

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今回の内容

●おすすめイベント

「自然栽培フェア」

「いま蘇るホンモノの育児・食・農」

●コラム 「お米への思い」「松浦日記」「1時間目からHR」

「四方山閑話」 番外編「かゆかゆさんがやってきた」

「ひなたぼっこ会で経皮毒知りました！」

●おすすめ商品 小黒さんのトマト瓶・化粧品天海のしずく

●その他 入荷カレンダー

No.168 2023.10

営業時間 10:45~19:00 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

(7月3日より10:45開店になりました)

「おいしいはしあわせ」はサン・スマイルの商標です。

この通信はホームページにカラー版をアップしています！



Home Page



Facebook



Instagram



LINE



サン・スマイルのお米への想い&ご案内！

サン・スマイルの 2,500 アイテムの食材など中、一押しは何と言ってもお米です！
お米は日本人にとってかけがえのない主食。その主食には最高のお米をお届けしたい！
そう常に願っています。



古事記、日本書紀にも豊芦原瑞穂の国（稲が豊かに稔り、国が栄える）と記載があり、

日本の稲は 3,000 年前、縄文時代から栽培されていたといわれています。

現在日本では、パン食や他の小麦粉食（パスタなど）がお米の販売額を上回っていてお米を食べる量が格段に減っています。一人当たり 1962 年 118 kg→2022 年 51 kg と最盛期の半分以下なんです！（一日 139g）

米食が増えれば、お米に合う付け合わせ味噌汁、漬物、納豆、醤油などの日本人本来の食である発酵食品も食べる機会が増え、洋食には少ない酵素、ビタミン、ミネラルの摂取量も増えて体調は変わってきます。

2013 年に和食が無形文化遺産に登録されました。

健康に結びつく食事法としても和食は世界で認められている中で、肝心の日本で遺産に登録しない程消滅の危機であるという事！

和食の中心はお米です。自然の中で育った稲、お米をしっかりと食べてますます健康になって、食べることによって後世に永続可能な田んぼも残していきましょう！

サン・スマイルは無肥料自然栽培農産物等の全国流通を通じ 25 年以上の歴史から素敵な生産者さんとの出会いをいただいております。

サン・スマイルの農産物の基準は安全性はもちろんですが、私が食べたい→家族、スタッフに食べてもらいたい→みんなで共有したい！という流れです。どんなに栽培に優れていても人間的に素敵な方が栽培したお米を食べたいですね！

2023 年 年間契約を受け付けているのは下記の皆さんのお米です。

愛を探求し、稲の命と向き合い、食べる方の命を思い続ける成澤さん

無肥料自然栽培 40 年超レジェンド稲本さん

素敵な地域環境を取り戻し地域貢献しながら命と向き合う黒田さんと福井の皆様

無肥料自然栽培に向く品種とはと長年かけて研究し続ける米の太田屋の太田さん

皆様とても素敵な方たちです。

日本が誇れる素敵な生産者さんのお米をぜひご愛食お願いいたします！

お米の価格は年間契約価格 985 円～1,143 円/kg・玄米（税込）

（お申込用紙がございますのでスタッフまで！）

精米でお茶碗 1 杯約 79 円～91 円です！（精米代込）

喫茶店のコーヒー1杯と比べたら！私たちの主食がこの価格なんです！

それで農家の生活も守れる、環境も保全できるってとても素敵だと思います！

スポット：1,026 円～1,242 円/kg・玄米（税込） 茶碗 1 杯約 82 円～99 円

（新米は 10 月上旬から 12 月上旬入荷予定です）

もう少しお米のお話！昨年から、お米、稲作のことを書こう！と「日本人と米」シリーズを13回にわたってサン・スマイル通信に書かせていただきました。

- ① お米そもそも！
- ② お米はいつどこから来たの？その1
- ③ 世界のお米
- ④ ショックドクトリン問題、緑の革命IR シリーズ、ハイブリッドイネ
- ⑤ 数ある穀物の中で米が日本の主食になった歴史（その1）
- ⑥ 「米と信仰」
- ⑦ 「米の食べ方」「玄米と精米」
- ⑧ 「稲作」

合計28ページにまとめてありますのでご興味ある方はぜひ、サン・スマイルスタッフまで！
無償でお配りしています！

お米のいいところは、お米が「粒」という事もあります！ん？粒？ん！そうです「粒」なのです！他の穀類例えば小麦、ソバ、トウモロコシは基本的に粉にしてから食しますよね。「粉食」です。

でもお米は基本が「粒」！日本人は「粒食」が主！粒食の良いところは、収穫から食べるまでの調整が楽であることと、健康にとってはよく「噛む」という事です！

人間の消化の第一番目の器官は「口」！噛むと唾液がたくさん出てきます！唾液には抗酸化力があり、細菌などをやっつけるグロブリン要素があったり数十の有益な成分が含まれているんです！人間ってすごっ！さらに！こめかみも動いたり、首のまわりの筋肉も動きますので脳へ行く血流が増加！そう！頭がよくなる健康法が美味しくお米を食べながらできてしまうんです！すごっ！

そして最近ではいい意味で、さらにおいしいお米が増えていますし稲作技術も格段に上がっていて生産者さんのハートも素敵になってきています！そしてそこに皆様のハートが加わる！ダブるところかトリプル！素敵なハートの連携！

ぜひサン・スマイルのお米でさらに素敵な おいしいしあわせ を育む食卓が生れてくれたら嬉しいです！

2023年産は価格や年間契約が変わります！ぜひ年間契約でお米を確実に確保しましょう！
そして、価格改定、年間契約の変更と新米キャンペーンでなんと！年間契約をお申込の方へ精米機を大特価ご提供！（年間契約は別にお申込用紙がございます。お申しつけください！）
（ネットでは出せないナイショ価格なの、SNSなどでの投稿は禁止です！）

精米機 Bisen（美鮮）ホワイト or レッド 品番 YE-RC41W
27,280円（税抜24,800円）を
2023年新米収穫出来てありがたい価格！

23,456円（税抜21,324円）

しかも精米機ご配送希望の方は送料サン・スマイルもち！
清水の舞台から飛び降りちゃった価格です！

2023年12月30日までの年間契約お支払のお客様対象です！
回転式の比較的音が静かで、高温になりにくいのでお米にも優しい！サン・スマイル一押しの精米機です！玄米でご購入いただき食べる都度に精米！最高のお米を最高の状態で食べれます！



松浦日記 2023.09

医食住カーニバル開催！ありがとうございました！医師、食のプロ、住環境のプロが集まり、コラボイベント！「目からうろこ」情報がたくさんありましたね！長時間ありがとうございました！



←こちらはテレビ局の取材！
来年店長の本道はマーケティング責任者としてブータンに訪問予定です！



→サン・スマイル農園！



今年の天候は本当過去にないなんというかファジーな感じ！イレギュラーだらけで草はすごい勢い！皆で草取りしました(^)/今年の秋、冬農産物はどうなるか、、心配ですが農家さん！お願い頑張って！！



←9月の「まごわやさしい」コラボお弁当は「のり弁」！でした！のり弁は多くの方の思い出が強いお弁当のようでした！来年またチャレンジします！今度はダブルのり弁で精米でと思っています！アイデア募集中！



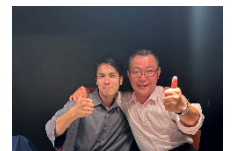
→サン・スマイルがほれ込み全国に卸もしている天海のしずく化粧品&グアバ茶の製造元、エンジェルガーデンさん！無肥料自然栽培&オーガニックでしかも水を使わずにへチマ水等を使って作るお化粧品は世界でもここだけでしょう！福祉事業所で働く皆の朝礼に参加させていただきました(^)/お試しもあるからぜひ試してね！



西の無肥料自然栽培稲作の巨匠稲本さん。
さすが！の一言！稲作一筋でもう50年を迎えようとしている稲本さん。ちょっと肥後もっこすですが(笑)その信念と技術、結果は日本最高峰です！

全国各地からのお米もまもなく！

今年の新米はどうかしら、、！ことしもお米がしっかり実り、食を頂けることに感謝です！お米は今年から値上げになりますが、農家に何とか継続していただきたい！その重いです！
→おまけ: 息子の就職&誕生日でお祝いしました！おめでとう！





ホンドーユキコ

『遺伝子組み換えしていない小麦下さい。』
と訪ねられることがあります。実は小麦で遺
伝子組み換えして育てたものは、どこかどた
ま、作ってない限りありません。
そこで私は思いました。誤解してしまうのは
色々な栽培技術があってせやこしいから
だ...。ということとまよってみよう!!
*遺伝子組み換え *ゲノム編集 *放射
線育種 *交配・品種改良の4つ。

遺伝子組み換えとゲノム編集は似て否なり

遺伝子組み換えは、異なる種類の遺伝
子を導入する技術。一方ゲノム編集は
もともとある遺伝子を切断したりして狙った
情報を探る技術が中心。例えば遺伝
子組み換えでは除草剤に耐性のある遺
伝子を作りた作物に導入し、除草剤を撒
いても枯れないようにする。ゲノム編集では
重労働含め(これ位、大きくな、ていいよー)
という遺伝子情報を切断し、どんどん大き
く育つようにする。などです。

私のような凡人には、同じ様な技術だぞと
思うのですが、全く似て否なりだそうです。

放射線育種



こちらは最近あきたこまちRとコシヒカリ環
1号で注目を浴びていますが、今に始ま
た技術ではなく実は1950年代、今から
70年以上前から実用化されていて、米、
小麦、玉ねぎ、ナシ、ももなど特に規制
なく流通して食卓へのぼっています。
苗などの時に照射して遺伝子情報を変
異させ、土中のカドミウム吸収を抑制し

冷害に強くすることを目的にしています。主に
苗の頃1回照射してその後、数世代に渡り
交配・品種改良をして安定・固定させます。

交配とは自然界でごく普通の出来事です。
別の品種の花粉がくっついて、その特性を
持って育っていく。長〜い時をかけてその
時代、その時代と交配を続け適合しな
がら生き残ってゆくのを「進化」と言うの
かな?! どうなんでしょうね〜?

ところが自然にある交配を人為的に行
こもいます。昔から今も。代表的なのは小
麦です。背が高く実が沢山ついて重く倒
伏しやすい品種に背が低くて茎が太くし
かりした品種を人の手で交配して、何代も
がんばって作って、目的に近い小麦同志
で交配させて安定して収穫できるように
する。人の目から見たら品種改良ですが
自然界から見たら改良なのか、人の傲慢
なのか、たおむねなのか....。



人都合の品種改良
だけ、恩恵も沢
山あるよな

今の日本ど一番問題だと思うのは、上記の
ようなことが食品に表示されてないとか
分りづらいという点。ともあれ、何よりも
生産者をつながることが一番ですね!
食べた!!と思える食を生産して下さる
方々がいないと元気な私はありません!
いつも本当にありがとうございます♡

食・指圧・太極拳三位一体の力

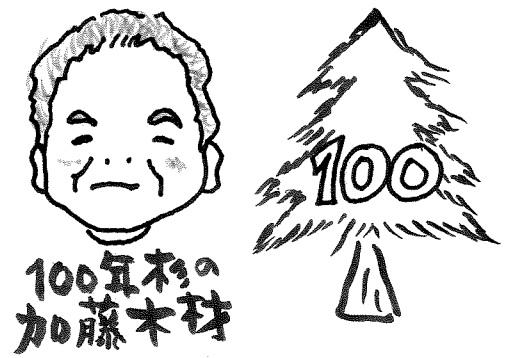
私がやっている指圧は浪越指圧で、教える先生によってそれぞれ違うのでその指圧もいろいろあるのですが、天才的であった創設者である浪越徳次郎先生の直弟子で、その徳次郎先生の圧を再現するために、約40年かけて修得された日本指圧学校の指圧実技の講師であられた故鈴木林三先生から教わったものです。最大の特徴は、力でグイグイ押す指圧でなく、施術者は決して押すのではなく、力みのない正しい姿勢で小手先でなく全身でしかも柔らかいタッチで圧を入れる、入れるというよりもその正しい姿勢でちょっと体重を移動すると自然に素直な圧が入る、それも深く入る指圧です。その結果、指圧を受けてどこどこが良くなったというのは勿論ですが、元気になったとお声のほうは圧倒的に多く聞かれます。中には指圧を受けると何で元気になるのだろうと言われる方もいらっしゃいますが、私もどうしてだか分かりません。教科書的に理屈を付けて説明することはできなくはないのですが、本当の所はまったく分かりません。また子供ができなかったのが子供ができた等、その他いろいろと良くなった例はあるのですが、なぜ良くなったかは本当のところはわかりません。解剖学的、生理学的に所謂教科書的には説明はできるのですが、それだけで本当かどうか分かりません。あくまでもだろろう的なのです。人間の体のことは本当に分からないというのが長年施術してきたの全くもって正直な感想です。それと同時に人間の体は本当に凄いなあと、指圧を通して教えてもらっています。人間は何があっても良くなる力を自身が持っている秘めている、そういうことを身を持って教えてもらっています。指圧はその力を引き出すきっかけに過ぎません。結局、自分の力で良くなったり、元気になっているのです。指圧を受けに来られた方の元気になりました、良くなりましたのお声は勿論嬉しいですが、それと同時に人体の素晴らしさを発見できることも嬉しい限りです。また、私は中国武術の教室を開いており、八極拳と言う拳法を中心に太極拳も教えていますが、最近新しく入門した生徒が言っていたことを聞いて「へえ～、太極拳で凄いなあ」と改めて感じ入りました。健康にとって太極拳は大いに裨益することは感覚的にも理論的にも感じていたことですが、その生徒は当教室に入会するまでは、朝起きた時は関節が痛くて起きられない、またいつも何かグローブをはめているかのような感じ、つまり関節が伸ばせないそんな風で所謂関節炎であったそうです。それが太極拳を練習するようになってから治りましたと、今まで整体や何やら行っていたのですが、一向に良くならなかったのに驚きましたと言っていました。私は「それじゃ治療や薬などにかかる費用を考えれば、武術の月謝なんてう～んと安いもんだね(笑)」と冗談交じりに言ったら「いや、まったくその通りです」と真剣な顔をして答えていました。私が彼に口酸っぱく注意するのはとにかく正しい姿勢を、武術的には立身中正といい、本来はもっと深い意味があるのですが、簡単に言うと真っすぐ立つことです。太極拳に限らず中国武術の姿勢上の注意点は数多くある

のですが、その注意点を厳格に守ってこそ初めて本当に健康に益するのであります。健康に益すると言うよりも、武術的な厳格な姿勢の要求を満たしてその結果が健康にも良いというのが正しいかもしれません。太極拳は本来は武術なのですから。私は太極拳を健康のためにやっているのだから、武術云々と言うのはちょっと言う人がいますが、それは全く本末転倒で、武術的な厳格な注意点を守らないと健康上でも本当の効果は得られません。彼が太極拳を練習して関節炎が治ったというのはこういうことが考えられます。太極拳はゆっくりとした体重移動の動きで、そうすることによって遅筋が鍛えられます。遅筋が鍛えられると毛細血管が増えます。毛細血管が増えればそれだけ血流が良くなります。血流が良くなれば当然末端まで血液が流れます。その結果彼の関節炎が治ったのだと。まさに三段論法ですね。しかし、指圧と一緒に太極拳はきっかけにすぎません。それをきっかけに自分の持っている力で治ったのです。こういう話があります。あるリュウマチの女性の方が、お孫さんが生まれその世話を忙殺されていたのですが、いつのまにかその病気が治ったという話が新聞の読者の投稿欄に掲載されていました。リュウマチの治療としては強烈な副作用(腫瘍ができる可能性があり、実際その薬で腫瘍ができた方が指圧にいらしやったことがあります。)のある薬で痛みを緩和するぐらいしかなく、完治は難しいと言われていました。それなのに女性の方はなぜ治ったのでしょうか。本当のことはわからないのですが、こう推察されます。リュウマチは関節が痛み、それによって動きが制限されますが、動かすと痛いからと動かさないでいると拘縮がどんどん進むという悪循環になります。しかし、その女性の方は孫の可愛さ故世話で痛いとか言ってもらえない、もう手足を動かすしかなく、そうしているうちに関節も正常に動くようになったのでは。それとかいがいしく世話することに没頭して、自分がリュウマチである事もいつのまにか忘れてしまった、リュウマチという概念がなくなっていた、それと同時にリュウマチという実態そのものが消えてしまった、そのことも治った要因かも知れません。人間は心主体従といって、先ず心が動いてそして体が動くものです。リュウマチに限らず、自分が何々の病気であるというその執着をすてて忘れてしまえば、病気そのものがなくなるという事はまあある話です。もっと唯心的に考えれば、世の中の事、病気に限らずいろいろな問題が解決できるかもしれません。指圧や太極拳は人間の隠れている或いは眠っている力を呼び覚ますものがあるかもしれません。この指圧の最大の真骨頂はどこどこが良くなるという事よりも、人間の自然治癒力を高める効果があるということです。太極拳もそういう効果が期待されます。しかしそれは現在進行形で人間の体を作っている食べ物の力には及びません。あくまでも食べ物が主でそういったものは副産物みたいなものです。食べ物が正しいと体も正しく動きます。食べ物に生命力、力があれば身体もその本来持っている力を発揮します。そのうえで指圧を受け、太極拳を練れば三位一体の力で鬼に金棒ではと密かに想っています。

スマイルワールド サン・スマイル出荷センター所長 松浦学

(医療従事者国家資格指圧師、あさひ武術倶楽部主催)

住まいに100年杉き!! お客様の体験談



寝室を百年杉にしたセラさんご家族のお話（取材）

Q：寝室が【百年杉】になって1年以上が経過しました。その後いかがでしょうか？

A：2022年の5月でした。それまで賃貸マンションの和室に、家族5人で寝ていたのですが…中古住宅を取得して、寝室を百年杉部屋にして、はじめて寝たその日から、家族全員に変化が起きました。

Q：ほう…たった一晩で…ということですね？

A：はい。はじめて百年杉部屋で寝て…明るく朝、ほぼ同時刻に目を覚ました主人と目を見合わせました。「え？なにこれ??」それまでと同じ睡眠時間だったのに、明らかに身体がスッキリして頭もスッキリしている。身体が楽なのです。それまでの寝室では朝起きても身体がだるくて重くて、「ん～ヨイショ！」って起き上がっていたのに、今日はなんだかスッと起き上がれちゃった。何これ？って…そんな狐につままれたような状態が、主人とわたし同時に起こり、心底驚いたことを覚えています。

それから何日かして、子どもたちの様子に気づきました。以前は3人のこどもたち（小5、小2、年中）みんな口をパツカンと開けて寝ているので、わたしが子どもたちの口を閉じてまわるのが日課でした。それでもすぐ開いちゃうんですけどね～。それがなんと！百年杉部屋ではしっかりと口を閉じて寝ているではありませんか（驚）?! しかもいつもいびきをかいていたお兄ちゃん、長女も「スー、スー」と静かで美しい寝息を立てて寝ているのです（驚）。更に！なんと！！大いびきをかいていた主人のいびきがなくなってる（驚愕）!! 主人は無呼吸になってしまう時もあった、40秒くらい止まっていたことさえ…。だからひどい時には私が主人の体を横向きに変えていました。それが百年杉部屋では静かに寝息をたてている…本当にビックリ! でした。今は深酒した時こそ、いびきが聞こえてきますが、日常はほぼ聞こえてきません。それだけ鼻の奥が拡がっているのだと思います。

Q：鼻呼吸に難のある方（いびき）や蓄膿症や副鼻腔炎などの消失や症状緩和ですね。実によくうかがうお話です。もう200人を超えたでしょうか。

A：そうなんです。今は慣れて分からなくなりましたが、引っ越し当初はよく自分の副鼻腔を観察（感じて）していて、百年杉部屋に入った瞬間、副鼻腔がポツと拡がるのを感じました。そして外の車の通りの激しい街道沿いなど行った時には、自分の副鼻腔がキュッと閉じるのを感じました。副鼻腔が拡がると当然息がしやすくなり、外の酸素と中のCO₂の交換（ガス交換）がスムーズに流れていくのを感じます。そしてそれは主人も同じで、一緒に副鼻腔の状態を確認しながら、また百年杉の不思議な威力に感動し、感謝していました。

Q: おお！素晴らしい。五感と思考の継続が素敵です。「病気になってから調べればいい」が主流の現代において「病気になるために」をちゃんと五感を通して考えられている。「なぜ？百年杉によって、鼻呼吸が可能になって呼吸が深くなるのか？」はわたしにもわかりません。しかし、みなそう言います。だったらそれを利用すればいいだけの話。東洋医学における経穴と一緒。エビデンスは不要なはず。あと…鼻呼吸できないことが、どれだけ未来を小さくしているのかを想像できない方は多い。これはとても残念なことです。人間の身体の営みとして口は呼吸器ではない。鼻なのです。口呼吸では空冷エンジンの論理による脳の冷却化ができない。体内のすべての細胞も臓器も働いた報酬に酸素を求め続けています。呼吸の浅い鼻呼吸不可能な状態は、しっかりお仕事をしている仲間の報酬を「値切る」行為なのです。当然！身体はストライキを起こして弱るから病気の方向に…。いびきを含む呼吸の浅い方々のあらゆる疾患の罹患率は平均2～3倍になっているという報告もあります。脳は酸素食いの大食漢。お子さんの脳の成長やボケ防止にも、呼吸が浅くていびきをかいてるようではね…。さて【百年杉】ライフも1年半を過ぎて現在はいかがでしょうか？

A: 「あ～疲れたな～」と思ったら、百年杉部屋に行き、床にゴロンと寝転がり、15分も寝るとあら不思議、身体も頭もスッキリ楽になります。そんな感覚です。そんな毎日です。

Q: ありがとうございます。「百年杉リフォーム」のお客さまは、みなおっしゃいます。

「体力低下や様々な困難も、とにかく家にいれば、たいていリセット&チャージができて解決するんです。」って…。

A: その通りなんです(笑顔)！あまりにありがたいので、いつも寝る時は「百年杉さん、ありがとうございます」とお礼を伝えてから眠りについています。百年杉に出会えたことに心から感謝して今を生きております。ここまで書くと、うさんくさい？(笑) かもしれませんが、大げさでもなんでもなく、これらはわが家に起こった事実です(笑)

Q: うさん臭さだけでなく、「弊社好き」にならずに、「百年杉好き」になる点も、【百年杉】オーナーさまの共通点です(笑顔)。「百年杉に感謝～森に感謝～自然界に感謝」は永遠にグルグル廻って、決しておごらない「足るを知る」人間性につながっていくのでしょうかから、みなさんお心が豊かです。ヒトに感謝も悪くないけど…ヒトも自然界の一員ですからね。紙面が尽きたようです。ご興味がおありの方はご予約の上。弊社にお越しくださいませ。2時間もいれば充分です。鼻呼吸可能になりますからね。蓄膿症の方でも6～8時間くらいかな。それではまたお会いしましょう！

加藤木材さんの



ホームページ

HP
みてね!!



100年杉のご質問は、お気軽に
店舗スタッフ、又は直接加藤さんへ
「サンスマイル通信を見た。」とお向
い合わせ下さい！
毎日過ごす住環境がガラッと変わる！
体験も出来ますよ！



スタッフ 辛田

いよいよ、10月に入り、朝晩涼しくなってきましたね。
食欲の秋にオススメの商品を紹介致します。

無肥料自然栽培

小黒農場 さんの

トマト瓶

旨みと甘みがスゴイ

標高1200メートル自然豊かな小黒農場さんで
元気いっぱい育ったトマト達！
サン・スマイルのお客様も、毎年楽しみにして
くださるトマトですよね。私も夏になると、
トマト料理ばかり作っています。

そんな、小黒さんの無肥料自然栽培のトマトも
皮も種もまるごと使った濃縮トマト
がこちら！ 材料は、トマトと塩と
(沖縄県産粟国の塩)

シンプルですが、3倍濃縮でトマトの旨みが
スゴイんです。



内容量 185g ¥1,255 (税込)
yen



青のからしを
使った
ボンゴレ
ピザゴ



ミネストローネ
リコモン
たっぷり！

私の大好きな、ミートソースパスタとトマトリゾットです。
小黒さんのトマト瓶を使うと、とっても美味しく
出来上がります！ カレーの隠し味にも使えば、味に
深みが出ます。

今月のキラキラスポットライトコーナー



真弓定夫先生監修
シリーズ①~⑦
マンガ本で
分り易い!!
販売中!

先日、初めて「ひなたぼっこ会」に参加して「経皮毒」についてのお話を聞き、知らないって怖いことであることを改めて感じました。特に子育てしているお母さん、若い世代の方にぜひ知っていただきたいキラキラポイントを御紹介します。

紙おむつはズグイ吸収力!

働きながら子育てをするお母さんにとって紙おむつは便利ですが、吸収ポリマーなど化学物質が使われているそうです。

経皮毒の皮ふ、吸収率は生々直器の場合、腕の内側の42倍と知り驚きです。



赤ちゃんのキラキラお尻に限界までおしっこを吸わせてはおせ続けることを考えると布おむつで過ごしてみるのもおすすめです。

保育園の年少クラスの半分近くがおむつがとれてないのも現状です。



私の方がキラキラ美人々

先日、カラオケで旦那さんの歌う曲が何年前かに某有名化粧品品のCMで流れ、次々とキレイな女優さんが出てきて自分もあんなふうになれるかもと憧れたことを思い出しました。化学薬品を使えば人工的な美にはいくらでも出せますが、やはりシンから美くなるためにはサンスマイルのお野菜を食べ、内側からキレイになること! 今度は、あの女優さんより自分の方が本当はキラキラ肌かもしれないと自負します。



私の方が
キレイ♡

こたわりの手洗い石けんはこれ!!

私の知り合いの保育士さんで、決まりだからといって給食の準備をする時に必ず薬用ハンドソープで手洗いをし続けたら手荒れが悪化してしまっていた。「バブルガード」をおすすめしました。

市販の商品は成分表示にカタカナがズラリと並んでいますが、こちらは水と石けん成分のみです。ぜひ、比較してみてください!



¥710 (税別)

雑誌・テレビの「マシヤリ」に流されない!

「落ちない」「崩れない」「汗に強い」化粧や「しっとり」「サラサラ~」になるシャンプーなど、宣伝文句としてよく聞きますが、これも化学薬品が多く使われていることがわかりました。

「天海のずく」シリーズは天然原料100%安心・安全の化粧品です!



サンスマイルいちよし化粧品

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



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」

私のように美白
になります笑



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 4,400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スが乱れた角質層のすき間を瞬時に満たしながら、グアバエキスが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 フィットシードオイル

10ml 5,060円（税込）



有機グアバ種子オイルが肌と一体化するようになじみ、高保湿・エイジングケアを叶える植物成分100%の美容オイルです。植物から採れる高純度のオイルは、いわばピュアな美容成分が凝縮された栄養の塊。数ある植物オイルの中でも皮脂に近い組成にするため、4種類のオイルを厳選し、さらにエイジングサインや乾燥が気になる肌を徹底研究することで、最適な配合バランスに仕上がりました。

☆天海のしずくオーガニック フィットシードクリーム

35g 6,600円（税込）

お肌に不要な成分を一切使用せず、植物の力を最大限に生かした美容クリーム。グアバの持つエイジング力に加え、保湿や肌なじみに優れた植物成分が年齢肌や乾燥肌による潤い不足、目元や口元などのハリ不足にさらなる濃密な潤いを届け、しっとりするのにベタつかない、使い続けるごとに弾むように艶やかで透明感の溢れる素肌を引き出します。1回2~3プッシュを手のひらに出します。一度にたくさんよりも、重ね塗りすることで、浸透力・保湿感がアップ。さらに保湿感をプラスしたい方はフィットシードオイルを併せてご使用になることをおすすめしております！



トライアル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、フィットシードオイル

3,300円

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してください！

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！

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オイル・クリーム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！！



かゆかゆさんが"や"ってきた!!



たくみ
まへはた

息子のアトピーに関する体馬談を先月まで"シリーズ"でお伝えさせていただきました! 今回は、私たち親子を支えてくれたおばあちゃんを"紹介"。

番外編 ～かゆかゆタオルの秘密～

次男のアトピーをき、かけに、正しい食事や暮らし方について学ぶようになり、"少し"変わっていった。我が家ですが、私の母(おばあちゃん)の人生は、ひっくり返るほど変わったと思います!

おばあちゃんは、化粧品会社のセールスレディとして長年働いていたのですが、私たち姉妹が成人し自立した後退職し、起業家大学で学び50歳で起業しました。いわての素晴らしいものを世に広めたい...と、起業家博を開催し、異業種で相互支援する仲間輪を作、広めていきました。

起業して10年、ちょうど次男が脱ステをして農薬を使わない野菜やお米が良いらいと矢張り始めた頃です。それまでの事業はオーガニックに特化していただけではありませんでしたが、次男のことがあり、生きるために大切なこと、良い物=オーガニックに自然と辿り着きそこから段々と仕事分野は有機栽培や自然栽培、環境保全へと繋がってゆきました。

庭の小さな火田で野菜を育てていると、田舎なので通りすがりの農家の方が気軽に声をかけてくれてノウハウを教えてください。更には、「あらの火田も好きに使ってけろ〜!」となり、おばあちゃんが手掛ける火田はどんどん広がってゆきました。ぼろりマイクをしてハイヒールをカツカツ鳴らしながら営業をしていた風景はなくなり、今では真黒に日焼けした農婦さん。笑 年末に帰省すると、とんでもない量の小豆の選別を1人手作業でやっているではありませんか!! 三兄弟子育て忙しい、疲れた、なんて言うのにエとでも取っずかしい...

「孫たち、子どもたち、未来のために。」とおばあちゃんは言います。

「私たちは食品添加物が世に出回り始めて、たくさん添加物を摂ってきた世代。その影響が子孫ちゃんたちに出ているのだね。子孫ちゃんがそれを教えてくれた。本当に申し訳ない、私たちに責任があるから。」と。

かゆかゆさんを口取りしてくれた七代目、八代目の牛舎別にかゆかゆタオルには、それはおばあちゃんの思いも強く染み込んでいたのだと思います。

世界中に伝えたい、農業技術と農産物がここにある。

NPO オーガニック事業協会
www.organic-jk.org

自然栽培 + 有機栽培の生産者、農産物が全国から集まる2日間

自然栽培フェア2023

60店以上が出店 (過去最大)

10月28日(土) 29日(日)

開催
場所

中野セントラルパーク

パークアベニュー (東京都中野区中野4-10-2)

10:00~16:00 小雨決行・荒天中止

日本には、肥料に頼らない、
農業に頼らない、世界に誇る農業技術がある。

JR「中野駅」北口より
徒歩5分

このイベントは、
こだわりの
ばかしの
スーパードョ!

11年めの自然栽培フェア

多くの方のご支援・ご協力をいただき、この「自然栽培フェア」は2013年にはじまり、11年めを迎えることができました。本イベントを継続し今年も開催できます事に、出店者様・関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

ウクライナ・ロシア戦争は止まず、資源高と食糧争奪戦は進み、さらに国内では異常な酷暑と豪雨が続き、国内農業の維持や食糧・エネルギー確保の重要性は、声高に叫ばなくとも皆が体感する、恐ろしい世の中になってきました。

私たちは、自然栽培の技術を研鑽しながら、自分や家族や仲間の健康と、住み暮らせる地域社会を考えています。

ひとりでも多くの方と想いを共有し、生産と消費・交流の輪が広がり、持続可能な生活と経済が地域や足元から広がるようにと願い、実践しています。

NPO 法人オーガニック事業協会 メンバー一同

生産者と直に語り合える!

全国から、新米・野菜・くだもの・スイーツ・添加物不使用の加工品・個性豊かな雑貨など、60店舗以上が出店します。買い物だけではなく、援農・研修・就農相談、等々、ご縁がつながる貴重な場となることでしょう。

●会場:中野セントラルパーク・パークアベニュー
(東京都中野区中野4-10-2)



イベント詳細は、
協会公式FBへ

【主催】 NPO 法人オーガニック事業協会

【共催】 NPO 法人世界環境改善連合

【後援】 中野区

【企画・運営】 第11回自然栽培フェア2023 実行委員会
(事務局:オーガニック事業協会)

世界中に伝えたい、農業技術と農産物がここにある。

自然栽培フェア2023 出店予定者一覧

※出店者、販売商品は、出店申込時の一部内容です。
変更される場合がありますので予めご了承願います。
詳しくは公式ホームページ・SNSをご覧ください。

場所番号	出店者名	出店内容 (一部)	場所番号	出店者名	出店内容 (一部)
B-25	明石農園	人参、サツマイモ、里芋、乾麺うどん	B-24	布ナブキン SoLa / 遊民 Cafe	布ナブキンキッチン用品/酵素玄米と重ね煮のヴィーガンランチ
A-21・22	阿部自然農園	お米、玄米餅、大豆	B-14	農家が作るご飯 IRIE(アイリー)	発酵お弁当 農家のサラダボウル 他
B-13	あんばい農園	生落花生「おおまさり」、煎り落花生「Qなっつ」他	B-19	農業体験『ソラシドコミュニティ』	珈琲、お菓子
A-27・28	医食住カーニバル	未晒し蜜蝶ワックス、ねんどソーブ(クレイ) 他	A-18	はつたもの	自家製天然酵母のパン、ケーキ 他
A-6	10000HRS	塩プタとザワークラウトのサンド おむすび 他	B-20	ベジタガーデン高田馬場店	野菜、タネ、ジャム
A-7	イベファーム	温州みかん、ジュース	K-1	ベジタブル&バー リニーオ	ニョッキ、ジンジャーエール・文旦ジュース
B-17	魚沼もとすけ ※28(土)のみ	お米、炒り玄米、甘藷	B-33	三穂の郷 農園	味噌・ジュース・梅干し
B-6	オーツシーエフ	落花生、さつまいも、キノコ類	B-22	むせひ屋	野菜、たまご、お茶、お米、小麦粉、お菓子など
B-28	かち農園	自然栽培 焼き芋、干し芋、さつまいも	B-34	光珈琲	エチオピアの森で育ったコーヒー
B-4	グリーンフィールドプロジェクト with HyggevegeFarm	有機種子、自然農法野菜、SDGs 園芸資材	A-8	まごわやさしい	自然栽培お弁当
A-20	絃	金の蜜柑 新生姜 グリーンレモン 里山れんこん 他	A-10	モアレモン	ハーブ化粧水、加工品(ティー、クッキー、飴菓子)
A-26	五代目森山清次兵衛	おかき、米粉、お米	B-30	モザイクワールド	オーガニックオリブオイル、はちみつ、他
B-35	子ども自然環境教室	竹炭 他 By NPO 世界環境改善連合	B-29	モミノキハウス	大豆ミート唐揚げ弁当、宇宙煎餅、化粧水 他
B-5	作ぜん農園	お米・お餅	B-32	野菜だより編集部・野菜づくり相談所	雑誌「野菜だより11月号」、「家庭菜園の新病害虫対策」他
A-31・32	サン・スマイル	無肥料自然栽培加工品・CBD「Mental oil」・コロック	B-7	リッキーランド	アーモンドナッツ・アーモンドオイル 他
A-12	3552食堂	プラントベースシュレン、天然酵母パン、焼き菓子	K-5	Christmas Santa	ローストチキン、チキン付き欧風カレー 他
A-23	三吉農園	いぶりがっこ、いぶりがっこタルタル 加工品 他	K-3	COEXIST	buoyi 海鮮プラスチックからできた製品、オーガニックバーム 他
B-31	自然栽培の仲間たち	お菓子、ジュース、野菜、りんご(未定)	B-21	Dressing Sisters	生ドレッシング、調味料、ジャム(いずれも添加物不使用)
A-1~3	自然栽培パーティ	野菜、米、加工品	A-9	kokoro ふあーむ縁(えにし)	自然栽培米(ササニシキ コシヒカリ 旭) 米粉 他
A-25	自然のはちみつ屋さん La-La-Be	①非加熱はちみつ ②デザートシロップ 他	B-17	kuschel ※29(日)のみ	マフィン、クッキー、スコーン
B-15	十四農園	米、野菜、甘酒	A-14	mitsui natural garden	国産非加熱蜂蜜
B-12	杉本一詩	米・米粉・玄米ミール・玄米粉・酵素玄米	B-16	NaturalOrganicPROJECT	旬ジャム はちみつオリブオイル
A-13	そばの実力Fesora	そば粉のパン マフィン クッキー	A-4	N.HARVEST	有機スパイス 有機紅茶 有機ドライフルーツ
B-8	空の下	佃い生姜 新生姜 発酵生姜シロップ 粉末生姜	B-18	Paradise beer & Gelato & Donuts	自然栽培芽クラフトビール ビール豚フランクフルト ジェラート
B-23	正すの実		B-10・11	Seed	フルーツほおずき、ドライ、ジャム、スコーン 他
A-17	だんだん江戸の食卓	西条柿、乾燥舞茸、食べるいりこ。	K-2	T.SWEETS.LABO.	シュートレン、米粉の焼き菓子、有機コーヒー他
A-5	タンボが農園	野菜、お米、米麹	B-27	TEDe(テデ)	焼き菓子、農業不使用野菜ドライベジタブル 他
A-11	つくばきくらげ販売	水戻しだけで食べられるかんぶつ 他	A-24	Warehouse 北欧紅茶	紅茶、ジャム、乾物
A-18	どまんなか野菜	さつまいも、葉付きにんじん、おおまさり(生落花生)	A-15・16	YOKOHAMA WOOD by tomatobatake Buds	木製食器・ナッツ・ドライフルーツ
B-9	仁井田本家	日本酒 甘酒 グッズ	A-29・30	自然栽培フェア 事務局	総合案内 各種 お問い合わせ

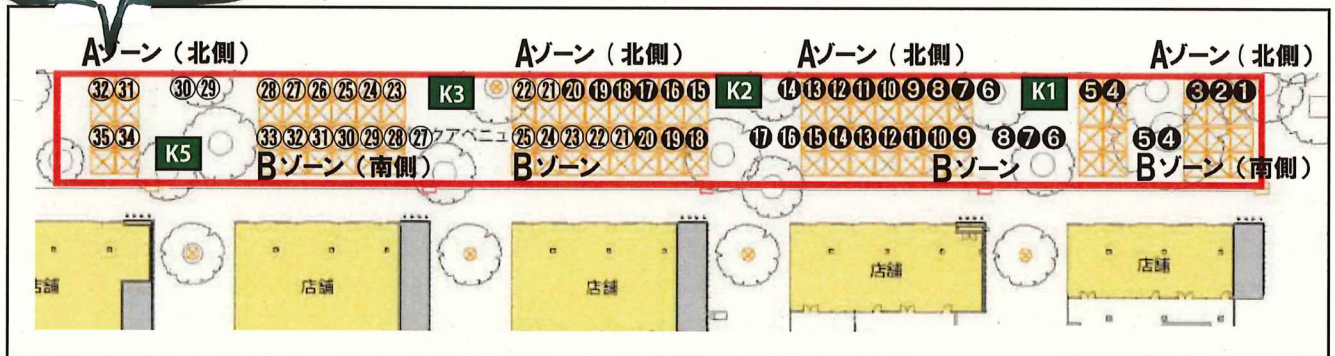


【出店レイアウト】

今年が一番奥!!



過去最大 65ブース・満席御礼



※会場レイアウト・出店物等は、予告なく変更する場合があります。

年々にぎやかさ
増えます!!

みなさんもお出掛け下さい!!

www.organic-jk.org

LIVE
オンライン
視聴可

満を持して
今!
浜松町が
全国へ!
恩師たちの
思いを
つなげます!

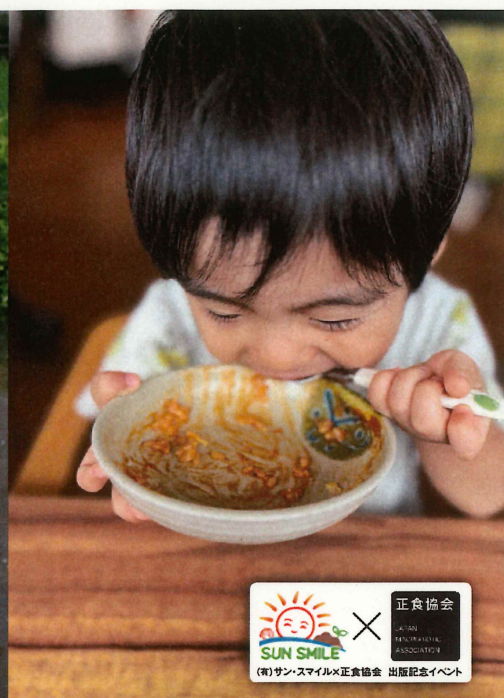
2023.
11/19

10:30 --- 16:30

【会場】

東京都立産業貿易センター
浜松町館 4階第三会議室

いま
蘇る
ホンの
育児・食・農



伊藤慶二・片野學講演録「確実に病気をしない生活の仕方・農薬の有用性と有害性」と真弓定夫著「いのちの育みかた」2冊の書籍出版を記念して、いま一度、3氏が伝えてきたホンの生き方や暮らし方をみなさんと共有したいと思います。

定員 150名(15歳以上)
※定員になり次第締切

参加費 会場参加 3,000円(税込)
オンライン視聴(午後の部のみ) 2,000円(税込)

お申込み Peatix
※申込方法は裏面参照

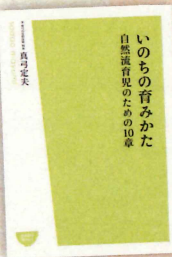


会場で書籍を販売します ※お支払いは現金のみ

講演録

伊藤慶二「確実に病気をしない生活の仕方」
片野學「農薬の有用性と有害性」
1,320円(税込) / 有限会社 サンスマイル出版部

幸福に暮らすために心身の健康は欠かせません。医師の伊藤慶二さんと農学博士の片野學さんは、自身の研究と経験から、その土台を作るのが食や心の持ち方、環境や自然との調和であると伝え続けてきました。何年経っても色褪せることない、健康と幸福の真理であるお二人のスピリットを後世に残したいとの思いから、講演録としてまとめました。食や健康の根本を知って、自分に合った食事や生活の仕方、健康と幸福の探求を始めませんか？



「いのちの育みかた 自然流育児のための10章」
真弓定夫著
1,100円(税込) / 正食協会

42年にわたり、小児科医院の院長として不必要な薬を出さない、注射をしない、自然流の育児を提唱してきた真弓定夫さん。著書やドキュメンタリー映画「蘇れ 生命の力」など今もなお、たくさんの支持を集めています。正食協会出版のマクロビオティックマガジン「むすび」2009年3月号から12月号までの連載「小児科医・真弓先生からのメッセージ 自然にのびのび育てよう」、同年11月号に掲載した「むすび創刊600号記念講演会 in 福岡 真弓定夫氏講演録「いのちの育みかた これからの食育と育児」」を収録しています。

Event Contents

am: 午前の部

オープニング

10:10 開場

10:30 開演

映画上映

10:40

12:15 『蘇れ 生命の力~小児科医 真弓定夫』上映(95分)

pm: 午後の部

1 講演

13:00~14:45

① 「師、片野學先生の学びを未来に繋げる」松浦智紀氏

② 「父、伊藤慶二の思い出から」伊藤英紀氏

③ 「父、真弓定夫から受け継いだもの」真弓紗織氏

2 セッション

15:00~

松浦智紀氏×伊藤英紀氏×真弓紗織氏 トークセッション

テーマ 先人たちの想いを次世代へ

16:30 終了

Speaker



松浦智紀氏

Tomonori MATSUURA
九州東海大学農学部で片野氏に師事。埼玉県ふじみ野市で1997年にサン・スマイルを創業し、食品小売業ならびに流通業を行う傍ら、執筆や講演活動等を行っている。



伊藤英紀氏

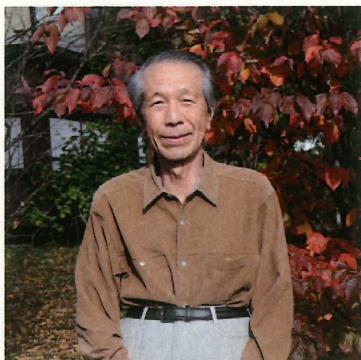
Hideki ITOU
サステナビリティ経営コンサルタント。上場企業を中心とした大手企業に対して、自然の摂理と調和しながら、社会に真に役立つ企業になるための指導、講演を行っている。



真弓紗織氏

Saori MAYUMI
リフレクソロジー(反射学)のプロ、また足指から人生を読み解くコーチング「トウリーディング」の指導者として、対症療法ではなく、「根本治療」の大切さを伝え続けている。

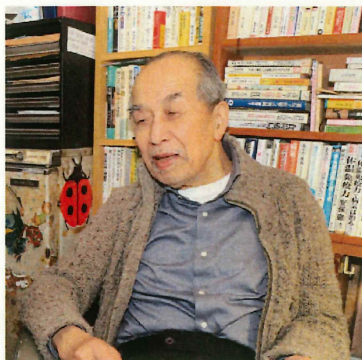
「ホンモノ」を伝え続けた3氏



【生命力・自然治癒力を高める生き方】

医師・医学博士
伊藤慶二(1929~2020)

九州大学医学部卒業。医療法人至誠会梅田病院院長、勝間クリニック院長を歴任、産婦人科医師として全国にさきがけて、1966年から母親教室を開き、食生活の大切さを説いた。マクロビオティック医学研究会初代会長。趣味はパステル画。晩年は山梨県ハヶ岳の大自然の中に住み、講演・文筆活動で活躍した。



【人間も動物。自分で考えて自分で実行する】

小児科医・医学博士
真弓定夫(1931~2021)

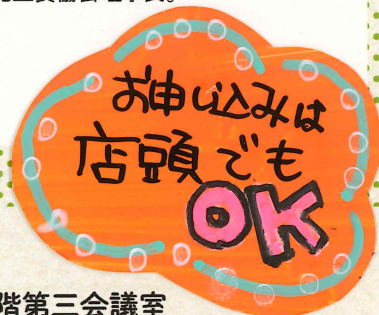
東京医科歯科大学医学部卒業後、同大学病院小児科学教室に入局。佐々病院勤務を経て、1974年に吉祥寺に真弓小児科医院を開設、2016年閉院。マクロビオティック医学研究会初代副会長。2003年、社会文化功労章受章。著書は「自然流育児のすすめ」(地湧社)、「子どもは病気を食べている」(家の光協会)ほか多数。趣味はチェロ、謡曲、小唄、シャンソンなど。



【作物も人間も完全に一緒】

東海大学名誉教授・農学博士
片野 學(1948~2014)

東京大学農学部農業生物学科卒業。元東海大学農学部応用植物科学科作物学研究室教授。自然農法、玄米食に出会い、「農→食→健康」の関連性と重要性に気付き、自然農法や有機農法の研究と普及に努める一方、食生活の実践と研究にも打ち込んだ。趣味は文芸、話芸。元正食協会理事長。



会場へのアクセス

東京都立産業貿易センター 浜松町館 4階第三会議室
〒105-7501 東京都港区海岸1-7-1 東京ポートシティ竹芝

- ◎JR
浜松町駅(北口)から約350m 徒歩5分
浜松町駅(北口)から竹芝通り方向に出て竹芝栈橋方面へ直進
- ◎東京モノレール
浜松町駅(北口)から約350m 徒歩5分
モノレール改札口を出て隣接する世界貿易センタービルの正面玄関口を出て、右(竹芝栈橋)方向から竹芝栈橋方面直進
- ◎ゆりかもめ(新交通)
竹芝駅から約100m 徒歩2分
竹芝駅改札口を出て西口出口から浜松町駅方面へ直進

- ◎都営大江戸線(地下鉄)
大門駅から約450m 徒歩7分
大門駅・浜松町方面改札からB2出口へ。地上へ出てJR浜松町駅(北口)前から竹芝栈橋方面へ直進
- ◎都営大江戸線(地下鉄)
大門駅から約450m 徒歩7分
大門駅・浜松町方面改札からB2出口へ。地上へ出てJR浜松町駅(北口)前から竹芝栈橋方面へ直進

画像提供: 東京都立産業貿易センター 浜松町館

イベント申込み方法 (Peatixの使い方)

1. スマートフォンにアプリをダウンロードする
※パソコンのブラウザをご利用の場合は「chrome」をご利用ください。
4. 支払い情報の入力
クレジットカードの情報を入力して「確認画面へ進む」をクリック
※コンビニ/ATM支払いの場合はこの行程は表示されません。

2. イベントに申込み
① イベントQRを読み取るか、またはURLを入力してイベントページを開き、「チケットを申込み」をクリック
② チケットの枚数とお支払い方法を選択し、「ログインへ進む」をクリック
5. 申込み完了
完了画面が表示された後、ご登録メールアドレスに完了通知が届きます
※ お申込み内容の確認には再ログインが必要な場合がございます。

3. Peatixにログインする
メールアドレスとパスワードを入力しログインする
※ アカウントをお持ちでない方は新規登録してください。新規登録にはお名前、メールアドレス、パスワードの設定が必要です。

詳しくは Peatix 公式HP「ご利用の流れ」及び「はじめての利用ガイド(PDF)」(※ダウンロード要)をご参考ください

Peatix 公式HP
ご利用の流れはこちら

2023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5年

月	火	水	木	金	土	日
<p>10/28・29は今年もやります！「自然栽培フェア2023」 in 中野セントラルパーク 10時～16時 10/30・31はポイント3倍！わくわく楽しみ～！！</p>				29	30	1 定休日
2 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	3 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご	4 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	5 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 佐藤たまご	6	7 コロッケ 	8 定休日
9 10:30～12:30 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	10 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン 佐藤たまご	11 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	12 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 佐藤たまご	13	14 コロッケ 	15 定休日
16 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	17 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご	18 10:30～12:30 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	19 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 佐藤たまご	20 10:30～12:30 ひなたぼっこ会	21 コロッケ 	22 定休日
23 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	24 電磁波セミナー 亜麻仁卵・オガコックマゴ アグリコラたまご そばの実カフェマフィン 佐藤たまご	25 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	26 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 佐藤たまご	27	28 コロッケ 自然栽培フェア in中野セントラルパーク お店のコロッケはお休み	29 コロッケ 自然栽培フェア in中野セントラルパーク お店は定休日です。
30 ポイント3倍デー	31 ポイント3倍デー	1	<p>佐藤たまご・・・火/木 アグリコラたまご・・・火 くろうさぎパン・・・月/木 3552食堂パン・・・水 みや豆腐・・・月/木(タ方) 島田豆腐・・・水 コロッケ・・・土</p>		4 	5 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。

うちの冷蔵庫に貼ってね！

★わくわくイベントごあんない★

★ともの会 担当代表松浦ともり

R5.10/9(月祝)・11月はお休み・12/18(月)

「病気になる生活の仕方」 畑仕事や生活の疑問も聞いちゃおう!



★子育ておしゃべり会 担当店長ほんどう由樹子

R5.10/18(水)・(11月は電磁波セミナー(下記))・12/5(火)

ワクチン・食べ物・病気…子育ての色々な話題おしゃべりしましょ!



★からだと電磁波(初級) 担当店長ほんどう

R5.10/24(火) 大人向け からだと電磁波

11/3(金祝) 子どもOK! 楽しく電磁波を知る! (小4位~大人まで)

気になる体への影響と共にかしこく暮らす方法は?



★ひなたぼっこ会 担当ひなた道男

R5.10/20(金)・11/10(金)・12/15(金)

経皮毒の話「経皮毒について」初めての方大歓迎!

どちらの会も食や健康、環境など少人数で和やかな雰囲気の中毎日の生活に密着して話題を掘り下げていきます。皆様のくらしが楽しく笑顔で、明るく健康的でありますように。お気軽にご参加ください♪

参加費 500円 場所:店内奥和室 定員:各大人5名様程度 1名様より催行。

※キャンセル料はかかりませんが必ずご連絡ください。

時間が11月から変わります。ご注意ください。

10月中のイベント全部 10:30~12:30

11月以降のイベント全部 10:45~12:15

ポイント3倍は

10/30(月)・10/31(火)

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。