

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

No.171 2024.1

今回の内容

- コ ラ ム まつうら日記・店長の何を話そうかな・
四方山閑話・100年杉加藤木材
- おすすめ商品 グアバ茶・ひふみ糖・森修焼蒸し台
- そ の 他 入荷カレンダー

営業時間 10:45~19:00 定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903 f a x 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



【ご挨拶】 サン・スマイル 代表 松浦智紀

あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

年明け早々、多くの困難がありました。サン・スマイルとしては可能な限りの支援を行っています。また、関東地方を含む日本全国の災害に対し、私たちは常に心の準備を怠らないようにしています。

サン・スマイルでは昨年から少しずつ変化しています。お客様にはご迷惑やご不便をおかけすることもあるかと思いますが、増税や営業費用の激増に直面し、商品値上げは本当に最後の手段と考えています。その前にまだ何かできることがないか、とスタッフ一同で話し合っています。ただ、見落としている部分もあるかと思しますので、お客様からのアドバイスをいただけると幸いです。

年始には、店内の小改装も行いました。建具を作ってくれた方や、手伝ってくださった方々のおかげで、多大な費用をかけずに完成しました。結果として、商品アイテム数は減りましたが、店内は見やすく快適になったと思います。

私たちの野菜やお米をはじめとする商品は自信を持っておすすめできるものばかりです。これらの商品が窮屈にならず、皆様にしっかりと見ていただき、多くの質問をいただけることを願っています。

安心や安全を求めるお客様も多いと思います。私たちの取り扱う商品は、栽培から製造、流通に至るまで、多くの方の思いが込められています。

時代は不透明ですが、重要なのは持続的な農産物の栽培と、農家の安定した生活、そしてそれを通じて食を守っていくことです。そういった農産物はおいしさも抜群です。日々様々なことありますが、食事の時に「おいしいしあわせ」を感じていただけるよう、今年も努力してまいります。

本年もどうぞよろしく願いいたします。



てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」.



ほんどう(本道)

電子レンジや炊飯ジャーは無いけれど、おいしくてあわせな毎日の食卓。あれば「便利だし」が無くても全然大丈夫！我家は周りとちよと違うと完璧に気付いた子ども2人はこの2つの「便利さ」を知らぬまま結婚してゆくのがも知れない。知った時が楽しみでもあります。何故母は90%以上の家庭で使われている家電を使わずに居たのかをいつか突きとめてくれたら嬉しい限りです。

「みんなと一緒に」は人の欲求の一つ「所属欲」が満たされ安心感を持つ事が一方ではみんなそうしてるからと自分の意志とは裏腹な行動や言動をしてしまう時もあり。とても心苦しいものです。

病気になった時の治療方法の選択や出産する時の産み方、子どもの進路でもみんなと同じなら安心なのだろう。結婚して約20年。電子レンジや炊飯ジャーが無くて、病院へ行かなくても一家は不幸で不便で辛くなんてありませんでした。それが我家の「普通」なので、みんなのこっちゃん。でも子ども達は「みんな」を知りました。これから社会人になればもっと沢山の「みんなの普通」を知るだろう。私の願いは「普通」に飲み込まれて「本当」を見失わないうで「欲しい事」。それは私自身にも同じです。

さて、この観点から見るとサン・スマイルはごく一般の普通の店ではありません。普通じゃないなら異常？(笑・笑) 稀少？みな様そんな特異なサン・スマイルへようこそ！いつもありがとうございます！

農家さんメーカーさんも自分のことを変態と称する方が多く！笑われるサン・スマイルもとして、そこへ足を西へ下ろすお客様も変態(ニメいなか!!)。変態の意味を調べてみると「普通と違った人」とあるのど確かに間違、ちやいないと納得する次第でございます。お客様方のあたたかさ、業者さんの情熱、サン・スマイルを取りまく皆さんは大多数の選択とちよと違う方を選んでいる。それを「変態」と呼ぶならば「私には」ありがたき称号に聞こえます。お店へ通って下さるお客様からそれはそれは沢山の「しあわせに」な話が届きます。未期からの元気。逆子からの安産。ひどいアトピーからのつるつや。うつからの脱却。長年の持病からの完治などなど数え切れません。普通じゃなくてもたっくさんの幸せが、それぞれ幸せがしっかりと持つて！SDGsはこういった点から考えると画一的で、どんな国でも生活スタイルでもみんなと同じが「幸せ」としているところが私は納得していません。毎年年始の4日間の冬期休業のうち2日間は店内大掃除と棟本業替え！普通の企業なら謀反もの？(笑)。でも変態スタッフはわくわく、キラキラ。あそびをああしたらいい。こうしたらいいと楽しんでいきます。きっとお客様に喜んで頂ける！きっとビックリするだろうな！と幸せを感じながら。♡ 明るく楽しくストレスなくお買物をして頂けるように努めて参ります！2024年もどうぞ皆様、宜しくお願ひ申し上げます。

利他の心

もう20年以上前のことですが、末期がんで入院している父親を見舞いに行った時のことです。手術も抗がん剤もやらなかったからか血色いい顔色を見た時、食事とヒーリングで何とかなると直観的に思ったものでした。その時はいったん埼玉に戻ったのですが、次に訪ねた時は顔を見た瞬間「あっ、これはもうだめだ」と思えるほどこの前とは全く状態が違っていました。おそらくずっと点滴をされていたので、身体が極端に弱っていたからではないかと思いました。手術や抗がん剤もしないで癌から生還した人達の多くの共通点の中、その一つに絶食がありますが、まったくそれと反対のことをやったからだと思います。毎日のように病院に通いましたが、最後の方にはある方を見て「あ、だれだれが来ている」と言うようになりました。こういったことは亡くなる人たちによくある現象みたいですが、医学的には「せん妄」と診断され、脳への酸素不足や全身の衰弱から来る幻覚や妄想と片づけられています。果たしてそうなのでしょうか。科学者や医者はいくまでも自分たちの狭い知識の上での判断でそれ以上のことは理解できませんし、理解しようとしません。あくまでどこまでも唯物的な考えから抜け出すことはできません。私は確かに父親は亡くなった誰かを見たのだと何の疑いもなく信じています。信じているというよりも普通のことだと思っています。亡くなる寸前というのは、あの世とこの世とを行き来しているようなもので、亡くなった人が見えても別段不思議でも何でもないと思います。赤ちゃんなんかもどこかずっと宙をみていて、何を見ているのだろうと、そういう経験をされているのは誰もある事だと思います。これとて赤ちゃんには我々には見えないものが見えているのでしょう。赤ちゃんだって生まれたてで、この世とあの世との境目にいるようなものですから。病院に行ったある日のことです。父親が「家に帰ろう、帰るよ」というので、主治医に家に連れて帰る旨を告げると、案の定反対されました。母や兄や私は医者言葉に反論することができなくて黙っていましたが、妻の「連れて帰ります」と毅然とした一言で、父親の望み通り家に連れて帰ることができました。その日から父のお世話が始まりました。妻はこれまで末期の方のお世話を豊富に経験してきたのですが、実際こんなにもやるものなのかと思うくらいの気配りで父のお世話をしてくれました。見舞いに来てくれた親戚の私の叔父、叔母、従妹、従妹の子供、まだ小学校低年でしたが「足をさすってあげてね、気持ちいいから」と自ら手本を示して一緒に父の足をさすってくれました。また水を湿らせた綿で指を突っ込んで父の口の中をきれいにふき取ってくれました。正直涙が出るくらい感激しました。そこまでしてくれるのかと。そしてずっとヒーリングをしてくれたお陰で痛みを感ずる

こともなく毎日を過ごすことが出来ました。ただ妻が休んでいるときは時々痛みを訴えたことがあり、そんな時は兄が病院からもらった座薬を処方していましたが、亡くなるまでは概ね癌の痛みで苦しむようなことは皆無でした。最後まで自分の口で食べ物を食べられましたし、さしみも少しですが食べていました。酒も少しですが飲んでいました。また陽気に歌を歌うこともありました。約10日間位始終父親のそばにすることができ、そしてこうやって人間は死んでいくのだということも見させていただくことができました。本当に徐々に徐々に呼吸数が減り、段々と冷たくなり、そしてやがて呼吸が止まってゆく。本当に眠るが如くのようなようでした。間近に死にいたる段階を見せてもらい「ああ、今横たわっているのは抜け殻で、確かに何かは抜けていったんだなあ」と本当に実感いたしました。

父親が亡くなる前に言った言葉は今でも鮮明に覚えています。妻が「病気が良くなったら何をしたい」と聞いた時、振り絞るような声で「救いたい」「誰を?」「人を救いたい」と、その言葉を聞いた時は涙がこみあげて来ました。私が聴いた最後のことばでした。信仰や宗教とかに全く縁のなかった人でしたから正直驚きでした。亡くなるまでの約 1 週間ぐらい、毎日妻が父親へヒーリングをしながら枕元で神道の祝詞や和歌を唱えてくれて、そして「一緒にあげましょう」と言って父も祝詞や和歌をあげていました。そのおかげでしょうか、父ももはや何の執着もなく完全に自我というものがなくなり、本当に素の心、利他の心になったからこそそのような言葉が出たのでしょうか。普通病気が治ったら、例えばゴルフが好きでしたので「ゴルフをしたい」とか、また酒が大好きでしたので「酒が飲みたい」とか言うような自分自身のことだけを言いそうなものですが、父親は本当に最高の死に方をしたと思っております。その証拠に何の苦しみもなく、死への何の恐怖もなく、また家族にとっても、父が煩悶のすえ亡くなっていたら、いまだにその姿が脳裏に焼き付いたままであったでしょうが、何の負のイメージも残っていませんでした。臨終間際に父が言った「人を救いたい」その言葉は事あるごとに思い起こします。人びとの健康、仕合せを願って、サン・スマイルや指圧、武術のお仕事をさせていただいておりますこと、これ以上の喜びはありません。今年も父の言葉を糧としまして、何としてでもの想いで、皆様方の少しでもお役に立てればと願っております。

今年も皆様方のご健康、お仕合わせを衷心お祈り申し上げます。

本年もよろしくお願いいたします。

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)

松浦日記 12月

自然栽培パーティ全国フォーラム！障がい者福祉で無肥料自然栽培を
実践している全国の団体です。サン・スマイルにも沢山の野菜が
入荷しています！そして年に一度開催の全国フォーラムが開催され、
そこでレア写真(笑)。木村秋則さんと娘さんのツーショット！（間にいる
のは日向！）しかも！木村さんのドライリンゴを販売していました



そして、フォーラムで渋沢栄一さんのひ孫さん
渋沢寿一さんの講演もありました。素晴らしか
ったです。その後、懇親会でも押しかけて活
動をお聞かせいただきました。ご興味ある方は
「樹木環境ネットワーク協会」で検索！

→ムソーの大西さん。サン・スマイル農園で大根収穫(^)/
ガチで手伝ってくれることもあり助かっています。彼は正食の料理教室
に通ったり、本当に食について追及していつている若者です！→



←わが家のお風呂にシャワー浄水器レインボー。
ほんとにお湯が気持ちいいし、塩素においもし
ません。あっ！フィルターいつかえたっけ？？と
思い、交換！もうビックリ！シャワーからお湯が出
る量が違いますし、お湯が気持ちいい～
極楽極楽！サン・スマイルでだいぶ前にセールで
商品紹介させていただいたことがあるのですが1台も売れなかつた！（笑）それもビック

リでしたが、ぜひ使っていただきたいです～

→10月28日、29日に中野で開催しました自然栽培フェア、主
催者で反省会とちょっと飲み会でした。今年のフェアは過去最
高の出店者さん、そしてご来場のお客さんも、本当にびっくり！
全国からいらしてくださっていました！今年は10月18日、19
日予定です！



←福岡の限界集落棚田無農薬
のお米で福岡県うきはの酒造
会社いそのさわさんでちょっと面白いお酒が醸されます！サン・スマイルも
絡んでますが、ミシュランシェフ中野さんの発案で、1月中に販売になる予
定です！

ちょっとびっくり日本酒！ぜひご期待ください！訪問した際に私も取材されました！2月4日九州のテレビ！10:15AM～出るかも(^)/



サン・スマイルで大人気黒糖「ばらん家」！オーナさんなんと！おばあちゃんだった！（失礼！）。無農薬でサトウキビを栽培し、自ら絞って、加工まで。黒糖のブロック、初めて食べる方は食感などに驚くと思います！ぜひぜひ！家族に、仲間に自慢しよう！

→収穫してきたばかりのサトウキビ！



←今年二回目になりました、エンジェルガーデン西川さんでのお勉強会！食や農業、環境、健康等の切り口でたくさんお話して、たくさん意見を頂けました。

私たちは、何のためになぜ働いているのか？その意味はなんなのか？など、突き詰めて話をしながら、アイデンティティの更なる確立もそうですが、やっぱり基本に立ち返る時間は大切だな～と話ながら自身がとても勉強になりました。ありがとうございます。

→食の学校の一環で訪れた水俣病歴史考証館。

食の安全や、環境問題を語るうえで原点となる地であるとも思います。水俣病資料館もありますけど、こちらはほんと、なんというか、より現場に近い感じがします。ぜひ、一生に一度は訪れていただきたい地です！→



←そして！

じゃーん！サン・スマイルに新しいお野菜等の棚が入ってきました！サン・スマイルは西向きなので、どうしても夕方の日差しが店内まで入ってしまう。。そして 22年目にして！店の入り口近くに日が当たらない場所をゲット！

長年の夢がかないました！全国から来るお野菜たちがさらに生き生きしてくれたらと！ますます おいしいはしあわせ お野菜をお届けできるようにガンバリマス！ 松浦智紀拝

今月の
スポットライト

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



無肥料自然栽培 グアバ茶



有機 JAS 認証農園
南国にしがわ農園

2.5g×5P 648円

2.5g×10P 1,188円

2.5g×30P 3,240円

無肥料自然栽培グアバ使用
3種類ご用意してます！

お正月ぽっこりお腹になってしまった方、
グアバ茶飲んですっきりしませんか？
ノンカフェインでいつでも飲めます！



100%無添加・カフェインゼロ

土佐國

TOSAKUNI GUAVA CHA

グアバ茶



煮出して経済的に
1パックで2L飲めます！

毎日飲むお茶だから
こだわりたい

農福連携で無肥料自然栽培

～グアバ茶の特徴～

【お味】

味はルイボスティーよりも癖がなく、苦みや渋みもない非常に飲みやすいノンカフェインティーです。

癖がないためどのような料理にも合い、ホットでもアイスでも美味しく飲めます。



【安全性】

有機JAS認証を取得した自家農園の茶葉100%使用。

四国、高知県の自家農園で農薬や肥料、除草剤を一切使用しない徹底した無肥料自然栽培。畑の中に水路を作り自然の生態系を大切に、テントウムシやカマキリなどの姿も見られます。グアバの木はホカホカで柔らかな土とかわいい虫たちに囲まれています。

自社工場にも有機JAS加工場取得しております。

生産から加工まで自社で責任をもって行っております。（ティーバッグ充填加工のみ外部委託）ティーバッグは土に還るトウモロコシ由来のソイロン素材、無漂白使用。



【抗酸化作用が高く、腐りにくい。お料理にも】

天然のビタミンCが豊富に含まれており、煮出したグアバ茶を温室に置いておいても1週間ほど腐らないほど抗酸化作用が強い飲み物です。料理家からは、酸化しにくい点が評価され、てんぷらの衣を混ぜる時には「水」でなく「グアバ茶」にすると酸化臭がしにくいというお声を頂いています。

炊飯の時も「水」でなく「グアバ茶」で炊くとお米がもちり美味しくなります。

お料理に使う「水」をすべて「グアバ茶」にすると日持ちがよいです。

また、アルコールで割ると悪酔いしないというお声も聞かれます。

ティーバッグ1包にお湯をかけるとカップに3杯飲めますが、

煮出すと2～3リットルできお得です♪

【健康促進・抵抗力・免疫力アップ】

市販のグアバ茶やトクホ取得のペットボトル茶に比べ、

1.ポリフェノール含量が高い、2.糖質・脂質の吸収抑制の活性が高いことが明らかとなっており、高知大学で生産者みずからが研究、学会発表しており今後も研究を続けます。

お客様から「健康診断の血糖や血圧の数値がよくなった」「便秘が改善された」「ダイエットに成功した」「上品なお味で続けやすい」等のお喜びのお手紙を多数いただいております。

*南国にしがわ農園さんは農業×福祉の連携で6次産業化とSDGsに

取り組んでいます。障がい者といわれている人達が「社会で働く」ことで、

生きがいを持ち自立できる環境をつくることを目的とし、

農作業や加工作業を行っています。売り上げは直接、障がい者支援に繋がります。

グアバとは、地球最後の秘境南米アマゾンが原産と言われていました。

日本では、沖縄、九州、高知で育てられており、

南国にしがわ農園では昭和40年ころから続く

グアバの貴重な種を遺伝子組み換えなどせずに、

2011年より自家採取で大切に育てています。



とても飲みやすくハマって
しまう味です！
是非一度お試してください！



にしがわさん
紹介動画 →





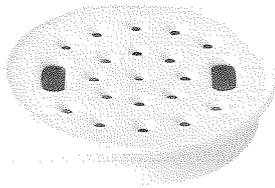
小林美智子

冬の「温野菜」を!!

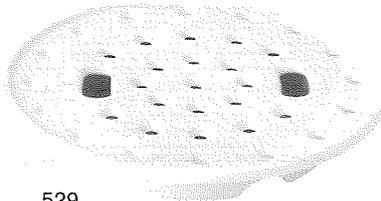
森修焼の蒸し台でさらにおいしく。

いつものコーヒーの味が森修焼のコーヒーカップに変えたら驚く程 まろやかに感じられたことをきっかけに森修焼のファンになりました。

蒸し台1つを鍋に入れただけで蒸し器に早がわり
 どのお鍋にも使えて便利です。



528
 蒸し台 小
 2,420円(税込)
 サイズ:直径160×高さ34(mm)



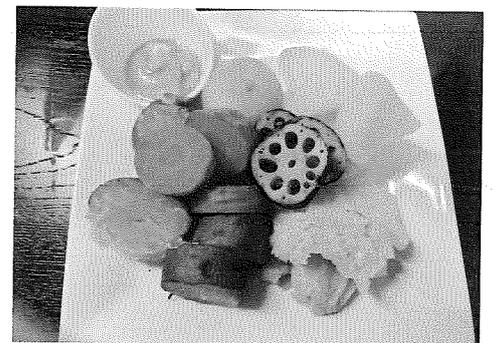
529
 蒸し台 大
 3,300円(税込)
 サイズ:直径192×高さ33(mm)

お取寄せに2w〜かかります。

お手持ちの
 お鍋のサイズに
 合わせてお選び
 ください。

お好みのドレッシングや
 シンポールにお塩や
 おみそも

塩こうじにオリーブオイルを
 混ぜたタレをかけても
 おいしいですよ
 是非おためください。



今月の サンスマイル熱烈大ファンおすすめ キラキラ☆スポットライトコーナー



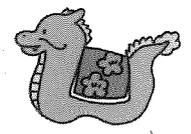
2024年、今年は辰年！世界にとびたつサンスマイルの熱い声援を送り、キラキラさいっぱいの商品をお伝えしていきます！

今月は年の始まり1.2.3...にちなんで私がおすすめる体に優しい自然本来の甘味「ひふみ糖」を御紹介します。

ときめき♡糖
一・二・三...十
キラキラポイント！

- | | |
|------------|----------|
| てんさい果糖 | ココアツシュガー |
| 甘蔗糖(さとうきび) | メープルシュガー |
| てんさいオリゴ糖 | 羅漢果 |
| アガベパウダー | クマイ笹粉 |

一・二・三...十
(ひふみ糖)
¥998(税込)



少量で十分なスイーツ感！

見た目は生成り色をして、これは自然のままのさとうきびやてんさいの色。嗅いでみると、昆布のおなじみがあります。少量で甘味を十分に感じ、どんな料理にもピッタリです。もちろん、スイーツにも！プロの料理家やパティシエにも大人気の砂糖です。

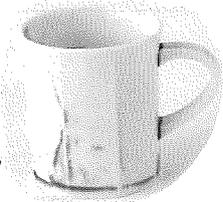


一・二・三...十の名前って？

商品名が「一・二・三...十」ですが、ダジャレになる！と思ってしまう(笑)これは単(-)糖類の果糖を中心に、多(+)-糖類までバランス良く配合されているところからきているようです。果糖はGI値が低いことで注目されて、まさにプレミアムなシュガーですね。

しょうがコーヒーでホッと一息！

「しょうが紅茶」が一時期ブームになった時がありました。ちょっと甘味が欲しい時に「しょうがコーヒー」をおすすめします。あつあつのコーヒーにすりおろしたしょうがとひふみ糖、ティースプーン一杯いれるだけで、体もホッカホカ！ぜひお試しください。



私は森修様のマグカップを飲みます。最高！

体に優しいとはいっても...

砂糖を大量に摂り過ぎると低血糖の状態になり、精神的な不安定やイライラなどを引き起こしてしまうといわれます。甘い炭酸飲料には、砂糖がこんなに入っているかと驚きです。ひふみ糖の主体になっている果糖は糖類の中で体に負担がかかりにくいものです。ただし、摂りすぎは禁物！何れ程々がいいですね。



【百年杉】の加藤政実さんから サン・スマイル通信にメッセージ！

人生において、その未来を決定づけるものは「食と触」ではないだろうか。

健康の持続に「食」は最重要である。もっと言うならば「食の質量」ということ。
こちらについてはサン・スマイルさんを頼ってくださいませ。



そしてわたしたちホモサピエンスという生き物の特徴は何か？となればそれは高度に発達した脳であるはず。
じゃあその脳の発達のために必要な行為とは何？の答えは「触」であり、やはり「食」と同様に「触の質量」ではないだろうか。

われわれの最初の脳の発達は胎内からママに「触れる」ことであり
口ができてからは、口に指を入れる行為であり
その口の形の情報が脳に送られて、その情報処理によって脳を発達させています。

これくらいのことは、ママであればほとんどの方が知っている科学的な情報でしょうが
2017年に京都大学の明和(みょうわ)政子博士の生後7か月新生児実験によると
「身体に触れられずに単語を聞いた」場合に比べて
「身体に触れられながら単語を聞いた」場合により高い脳波活動が見られて
さらになんと！「身体に触れた時によく笑顔をみせた乳児ほど
高い脳波活動を示したとの実験結果があります(京都大学 HP より抜粋)

この研究は、乳児期のスキンシップの大切さを科学的に立証するための実験なのですが、「笑顔＝気持ちの良い触」の際に脳の情報処理が最大になる点にわたしは注目しています。

前項でここ数百万年間の人類の進化をみても「二足歩行と3本指の同時使用」と「体毛の消失」という「触の質量の増大」によって脳を大きくさせてきた人類なのですが、個々の個体による実験でも「触の質量」によって脳に送られる情報量は大きく変化させています。

そして人類がここ数百万年で触れ続けてきた具体的な物質とはたった4物質しかない。
「土、水、(木を含めた)植物、(同胞を含めた)生き物」である。

一部、石器や鉄器などの「道具」に触れることはありましたが、道具とは用がすめば手放すモノですので、「触の継続」としてはたった4種なのである。またわたしたちはその自覚が無くても「不感蒸散」

と言って、口以外の皮膚から日／600ml もの水分を放出しながら生き続ける生き物ですから、その水分を受けとめて(吸収)してくれる物質でないと皮膚と物質の間に露を帯びてベタベタになって「不快」を感じてしまうのです。紙をめくっても不快感は無いのにタッチパネルに触れた際の不快感の科学的な原因はそこにあります。もちろん前述 4 物質はすべて吸湿性を持っていますから不快には感じない物質です。だから人類は脳を発達させ続けてきたのでは…。

また、わたしたちが日常において触れ続けるモノも実はそう数は多くない。床、机、イス、下着くらいのものである。やはり道具のようにドアノブなどに触れることはあっても「触れ続ける」プロダクトはたった 4 つに過ぎない。

じゃあ…身の回りのその4つを数百万年触れ続けてきた4つにすれば脳の発達につながるじゃん！…と考えるのは妄言であろうか。人類が吸湿性の無い石油由来製品に触れるようになって、まだたった 40 年程度…環境要因の変化とその対応策＝進化にかける時間軸は少なくとも 1 万年単位であるはず。ゼロの次が 1 万年なのが「進化」である。ひょっとしたら人類は、あと 9960 年はプラスチック製品を不快と感じ続けて脳の発達を阻害し続けたりしてね。わたしたちはそういう「触の大転換期」を生きてはいませんか。

話を「子どもたちの脳の発達」に戻せば
気持ちの良い「触」の環境下において
触れて不快にならない素材を手にする遊びということになって
それをより具体的に言うなら
「触れて気持ちの良い床の上でゴロゴロしながら本を読むことや折り紙をする」
みたいな感じでしょうかね。

そこで得られた脳内の大量の情報や妄想の情報処理によって脳は発達していくのである。プラスチック床でプラスチック遊具やタブレットじゃねえ…。映像ではダメなのである。文字や折り紙から脳内で映像を想像する情報処理によって脳は発達するのである。こどもを静かにさせるためにディズニー動画だから脳は発達しないのではないだろうか。

土以外で最も気持ちの良い床は【百年杉】であろう。
他にもっと気持ちの良い床があるのであればそっちを選択すべきである。
弊社では【百年杉】の気持ち良さを生かした「積み木」や「伝い歩き～イス～机」とカスタマイズ可能な 0～5 歳児用プロダクトを製造しています。

またこの「子どもたちの脳の発達のための触の質量」の話をそのまま裏返しにすれば、わたしたちのボケ防止策であることは言うまでもない。



埼玉県三芳町 無肥料自然栽培
 明石農園代表明石誠一さん（前列中央）
 これからはかぶ中心に届きます。
 優しい口調で女性もホッとしちゃう、という
 事は畑の野菜たちもその声に安心して育っ
 ていますね！

埼玉県所沢市 無肥料自然栽培
 安藤農園安藤文人さんから届く野菜はずっしり重
 くて堂々としています！「わーい！すくすく育っ
 たで〜！食べて食べて〜！」って野菜からのア
 ピール圧が半端なく放射されてます！



☺畑に干した大根
 店頭で干し大根として
 販売しています！

甘さがぐっと出て、噛み心地が通常よく作る大根
 の煮物とはちょっと違う！たのしいおいしい！
 福神漬けもいいですね！（限定品）



埼玉県春日部市自然食の店アベナチュラル
 の阿部さんご夫婦がお休みを利用して来てく
 れました！サン・スマイルにもアベナチュ
 ラルさんのファンの方沢山いらっしゃいます！
 どちらか近いほうへお買い物へ行ってね(^^)/
 よき同士です！（実はDJでサーファー！しか
 も両方すごい。やるとなったら極めていく頼
 りになる阿部ちゃんです。）

2024年1月

営業日・入荷日カレンダー

うちの冷蔵庫に貼ってね!

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|-------------------------------------|--|---|--|--------|
| 1 | まごわやさしい弁当コラボ1/19(金) 2/3(土)は恵方巻です!(要予約) | | 4 | 5 初売り | 6 コロッケ  | 7 定休日 |
| 8 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 | 9 亜麻仁卵・オガニックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご そばの美カフェマフィン | 10 パン(3552食堂) 島田有機豆腐 | 11 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご | 12 | 13 コロッケ  | 14 定休日 |
| 15 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 | 16 亜麻仁卵・オガニックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご | 17 パン(3552食堂) 島田有機豆腐 | 18 ひなたぼっこ会 10:45~12:15 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご | 19 おしゃべり会 10:45~12:15 まごわやさしいコラボ弁当 要予約 16時~お渡し | 20 どもの会 10:45~12:15 コロッケ  | 21 定休日 |
| 22 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 | 23 亜麻仁卵・オガニックマゴ アグリコラたまご 佐藤たまご そばの美カフェマフィン | 24 パン(3552食堂) 島田有機豆腐 | 25 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 佐藤たまご | 26 | 27 コロッケ  | 28 定休日 |
| 29 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方 | 30 ポイント3倍デー 亜麻仁卵・オガニックマゴ アグリコラたまご佐藤たまご | 31 ポイント3倍デー パン(3552食堂) 島田有機豆腐 | 1 | 2 | 3 コロッケ  | 4 定休日 |
| 1月は30.31日なんと2日間ポイント3倍DAYです!! ご来店お待ちしております!! | | | 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(夕方) 島田豆腐...水 コロッケ...土 | | 11  | 11 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。

❄️ 恒例わくわくイベント ❄️

❄️ ともの会 担当代表松浦とものり

R 6.1/20 (土) 2/6(火)

「病気になる生活の仕方」食の事なんでも！

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

R 6.1/19 (金) 2/2(金)

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！



❄️ ひなたぼっこ会 担当ひなた道男

R 6.1/18 (木) 2/15(木)

経皮毒の話「経皮毒について」初めての方大歓迎！



どちらの会も少人数で和やかな雰囲気の中、食や健康・環境など毎日の生活に密着して話題を掘り下げていきます。楽しく笑顔で、明るく健康的な暮らしのお役立ちますように！ 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。

各イベント 10:45~12:15

イベント開催時間が昨年 11 月から変わりました。



ごあんない

たまごバラ売り終了。衛生上の指摘があり、残念ながらバラ売りを

を終了させていただきます。6玉パックをご用意いたしました！何卒ご了承ください。

BOX ラッピングにつきまして。包装資材を大量に使用してしまう BOX ラッピングを 1 月

中に終了いたします。エコラッピング(緩衝材や包装紙を使用しない)紙袋の簡易ラッピング(無料)・また不織布巾着のラッピング(220円税込み)は引き続き承りますのでお気軽にご用命ください!(^^)!

今月のポイント 3 倍

1/30(火)・31日(水)

お得なポイントカードは初回登録料 300 円

税抜き 100 円ごとに IP

IP は 1 円としてお会計時に IP よりご利用可。

また、大変お得なセールのご案内もお届けしています！

ご登録おまちしております！

世田谷お弁当店「まごわやさしい」さんとのコラボ

お弁当 1/19(金)

ご注文いただいた方へ愛情たっぷり、おかずによっては数日前から仕込み開始！当日昼過ぎに完成！夕方お渡し！

究極の無添加！1/19は**豚生姜焼き弁**

価格・お渡し時間など詳しくは決定次第別紙にて店頭配布いたします！2月は3日(土)恵方巻です！

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。