

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今 回 の 内 容

・だしとり教室レポート・コラム「何を話そうかな」・コラム「四方山閑話」・レシピ「納豆糰子」つくろう！・スタッフのおすすめスポットライトコーナー「馬油」「ハーブ水各種」「化粧品天海のしずく」・コラム「森修焼に置いた植物が...！」・そばの実カフェさんが中日新聞に！・イベント「お手当法」・入荷カレンダー

No.156 2022.10

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



だしとり教室レポート

会場：サン・スマイル
多目的Room (スマイルワールド)
去る R4. 9. 23



当日も報えている
かつお節の
タイコウさんに
お願いして、だし
とり教室開催
しました。
レポートします!!

目利き職人
大塚麻衣子さん



満員御礼! にっこり笑顔でステキ!

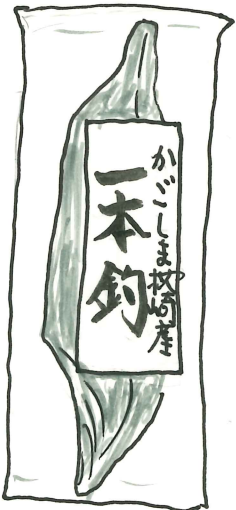
タイコウ代表と大塚さん。この2人が貴重な目利きさんなんだろう!



まず、早く削りたい気持ちを抑え、大塚さんから日本の鰹節事情を聞くと... だし文化に欠かせない鰹節が

こんな現状になっているとは! 一同驚愕!

日本で最後、唯一の加工工場と唯一の目利き職人を有するタイコウさんがどれだけの想いで鰹節を私達へ届けてくれているか。お話を聞き終えると、削った鰹のヒラヒラ一枚も無駄にできないとご参加の方が一言。



タイコウの本格鰹節のパッケージを見てみると...

あれ!? 表ラベルに一言も「かつお節」とか「本格節」と書いてない!! 大きく「かごしま枕崎産」「一本釣」ただそれだけのラベル!! しかしこの2つの表示こそが最大のこだわりだったのです。

職人気質を感心する、スッキリした表示で「かごしま枕崎産」

「かごしま 枕崎産」「一本釣」

近海でとれた鰹が一本釣であることが大前提のこだわり! 遠洋ではなく近海で、釣れたらすぐ戻って来る距離であること。遠洋にて、何日もかけてまきめて戻って来ると、鰹にストレスがかかります。網の中での他の鰹と激しくぶつかり合い、身はキズだらけ。尾びれが根元からポッキリ折れてしまう程のカたそうです。体内では乳酸がどんどん増え、鰹節にすると酸味が出てしまいます。網漁の鰹のストレスは想像を絶するものでしょう...。しかし近海の本一本釣は、身は美しく、釣れたらすぐ港へ戻って来るので乳酸も少ない。こんな鰹を使っているのはタイコウさんとタッグを組む枕崎の宮下さんだけ。

※ レポーター ほんどうゆきこ (つづく)

まだまだ
続くよ!!
次号を楽しみに
お楽しみに!!

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」



ほんどう由樹子

涼くなってきましたね! 10月に入ったと思うと気付けばお正月!? と思う位サンスマイルも楽しいことが一杯の時其月です!! 気温が下がると活躍するのが暖房器具ですね。安心してうちでヌクヌクと夜長を楽しむ為にも今日は寒い季節に気を付けたい家電のお話です。

様々な家電がある中で断然1位で避けて頂きたいのはホットカーペットです。類似で電気を使った毛布、膝掛け、あんかも同率1位! 赤ちゃんや幼児には特に絶対使わないで欲しい!! ダメヨ!!

ホットカーペットの下にアルミ製のマットを敷くのはもっと最悪状態...! 床に熱が逃げず保温効果が高いかも知れませんが、電磁波の観点からするとNGです。

電磁波? 別に気にしてないし、気にしすぎるのもイヤだし、体、何ともなっていないし、いいんじゃない? と思う方にも、あるはずですよ。ホットカーペットの上で寝てしまっ、朝、頭痛い〜とか、体痛い〜とか、ボーッとする〜なんていう体験が。それはいつものお布団で寝なくて固い床の上で寝たから体がこわばって痛いというだけでは無く、休んでいる間、強い電磁波を被曝し続けたという結果も大いにあります。寝ないにしても、ずっと座っていたらお尻が痛くなるなんてことはありませんか?

家電で気を付けなくてはならないのは特に熱を発生するものです。上記の家電のイセにはドライヤー・アイロン・レンジ・IH・

電気ストーブなどありますが、体に密着しないので使えたり、使用時間が短いのでホットカーペットや電気毛布程ではありません。(電磁波は強いですが) 使わなくなると冬は体が乾燥してカユくなる、深く寝れないなどの症状が和らいたりシガたりもします。愛用者の方には酷い話ですがキッパリ捨てる下さい。又はただのマット、毛布として通電しないでお使い下さい。寒くて寝れない場合、今年も販売します暖房「サンラメウ」で部屋全体を日だまりのように暖かくしてみして下さい。太陽の次に遠赤が多いというこの「サンラメウ」は床も天井も家具も全てが日なたぽい状態になりますので、底冷えしません。足りない場合は湿熱である湯たんぽを活用。電気毛布を寝る寸前まで入れて布団を温めて寝る時はプラグからコンセントを抜いて休む。本体の電源を切ってもコンセントを差したままではダメです。抜くのです!! 因みに「サンラメウ」は毎年、年内に完売してしまう人気商品。私のように10月が来たら、あらもうお正月! あれもう品切れなの!? とならないようにどうぞお気を付けて下さいね。

体を動かすのも内臓を動かすのも、またきも、内臓のドキドキも全て微弱な電気信号で神経に伝達しています。その外部から継続的に強い電磁波が当たると、どうなるでしょう...

もっと強く、はげしく体、内臓が動いて体が元気になる! なんて言わないで下さいね(笑) その逆ですよー。

カレーの思い出

私はカレーが大好きで特に辛いのが好きでした。あそこのカレーは相当辛い、いやいやあそこはもっと辛いという噂を聞くにつけ、喜び勇んで食べに行ったものでした。その中で断トツだったのが、当時東京の巣鴨にあった大沢食堂の極辛カレーでした。そこは普通の食堂で別にカレー専門店ではないのですが、カレーは普通、中辛、極辛の 3 種類があり、普通、中辛のカレーはとても美味しいと評判でした。極辛に限っては相当な噂を耳にしていました。あまりの辛さに、タイ人がぶっ倒れた、あまりの辛さにタイ人が怒ったという。「ふふふ相手にとって不足はない」と逸る気持ちを抑えながら、同じ辛いカレーが好きな友人と喜び勇んで食べに行きました。見かけは本当にごく普通の食堂で、席に着くと極辛 2 つと得意げに注文しました。店の人は「ふん、身の程知らずの奴らだ」と、そんな雰囲気「はい極辛 2 つ」の大きな声に、店内にいた客は一斉に私達の方を振り返りました。まだかまだかと期待に胸を膨らしながら涎を垂らしながら待っていました。互いに負けず嫌いだから、「残すんじゃないぞ」と毒づきながら待ち侘びていました。いよいよ極辛のカレーの到着です。見た目はそんなに辛そうには見えません。一口、二口と食べるにつれて「おお!!!」と内心叫びました。今まで食べた辛いカレーとは次元が違い、これは完食できるかなと弱気の虫が頭をもたげてきました。顔を上げて友達を見ると、黙々と食べています。それから 2 人とも下を向いて一言も喋らず、水も飲まず食べていました。食べるというよりは掻きこむ感じで。諦めかけたこともありましたが、友達に負けられません、なんとか完食しました。それから 3 回程食べに行きましたが、正直味はわかりません。味わう余裕なんかこれぼっちもないほど辛いものでした。



また、吉祥寺で何かよく救急車が来るカレー屋があるという噂を聞き、4、5 人で食べに行きました。この店の最高の辛さは 30 倍で、私とあと 1 人がその 30 倍の辛さのカレーを注文しました。食べると辛さも 30 倍にしては拍子抜けするほどで、味もあまりなくただやたら苦さだけを感じました。がっかりして店を出ましたが、30 倍のカレーを食べた 1 人の者が、急いでトイレに行きなかなか出てこないのを見に行くと、トイレの入り口から個室まで吐いた後があり、どうしたのかと尋ねると突然吐き気を催したのことでした。「何か情けなさいなあ」と思いながら帰途につきました。私と同じ電車で帰る後輩と 2 人で駅のホームで電車を待っていると、猛烈に吐き気を催しました。ここで吐いては後輩の手前男

が廃ると我慢しました。駅に着いたら速攻でトイレに駆け込もうと思っていましたが、後輩も降りる駅が同じでしたのでトイレに駆け込むのも格好が悪いと思い、家に着くまで我慢しようと、後輩と別れたら脱兎の如くダッシュで家に帰ろうと思っていましたが、何と帰る方向が同じで、脱兎の如くそれじゃなと言って別れるのも何かなと思っていましたので、後輩と普通の歩みで帰りました。もう我慢の限界で喉元まで迫り上がってくるのを根性で抑え何とか家に着きました。もう一刻も早く家に入りたかったのですが、私が家に入るまで後輩が見送っていますので、鷹揚として玄関の扉を開けた途端ダッシュでトイレに駆け込み、便器の中に顔を突っ込むような形でもどしました。我慢していた時間が長く毒が回ったせいなのか胃が痛く、便器に顔を突っ込んだそのままの形で30分位いました。思うにその店に救急車がよく来ていたのは、あまりに辛いものを食べて具合が悪くなったからではなく、腐った毒のカレーを食べて容態が悪くなったからに違いないと。その店主が「私なんか毎日30倍のカレーを食べています」と言っていたのを思い出し、あまりに腹立たしかったので、「何かそれじゃきさんは毎日吐いているんか」と便器に顔を突っ込んだまま内心毒づきました。店の名前はすっかり忘れましたが今はきっとその店はないでしょう。

私の妻は時々カレーを作ってくれますが、これが最高に美味しいのです。甘さと辛さのバランスが絶妙で作る度ごとに進化している様で、そんじょそこらのカレーなんかより断然美味しいです。しかも野菜はサン・スマイルの無肥料自然栽培のものをふんだんに使った何とも贅沢な一品です。いつもは自分で玉ねぎを大量に微塵切りしているのですが、たまたまそれを人に任せたとこ、出来上がったカレーを味見したら何とも味の無い不味いカレーでした。びっくりしました。今までそんなカレーは作ったことはないのですが。思い当たることはただ一つ、玉ねぎを他の人に切ってもらったからでした。食べ物というのは料理する人の想い、気が如実に出ます。果たしてその時玉ねぎを刻んだ人の気持ちは想いはどんなだったのでしょうか。料理も最終的には腕の冴えではなく作る人の思い次第でいかようにも変わるものです。料理に限らず、想いとか気というものは確実に実体であり、全ての根源であると言っても過言ではないと思います。

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)

今月のスポーツライナー



高橋ちえみ

発酵Wパワー!!

納豆麴(糀 納豆)をご存知でしょうか?!

腸内環境改善!!
免疫力アップ!!

ご飯が
すすんじゃうよ!!



最近、某テレビで、麴と納豆を塩で漬け込む郷土食がある事を知り、やってみたところ、そのおいしさに感激致しました。そして、“納豆麴”で検索すると、いろいろな作り方がある事を知り、やってみると、又々、おいしくてはまっています。皆様も是非、お試し下さい♪

(納豆に でき上がった塩糀、しょうゆ糀を混ぜるだけでも、もちろんおいしいです。😊)

納豆麴

常備菜に
作っておくと便利です!

★材料

- ・納豆 3パック(約100g 多分、多めでも少なめでもOKです!)
 - ・人参 小1本(約100g)
 - ・塩吹昆布 20g
 - ・白米糀 100g (サンスマイルの冷凍糀の場合、常温に戻しておく。
(玄米糀の場合、ややゆかくなるのに時間がかかります))
- ①
- | | |
|------|----|
| しょうゆ | 大5 |
| 酒 | 大5 |
| みりん | 大5 |
- ・白ごま 大2

★作り方

- ① 人参を干切りにする
- ② 鍋に①の調味料、人参を入れて火にかき、一煮立ちしたら火を止めて、ボウルに移す。
- ③ 少し冷めてから 米糀を②に加え混ぜ、さらに冷めてから、納豆、塩吹昆布を入れて混ぜる。
- ④ 最後に白ごまを加え混ぜ、保存容器に移し、1日1回かきまぜ、甘みが増し、まるやかなる3日目位からが食べ頃です。冷蔵庫で1ヶ月位保存可能です♪

ご飯のお供はもちろん、冷奴にのせたり、おろしの中に入れてもおいしいと、いろいろと、
お試し下さい♪

サンスマイル おすすめ 糀・納豆

♥ 無肥料自然栽培

白米糀・玄米糀

乾燥糀



冷凍庫に
あります!

各500g 1,382円

♥ サンスマイル 自家製

塩糀・しょうゆ糀

各 454円



冷蔵庫に
あります!

♥ 無肥料自然栽培国産大豆100%使用

おいしいはしあわせ納豆

大粒・ひきわり

たれ、からし
はついて
います



各30g×2ヶ 大粒 265円

ひきわり 286円

♥ けんこうくん

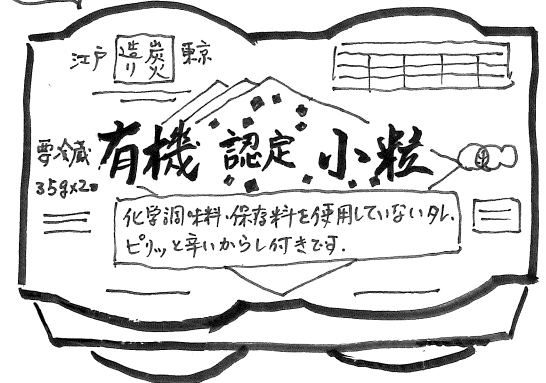
たれ、からし付



40g×3ヶ 174円

♥ 有機認定小粒

たれ、からし付



35g×2ヶ 175円

秋めいて
きまじいネ!



スタッフさより

サン・スマイルスタッフおすすめ 今月のスポーツライナー

馬油とハーブ水

赤ちゃん
馬油とて!

息子です!
赤ちゃんの時
から愛用。

傷口に
自分で
ぬります。



サン・スマイルがおすすめの、保湿カバッチリ!
日本で唯一、低温抽出されている馬油は
浸透性に優れています!
お肌はもちろん、アトピーさん、トラブル肌さんにも
喜ばれているこの馬油は、草しか食べていなくて
放射線、ストレスの少ないお馬さんからの
恵みだからぜひ使いたいですよね...
匂いが気になる方には、ハーブ水と
混ぜると、気にならず、ハーブの効能も
毎日使えて、一石二鳥ですよ!
次ページでハーブ水をご紹介させていただきます。

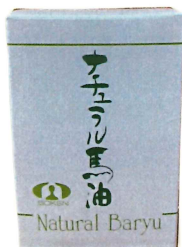
(使い方いろいろ)

- ・ 赤ちゃんのおムツかぶれに
- ・ 頭皮マッサージ
(髪のパックも一緒に)
- ・ 傷口、炎症している所へ
- ・ もちろん、毎日のスキンケアに!!
- ・ かゆかゆのお子様のお肌へ
- ・ シミ、ソバカス対策に
- ・ やけど、日焼け対策に
- ・ あかぎれ、しそやけに
- ・ 股ずれ、床ずれに
- ・ 虫さされ、水虫に
- ・ アトピーさんへ

etc...
1家に1つ
おススメです!



スティック 25ml
¥1,320-



ボトル 60ml
¥2,750-



スティック 25ml
¥2,200-



ボトル 60ml
¥4,950-

極
タイプ
より低温抽出

HERB WATER

ハーブ水と
馬油。
よくなじみます！

長崎県
全身OK!!

無肥料 自然栽培 (農薬も肥料も使ってない)
全て100%!! 長崎 野母崎、本村さんの愛情
にっぽりハーブ達。手摘み、手作業熟成しています



Lemonmyrtle

(レモンマートル100%)

レモンの20倍のシトラール成分。

保湿力も高く、ニキビや

アンチエイジングケアに!!

爽やかな香りに癒やされ
ます。人気NO1♡



100ml
¥2860-

Rosegeranium

(ローズゲラニウム100%)

皮脂のバランスを整え

肌の保湿、肌荒れ防止。

油肌さん、乾燥肌さん

全てのお肌へ、よく馴染
みます。



100ml
¥2310-

Chamomile

(カモミール 100%)

肌の張りとお弾力UP!

保湿力も高く炎症を抑える

効果も其日待てます!

ニキビや、吹き出物にも効果
があり、リラックスにも
オススメです。



100ml
¥2860-

Lavender

(ラベンダー 100%)

リラックス効果に優れて

います。肌の新陳代謝

を促す効果もあり、くすみ、

しみ、しわの予防、アンチエイジ
ングケアにも有効です!



100ml
¥2310-

Moon Peach

(月桃 100%)

抗酸化、抗炎症、美白効果!

月桃に含まれるポリフェノール

は、ワインの34倍!!と言われ
ているほど。

肌の修復をサポートして

ハリとツヤを引き出す効果が
其日待てます!



100ml
¥2530-

Netori

(ネロリ 100%)

エキゾチックな香りに癒され
ます! 保湿作用が高く、

くすみや、元気のよいお肌に

効果的。抗うつ作用、不眠

症、慢性疲労のかたの神経

を優しく緩和していくような
上品な香りです。



100ml
¥3300-

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポットライトコーナー

スタッフ
日向



私のように美白
になります笑

秋の季節が化粧品の替え時
オーガニックコスメ「天海のしずく」



オーガニック
認証原料
95.4%以上

☆天海のしずく オーガニック化粧水

120ml 3,960円（税込）

2プッシュ使用で約120回分！徹底したケミカルフリーの天然由来100%の化粧水です！！市販の化粧品の中身は実際水がほとんどであとは石油由来・化学合成成分の物ばかり。

化粧水では不可能と言われたアルコールフリーで、パラベンなどの防腐などケミカル成分を一切使わず、常に作りたて新鮮をお届けすることで本物の安心を実現しました。有機JAS自社農園で無肥料自然栽培のヘチマ水とグアバエキスをはじめ、時間をかけて丁寧に抽出した濃厚な国産植物エキ스가乱れた角質層のすき間を瞬時に満たしながら、グアバエキ스가シミやくすみに働きかけ、ふっくらとした透明感のある強く美しい肌へ導きます。

肌につけるととても気持ちが良いです！美白効果もあります！こんなにこだわっている化粧品は他にはありません！この季節にお肌のケアも自然派化粧品に変えてみませんか？

是非お試しください！！





☆天海のしずくオーガニック ミネラルファンデーション

5g 4,400円（税込）

安心安全のノンナノ処方・ノンケミカル・オイルフリー！使い続けるごとに健やかなお肌へ導く
ミネラルファンデーション！！

天然成分100%で、敏感肌の方でも安心してご使用頂けます。シミや毛穴トラブルの原因といわれる合成着色料などの化学合成成分は一切使用しておりません。

専用パフ付き



さらに、酸化しにくい100nm以上の粒子を選んだ、お肌に安心のノンナノ処方です。

（ノンナノ処方は酸化しやすい100nm以下のナノ粒子不使用。）

詰め替え用もご用意しております！！（5g 3,300円）

私はリキッド派
です！（冗談です）

ご使用方法

パウダー派

スキンケアで肌を整え、肌表面がサラサラになったら、パフに適量つけ顔になじませます。

リキッド派

おすすめ

植物の栄養成分たっぷりの保湿美容液（天海のしずくオーガニック美容液）を使って美肌効果も期待できるミネラルリキッドファンデーションが簡単に出来上がります。



1
天海のしずくオーガニック
美容液を2プッシュ出します。



2
天海のしずくオーガニック
ミネラルファンデーション
を適量出します。



3
パウダーをすり潰すように
しっかり混ぜ合わせることで
均一の色が出ます。

サン・スマイルがおすすめする「天海のしずく」是非この機会にお試ください！

お気軽にスタッフまでご相談ください！私もお相談お伺いします！（オネエではありません笑）

トライアルセットもご用意しておりますので、

まずはトライアルセットで！もしくは化粧水から

ファンデーションからお試ししてみませんか？

他にはない究極にこだわった化粧品です！！



トライアルセット5点セット

まずは1週間分から

天海のしずくオーガニックホイップソープ、化粧水、
美容液、クリーム、フィトシードオイル

3,300円

感動の森修焼！驚異のパワー！



上の写真はサン・スマイルの会長が大事に育てられております鉢植えで、もう約 5 年位なります。

全く同じものですが、一方は最近ただ森修焼の陶器にのせたものですが、初めて見せて頂いた時びっくり致しました。その違いは一目瞭然です。こんなにも成長が違うなんて衝撃的でした。しかも秋なのにうす緑した新芽が出ていました！森修焼にこんなにも凄まじいパワーが隠されていたなんて！こんなに凄い陶器とは今さらながら感動致しました！これを見た新人スタッフは直ぐに森修焼を買い、森修焼とプラスチックのお茶碗で食べ比べをしましたが、その差は歴然で香り・風味・うま味がまったく違い、一層お米の生命力が up したようでしたと申しておりました。

森修焼とは**高純度の天然石を独自の方法でブレンドした陶器です**。遠赤外線・マイナスイオン・還元力などを発生しその効果は証明しております。一般の陶器に含まれている鉛やカドミウムという有害物質が一切含まれていません。だから、安心して赤ちゃんにもお使い頂けます。食器だけではなく体に身に着けるペンダントやお家のコンセントに付けるタイプ、様々な森修焼がございます！毎日使うものだからこそ！皆様にも是非使って頂きたいと、あの鉢植えの植物を見て切に想いました。

スタッフ 井浦徹也

そばの実Cafe Soraさん 中日新聞に!!

サンスマイルで大人気のスイーツ「そばの実Cafe」さんの活動が記事に! うかしー

中

三

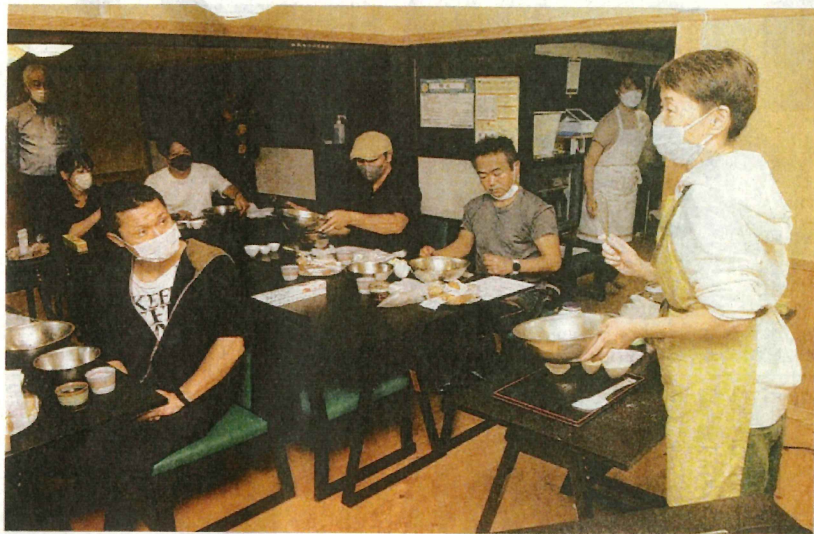
乗

昇

2022年(令和4年)9月29日(木曜日)

伊那市内のそば生産者やそば店で作る「信州そば発祥の地伊那そば振興会」は、市内の菓子店などと連携し、地元産そば「入野谷在来」を使った菓子の開発を始めた。今秋、同市高遠町の高遠城址公園で開かれる「もみじ祭り」に合わせ、祭り会場や参加店舗で販売予定。伊那の新たな銘菓にしたいと期待を寄せる。

(中沢稔之)



小池さん(左)から入野谷在来を使用したパン作りを学ぶ参加者＝伊那市高遠町の環境で

「新たな銘菓を」関係者タッグ

入野谷在来は、同市長谷と高遠町にまたがる入野谷地区の在来種。戦後栽培が途絶え、存されていることが分かった。だが、二〇一四年、県野菜花き試験場(塩尻市)に種が保

高遠「もみじ祭り」で販売へ

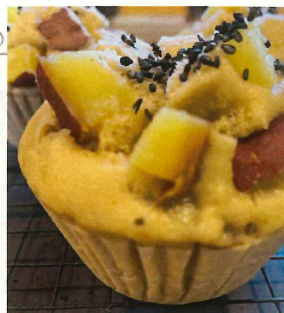
振興会が栽培を復活させた。伊那市内のそば店で入野谷在来の手打ちそばを味わうことができる。

菓子の開発には市内八店舗が参加し、もみじ祭りに向けて各店オリジナルの商品開発を目指す。二十八日には、そば粉の焼き菓子・パン専門店「そばの実Cafe Sora」(東京都東村山市)店主の小池(こいけ)ともこさん(五十)と、地元のそば職人山根健司さん(五十)を講師に招き、入野谷在来の特徴やそば粉の使い方を学ぶワークショップを開いた。

小池さんは「小豆のような甘みを感じる。粘りも強い」と入野谷在来の印象を語り、「製粉が難しければ実と菓子の材料を一緒にくははんする方法もある」などとアドバイスしながら、そば粉100%のパンの作り方を教えた。

参加者の一人は「そばまんじゅうでは普通なので、洋菓子も含めて考えているが、そばの香りを引き出せるかどうか。うまくいったらそのまま商品として売ってみたい」と話した。

伊那のソバ 入野谷在来 菓子に



そばの実Cafeさんのおかし
毎週(月)の18時=3入荷!
そば粉パンはご注文予約で
賜っております!



MENU (税込)

そば実食パン 640yen
チョコチップクッキー 310yen
スコーン(レーズン) 280yen
キャラメルスティックサンド 380yen
抹茶チョコクッキー 440yen
麻婆と伊豆汁4マフィン 453yen
などなど!!

サン・スマイル

You Tube

そばの実Cafe
いしと文才談



そばの実Cafe

Instagram



そば粉、こねたに美味し
いのさ〜!と新発見!

しし日本もあります! 1650yen

自然食の店 サン・スマイル
イベント ごあんない

講座
お手当法



お手当法



愛にあふれる手と
自然の恵みどお手当

生姜シロップ 里芋パスタ 梅醤番茶

など身近にある食べ物は大きなエネルギー
を持っています。昔から伝わる自然の上手な活用
療法を学んどくらしいに役立てませんか？

実際に生姜シロップを体験したり
マクロビオティックのお食事がど
きたりと講座の他にも楽しさ
いっぱい！



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1-13-12 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10月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



october
令和4年

月	火	水	木	金	土	日
26 今月のイベント	27	28	29	30	1 コロッケ	2 定休日
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！						
3 ハベ（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タチ もやし・きのこタチ	4 垂麻仁卵・オガニツカラ そばの実カフエ SOYA	5 佐藤たまご/島田有機豆腐 ハベ（3552食堂） もやし・きのこタチ	6 ハベ（くろうさぎ） みや豆腐タチ バナナ	7 佐藤たまご	8 コロッケ	9 定休日
10 ハベ（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タチ もやし・きのこタチ	11 ひなだほっご会	12 あしゅべり会	13 ハベ（くろうさぎ） みや豆腐タチ バナナ	14 佐藤たまご	15 コロッケ	16 定休日
17 臨時休業	18 垂麻仁卵・オガニツカラ そばの実カフエ SOYA	19 佐藤たまご/島田有機豆腐 ハベ（3552食堂） もやし・きのこタチ	20 ハベ（くろうさぎ） みや豆腐タチ バナナ	21 佐藤たまご	22 コロッケ	23 定休日
24 ハベ（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タチ もやし・きのこタチ	25 アグリコラたまご	26 佐藤たまご/島田有機豆腐 ハベ（3552食堂） もやし・きのこタチ	27 お手当法教室 ハベ（くろうさぎ） みや豆腐タチ バナナ	28 佐藤たまご	29 自然栽培フェア コロッケ店舗お休み 中野セントラルパークで コロッケ販売中！ （お店は営業します！）	30 自然栽培フェア 定休日
31 ポイント3倍デー ハベ（くろうさぎ） 佐藤たまご みや豆腐タチ もやし・きのこタチ	1	2	3	4	5 おうちの冷蔵庫に貼ってね！	6 定休日

* 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が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(アパートですみません!) 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)



今回の「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」

ともの会 10/10(月・祝) 11/3(木・祝)

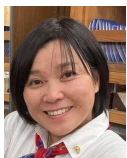
両日とも「病気にならない生活の仕方」食生活編

子育ておしゃべり会 10/12(水) 11/1(火)

ひなたぼっこ会 10/11(火) 11/4(金) 経皮毒の話



両日とも「病気にならない生活の仕方」食生活編



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。

10 月のポイント 3 倍デーは
10/31(月)

是非ご利用ください!

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! 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! ご一緒に楽しみましょう!

イベントもマスク着用は任意です。症状のある方は咳エチケットをお願いします。

臨時休業

10/17(月)

社員研修のため申し訳ございません。

コロッケお休み

10/29(土)

イベント出店のため、申し訳ございません。



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".



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