是非ご賞味ください！
新生姜は生野菜と同じように使っていただけます。蒸し鶏やサラダのトッピングにも大変合います。少量でも抜群の存在感があります。甘酢漬け、酢漬けなどにして長期間保存可能です。生野菜を食べるように、千切りにしてサラダや酢の物の具材にしたり、蒸し鶏にトッピング、生姜の炊き込みご飯などなど、様々な料理にご利用いただけます。
高知県産の生姜といえば土佐一です。県内で最も多く栽培されていますので、多くの方が知っている生姜です。辛味と香りのバランスがよく、空の下さんの生姜は抜群に美味しいです！！是非お試しください！

☆発酵生姜シロップ

180ml　1,450円

発酵させた無肥料自然栽培ショウガと有機粗糖のみで作った「発酵生姜シロップ」。シンプルな材料ながら、手間ひまかけて仕上げたシロップは、想像を超える深い味わいがあります。
ショウガは発酵させることで辛味が増し、ほのかな酸味が生まれ、ショウガ本来のさっぱりとした香りが際立ちます。

辛味の効いた「発酵生姜シロップ」は、お湯で割って温かく、炭酸で割ってスッキリと、美味しくいただきながらヘルシーなショウガのエキスが体の芯まで沁み入ります。レモン果汁や柚子果汁使ってないので、ミルクティーやコーヒーともよく合います。また、生姜焼きのタレやお料理にも便利に使えます。ほのかな酸味があり、甘すぎない優しい甘み、辛味が最後に残るので後味すっきりなシロップです！是非お試しください！！

☆生姜パウダー

10g　680円

無肥料自然栽培の生姜100%使用！
圧倒的香りの良さでお湯にさっと溶けます。
高性能の機械で低温乾燥をしており、香りと辛味が際立っています。
1個あたりわずか５５gと軽量で携帯で持ち運びもできます！
だいたい6振りで０.１gほどの量になります。（振り方によって前後しますが）ティーカップ1回の使用量は０.１gで十分に生姜の香りと辛味を味わえます。（ひと瓶で100回分）
様々な料理に振るだけで簡単に使えます！紅茶、コーヒー、ミルクティー、ハーブティー、塩生姜おにぎり、漬物、お刺身などなど振るだけカンタン！！是非お試しください！！

榊原さん
紹介動画も
見てね↓

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

高橋おすすめ！
冷凍庫のおいしい和菓子＆一口レモンポテト!!

お店の冷凍庫には、自然解凍するだけでおいしく食べられる和菓子等があります。ちょっと甘いものが食べたくなった時等、冷凍庫に買い置きしてあると便利です。是非、お試し下さいよ（季節によって各種入荷しております。）

♥芽吹き屋の三つの餡の三色だんご

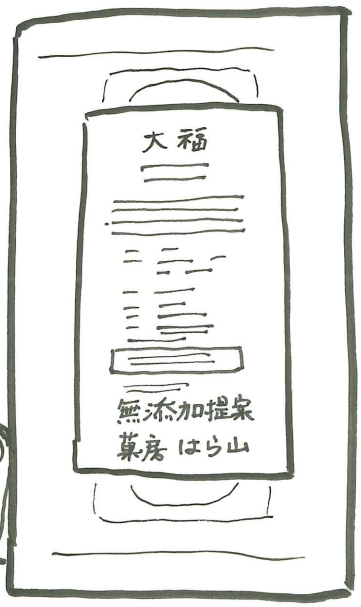
常温で自然解凍して、そのままお召し上がり下さい。解凍時間は約2時間（室温25℃の場合）が目安です。

- にんじん色 ごまあん
- くるみみそあん
- よもぎ色 つぶあん

常温（20℃以上の場所）で解凍して下さい。冷蔵庫での解凍は硬くなります。

1本約47g×4本　475円

♥はら山の大福・草餅



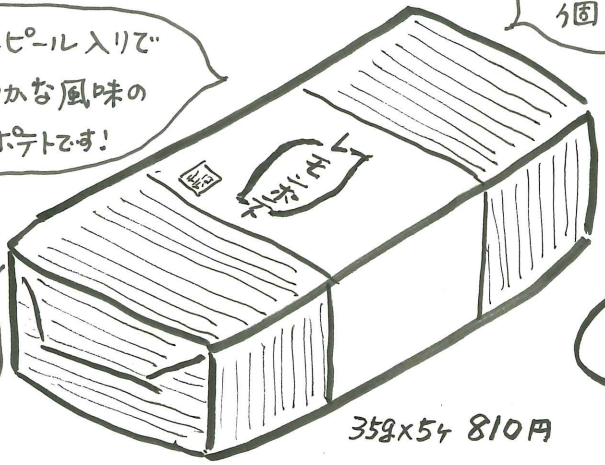
北海道産小豆
国内産有機餅米使用！

各40g×5ヶ
大福 648円
草餅 680円

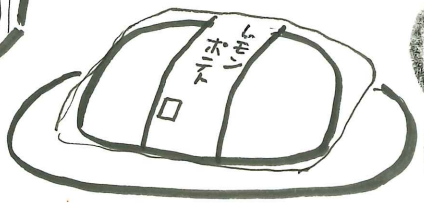
♥はら山のレモンポテト

レモンピール入りで
さわやかな風味の
スイートポテトです！

一口サイズ
5個包装！



さつまいも、砂糖、
生クリーム、バター、
レモン、はちみつ使用！



解凍後は
冷蔵庫保存の
上、2日以内に
お召し上がり下さい

35g×5ヶ　810円

はら山さん製造の
どら焼き3種、バター
（うぐいす豆あん＋バター）、
小倉あん、白いんげん豆あん、
も時々販売しています。
又、無肥料自然栽培
の小豆を使った羊かんも
作って頂いて販売して
おります♪ こちらも
是非、お試し下さいよ♪

お野菜入荷情報！

実りの秋がやって来ました!
続々入荷致します！

暑い夏も終わり！夏のおやさいが終わりを迎え、いよいよ実りの秋！収穫の秋がやって参りました。北海道を始め全国津々浦々の生産者の皆様よりゾクゾクとお野菜入荷してまいります！

北海道の伊藤農場さんは美味しいトウモロコシは９月末！10月に入りますと新じゃが・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・秋の大根など続々入荷してまいります！

新じゃが最高！
お待たせしました！

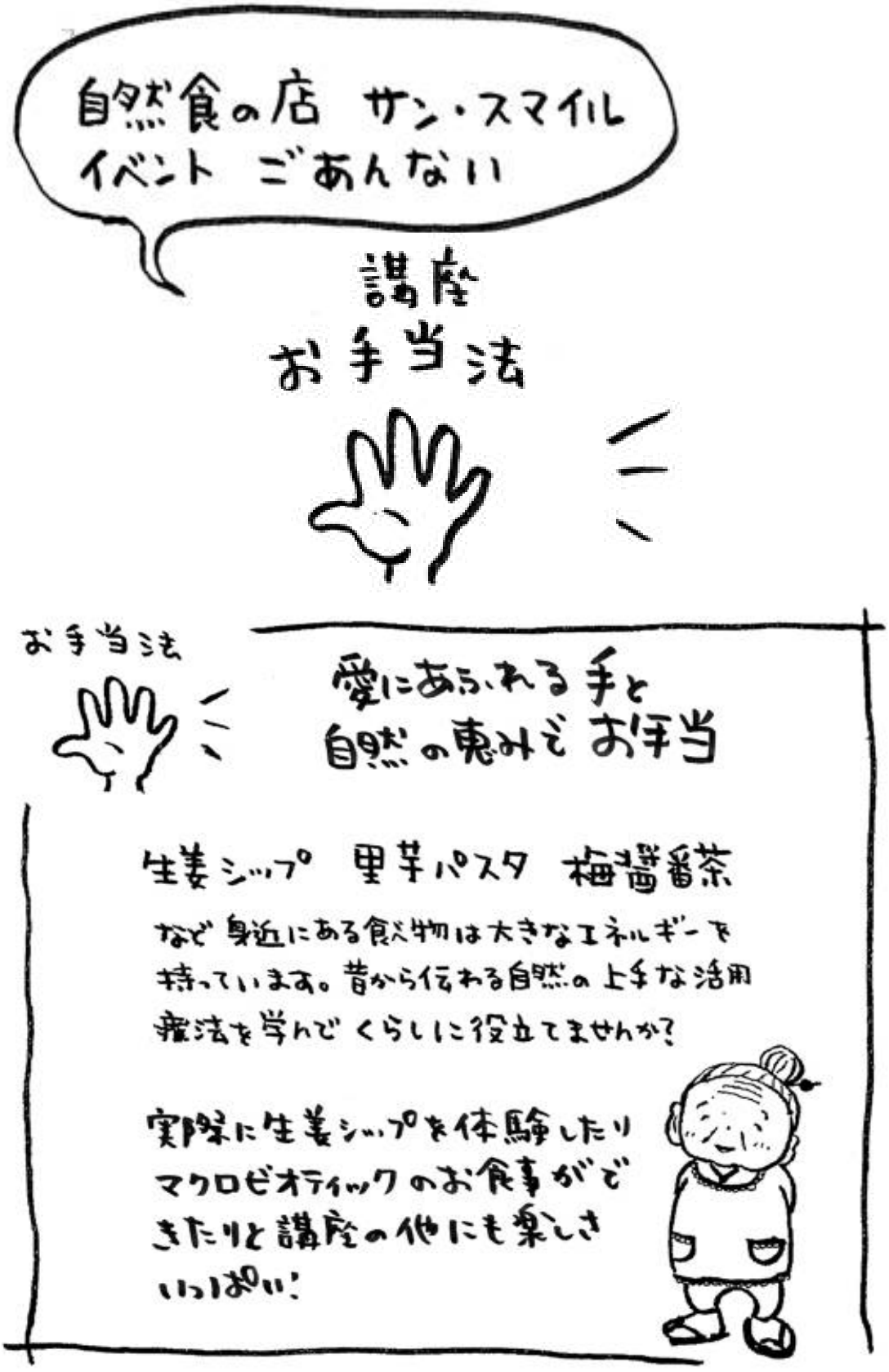
伊藤さんの秋大根は美味しく待ち遠しいですね！

後は青森県の工藤さんのリンゴです！

工藤さんと言えばりんご愛が半端ではないです！リンゴの事で質問するとりんごの話が止まりません！静かに淡々と話してくれるのですが情熱がみなぎっております。いろんなリンゴありますが工藤さんのリンゴは最高です。リンゴがおいしい秘密は夫婦仲良く円満だからですね！

工藤さんの紹介動画も是非見てください！！→

出荷センター　井浦徹也



令和4年10月27日（木）　参加費：2,000円　場所：サン・スマイル出荷センター２Ｆ　※店舗とは異なりますのでご注意ください。ふじみ野市西1-15-27　定員15名程度お子様連れOK、託児はございません。　時間：10：30～13：30頃　人数によって変わります。

2022年9月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店　サン・スマイル

September

令和4年

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	**1** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 バナナ	**2** 佐藤たまご	**3** コロッケ	**4** 定休日
5 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこ夕方	**6** 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ そばの実カフェ	**7** 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこ夕方	**8** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 バナナ	**9** 佐藤たまご	**10** コロッケ	**11** 定休日
12 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこ夕方	**13** アグリコラたまご	**14** 佐藤たまご島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこ夕方	**15** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 バナナ	**16** おしゃべり会 10：00～12：00 佐藤たまご	**17** こもの会 10：00～12：00	**18** 定休日
19 ひなたぼっこ会 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこ夕方	**20** 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ そばの実カフェ	**21** 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこ夕方	**22** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 バナナ	**23** だしとり教室 佐藤たまご	**24** コロッケ	**25** 定休日
26 パン（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐夕方 もやし・きのこ夕方	**27** アグリコラたまご	**28** 佐藤たまご/島田有機豆腐 パン（3552食堂） もやし・きのこ夕方	**29** パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 バナナ	**30** ポイント3倍デー 佐藤たまご	1	2 定休日
3	4	5	6	7	8	9 定休日

来月のイベント

おばあちゃんの知恵袋【お手当法教室】10/27（木）開催！！

自然栽培フェアin中野セントラルパーク10/29（土）30（日）開催！

おうちの冷蔵庫に貼ってね！

＊予定が急遽変更になる場合もございます。ご了承ください。

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うとき…。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）

次回の「ともの会」と「子育ておしゃべり会」

新しくスタート！「ひなたぼっこ会」

日向（ひなた）です！
よろしくお願いします！

ともの会　9/17(土)　10/10(月・祝)　11/3(木・祝)
両日とも「病気にならない生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会　9/16(金)　10/12(水)　11/1（火）

ひなたぼっこ会　9/19(月・祝)　10/11(火)　11/4（金）経皮毒の話

それぞれ　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。ひなたぼっこ会はスタッフ日向道男とのお勉強会です！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。皆様のご参加お待ちしております！※キャンセル料はかかりませんが必ずご連絡ください。

9 月のﾎﾟｲﾝﾄ 3 倍デーは
9/30（金）

是非ご活用ください！

サン・スマイルはマスク着用任意点です。
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。

わくわくイベント！

かつお節タイコウの【だし取り教室】9/23（金・祝）

おばあちゃんの知恵袋【お手当法教室】10/27（木）

参加者大募集中です！楽しみましょう！

イベントもマスク着用は任意です。
症状のある方は関エチケットをお願いします。

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”.

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