おいしいはしあわせ®

サン・スマイル通信

今回の内容

●コ　ラ　ム　まつうら日記・てんちょ～の何を話そうかな・四方山閑話・私がサン・スマイルに入社した訳・７人の侍？in 北海道訓子府伊藤農場 100 年杉加藤木材

●おすすめ商品　味噌玉「自然派味噌」・おいしい魚の干物・赤梅酢・お野菜宅配セット・ブータン東洋蜂の蜂蜜・ブータンまつたけ・サラダマスター鍋

８月限定 10%OFF！

→ところてんカップ・(ムソー)めんつゆ

●そ　の　他　化粧品マンツーマン講座予約・入荷カレンダー

No.178　2024.8

営業時間　10：45～19：00　　定休日　日曜日　（祝祭日営業）

電　　話　049-264-1903　　Fax049-264-1914

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。

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

SUN SMILE

松浦日記＆コラムなど(^^)

サン・スマイル農園！ひまわり満開！やった！
可愛すぎて、抱きしめたくなる！(笑)
植物たちはほんとに不思議だなぁと思います。種まいて管理すると、見事に生育してくれる。
当たり前のことと思うけど、結局なぜ生育するのかを突き詰めると、科学的にわかっていません・・・。
土の中、太陽の光等実際には目に見えないことが大切ということを教えてくれているように思えてなりません。
人間生活も目に見えるモノよりも目に見えない心などが大切。って命に共通なのかもしれませんね！

←左はお大根の種(子供たち)、右の写真はニンジンさんの子供たちです。
お大根の種まきから 10 か月以上かけてやっと種が取れる！と思っていたらなんと鳥にほとんど食べられてしまいました・・・。
ニンジンさんの種も約 10 か月！こちらは本当にいい種が取れました。

・・

時代は繋がっていく！
いわゆる自然食や有機、自然栽培の運動が大きくなってきたのが 1970 年代。
そのころから徐々に広がり第一線で活躍そして、大変なご苦労の中で継続してきた方々から代替わりが始まっています。
昔は、無農薬で栽培していることで、地域からのけ者にされたり、苗を捨てられたり、トラクターを壊されたりという露骨な嫌がらせもあり、そして子供がいじめにあったり、それでも家族一丸となって歯を食いしばって継続してきた歴史です。
その歴史の上に、今の自然食や有機、無肥料自然栽培が成り立っていることは、決して忘れてはいけないことだと思っています。
若いころの苦労は買ってでもしろ！というのは昭和の事でしょ？と若い人に言われたことがありますが(笑)
これは数千年の長きにわたって人類が、次世代に対して年を取ってから苦労をしないように、より人格者となり、人を幸せにできる人間になるようにとの格言のように思います。昨今、諸子百家、とくに孔子が見直さ

れているのも、間接的にでも若い方々に、嫌悪を抱かれないように、さりとて、親がいなくなった後も、しっかりと生活ができるようにと言う願いがこもっているように感じてなりません。次にご紹介させていただくのは、稲作の代が変った農家さんたち！みんな 30 代です！若さエネルギー満載の！生き生きした稲たちでした（いずれも 2024 年 7 月撮影）。今年の秋も、安心！

宮城県 石巻 太田篤志さん

こちらは宮城県、石巻の太田篤志さん（左）。
右は先代です。研修の後に 10 年以上無肥料自然栽培を行っています。
ササニシキの親、ササシグレの再興の祖(笑)として有名な太田さん。
力強く、そして葉は細く空を目指しているように、すばらしい稲姿です。ちょっとハッパがないのは除草するときに稲にダメージがあったところ。
篤志さんのお米、今年は昨年よりも品質向上間違いなしです！

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

宮城県登米市 成澤栄優生さん

こちらはなりさわ生命食産の成澤栄優生（なりさわよしゆき）さん（左）。先代ご夫妻は中、右です。
成澤栄優生さんは約 20 年も無肥料自然栽培をしています。
稲作の肝である水管理は数センチ単位。お稲様が健やかに育つことのみを考えて、田んぼに向かっていく姿勢は、命の関りが少ない都会人には本当に学ぶところが多い。素敵なご家族です！
今年の稲姿もいまのところ全国トップレベル！
今年も格段のおいしさのお米が楽しみです！

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

熊本県 稲本農園 稲本真美さん

太田さん、成澤さんそして稲本さんは無肥料自然栽培の稲作、いや稲作自体で日本最高峰。
九州の代表は稲本真美（まさみ）さん！稲本真美さんも 20 年近い無肥料自然栽培歴です！写真は苗箱を運ぶ自家企画のラック！
田んぼの姿も素敵でしたが！これにも感動したので田んぼでなくラックの写真！九州のお米はおいしくないのでは？とイメージがあると思いますが、そこは無肥料自然栽培の勝利でしょう！やさしさと力強さをあわせもったお米です。昨年からさらに品質が向上！今年も楽しみです！

記：松浦智紀

てんちょーの「今日は何を話そうかな」コーナー

ゆきこてんちょー

こんにちはー！ご機嫌いかがですか？
夏だというのに風邪で学級・学校閉鎖があったようですね。風邪は空気が乾燥する冬に流行するというのは今や常識では無くなった？ 私は風邪をひく時1つパターンがあって、まず部屋が汚なくなってきて、チョコや甘い物が無性に食べたくなり、そして寝込むといった具合です。体は本当におもしろくてその日、その日で食べたい！って思うものが違ったりしますよね。おなか冷えてるとアイス食べたいと思わないし肉・肉・肉!!という時もあれば サッパリ系がイイとか。なんだか軽い「つわり」みたいな（笑） 食の偏り、それっていけない面もあるかと思いますが体は正しくしか働きませんから、その偏りはとても大切なサインなのかも知れません。体に良いと聞いたからと毎日食べる習慣にしているものも「今日は気分じゃないナ」という日もあるでしょう。そこで無理して食べるのは本当に体に良いのでしょうか。体が何を欲しているかを素直に聞きとることができたらきっと健康ですネ！ただ嗜好品にハマるのは気を付けて…。りんごは百薬の長だからと季節度外視で年中食べたり、最近では重曹とクエン酸がデトックスになると随分話題で飲んでいる方もいらっしゃると思いますが私はおすすめしてません。この2つを排水溝に流すとシュワシュワーっとしてキレイになりますが、それを飲もうとは思わないですし、白米や白砂糖など精製されたものよりしてない方がよいと言われているのに重曹、クエン酸はガッツリと精製された白い粉。ちなみにクエン酸はあのファイザー社が開発していて原材料は当時モンサント社（現バイエル社）の遺伝子組み換えトウモロコシと黒カビです。ワクチンで体にどんな変化が起こるかわからないけど効くかも知れないから接種しようと思うのと重曹&クエン酸を飲むとデトックスにも美容にもイイらしいと毎日飲むことにするのも同じ考え方です。どちらにも言えるのは目下実験中！ということで効くかも知れないし有害、負担なのかも知れない。

「さて、ではどうしてデトックスしたらいいのよ～」と路頭に迷わず まずは毎日笑顔でいることが一番です。とにかく口角を上げてニコやかに暮らす、それだけで素直な体はより良く働きます。
「笑って吹き飛ばす。」これはサン・スマイルの会長の言葉です。
そんな、笑うだけなんて心配…ありえない！もと形のある物でないと安心できない！と考えちゃうそのとらわれから抜け出して、シェディング怖い、これからどうしよう、どこも行けないなんてマイナスばかり考えないで、笑って吹き飛ばすんです。まずこれが出来ないといくら正しい食をしていても効果がフルMAXで出ずらいと思うんです。
「今日は○○が食べたいナー～」
そんな欲があるのって幸せですよね？
食べられない人も沢山居らっしゃる中で…りんごが嫌いな人はりんごなしでOKな体なんだと思います。百薬の長っていうのは全ての人に当てはまる訳ではないはずです。だってみな、体のつくりが違うのですから～♡

幕末三舟

三舟とは、所謂勝海舟、高橋泥舟、山岡鉄舟の三人を指しています。日本の歴史の中でも特に大きな分水嶺である幕末を生きられた方々です。この三舟と西郷隆盛のおかげで、日本は列国の植民地にならずに済んだのは、歴史を見ても明らかなことです。当時は清国（当時の中国）がアヘン戦争でイギリスに敗れ、それ以降欧米列強が上海に租界（外国人居留地、外国人がさまざまな特権を持っていた）を作り、実質上は植民地でありました。他にも帝国主義の名のもとに、亜細亜に於いて植民地支配を進めていました。そんな折、江戸末期、世界の情勢を知り得た者達が、この徳川家支配の封建的な世のままでは日本もやがてその波に呑み込まれるという危機感を持ち、そうならないためには、今の幕府を倒し新しい世の中を創らなければと、本当に日本の将来を憂いた者達尊王攘夷派と、今の幕府体制を維持しようとする旧幕府方の対立の内戦の危機があり、まさに一触即発の状態でした。そんな中、先の旧幕府方の三舟、尊王攘夷派の西郷隆盛によって武力でなく話し合いで持って所謂江戸無血開城が実現されました。このことは世界の歴史的に見ても稀有なまさに奇蹟ともいうべき偉業であり、血を流すこともなく江戸の町が戦火に晒されることなく、一つの時代が幕を降ろし、江戸時代から明治へと近代化の道を進むことになります。幕府方の後ろ盾はフランスであり、尊王攘夷方はイギリスであり、言わば代理戦争の様相を呈していました。もしあの時、日本が内戦状態に陥っていたならば、日本の混乱は必至であり、そしてそれに乗じて二国は思いのままに日本を牛耳ようと目論んでいました。フランスは幕府方にどんどん武器を調達し、イギリスは尊王攘夷方に調達して内戦になるよう煽っていました。しかし、世界情勢を素早く察知し、命もいらぬ、名もいらぬ、金もいらぬの日本の将来を憂える烈士は、その手は食わぬの焼き蛤と、見事に話し合いでもって戦火を交えることもなく、血を流すことなく、日本を新たな幕開けに導いたのでした。皆が戦いだといきり立っているところで、「それ戦いだと、やれ戦いだと」イケイケに言う

のは簡単でありますが、その中で戦いを収めようと説得するのは至難の業で、それこそ命もいらぬ、名もいらぬ、金もいらぬという覚悟を持ってして初めて成し得ることではないかと思っています。そこには私心のないただ純粋に国を憂う想いだけが垣間見えてきます。

奇しくも三人は舟の名前があります。舟とは何か意味があるのだろうと、辞書を引いてみましたが文字どうりの意味でしかありませんでした。しかし、日本丸と言う大きな舟の正しい舵を取ったのであります。そして、三人に共通するのは「至誠」「忠義」といった、今の日本では薄れている、或いは等閑にされている美徳を持っていることです。こんなことを言うと、古臭いとか旧人類だと言われるかもしれませんが、幕末から新しい日本、夜明けの大きな転換期を迎えたように、今の堕落してるとしか言いようのない日本、沈没しかかった日本（もう沈没しているかもしれません）が新しい日本になるためには、古臭い、旧人類どころか、寧ろこれこそがこれからの新人類ではないかと思います。此の三舟の他にも、当時は己を捨てて純粋に至誠でもってわが国のために命がけで捧げた高潔の士が多く居られます。「かくすればかくなるものと知りながらやむにやまれぬ大和魂」と詠った、松下村塾を主宰し高杉晋作、久坂玄瑞、伊藤博文などの逸材を育てた吉田松陰、正しいと信じたことを死を覚悟しても断固としてやらずにはおれない、これが日本人の心だと言う至誠、「人を相手にせず、天を相手にして、己を尽くして人を咎めず、我が誠の足りなさを反省せよ」と述べた西郷隆盛、本当に偉人達の誠心を感じ取って、今の争いに満ちた世界の中で、この先日本は平和という名の下に、リーダーシップを発揮して日本丸を牽引しなければならないのではないかと思います。それが日本に与えられた大きな使命ではないでしょうか。八月は終戦の月でもあり、お盆でもあります。偉大な足跡を残した先達に想いを馳せて、その魂に触れ大きな力をいただきたいとの祈りを込めて。

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）

無料美肌相談会【時間：1人20分程度 予約優先】

天海のしずくオーガニック

天然原料100%、オーガニック成分95.4%以上！
美白作用（シミ）や抗酸化作用
（シワ・たるみ）に優れているピュアな
肌触りや天然の香りをお試しくださいませ

有機 土佐國グァバ茶

糖質と脂質の吸収を抑制する機能性は、
他の健康茶やトクホ茶より優れており、
グアバ茶の上品で優しい味も試飲できます

参加費 無料

日時：　8月29日（木）　11時～18時まで
場所：店舗奥和室
南国にしがわ農園
オーガニック美容家　西川きよ

＊ご予約は店頭スタッフもしくは公式LINEへ
ご希望の時間をお伝えください。先着順です。
毎時00分と30分に開催　限定14名

NANKOKU NISHIGAWA NOUEN

サン・スマイル公式LINE

『これまでの化粧品が合わなくなった気がする…』
『何をどれだけ付けたらよいのかわからない…』
『なんだか肌の調子がイマイチ…』
化粧品開発25年の経験がお客様の健康と美肌に
役立てられれば嬉しいです。

オーガニック美容家
西川きよ　65歳

南国にしがわ農園（高知県南国市）

自分たちの手で、土づくり種選びからこだわり、農薬や肥料、除草剤など一切使用せず究極のオーガニックと言われる徹底した自然農法で、圃場に池を作りカエルやテントウムシなどの多種多様な生物や植物が自然のままに息づく空間にこだわり、半世紀前より高知で愛されてきた「グアバ果樹」を農福連携で自然栽培しています。

第30回 地場産業大賞 激励賞
サスティナブルコスメアワード
ソーシャルプロダクツアワード
サスティナアワード アグベンチャーラボ賞

私がどうしてサン・スマイルに入社したのか？

はじめまして、出荷センターの豆太郎室にいるお豆担当を主にさせて頂いています石塚慎一郎です。
正直、文章は大の大の苦手でこの通信を書くのをためらっていました。
それでも伝えなくてはいけない事が私なりに有るのではと思いこれから書かせて頂きますので宜しくお願い致します。
皆様の方が豆に関してもお詳しいと思いますが日々勉強の私ですのでおつきあい下さい。
お店には野菜セット　の同梱を取りに週3回位来ていますので良かったらお声掛け下さい。
さあ書き始めていきましょう！
2021年10月31日に埼玉県ふじみ野市に引越して来たんですね。
それ迄は神奈川県川崎市に生まれ県外に住んだ事が無い川崎市育ちでした。
サン・スマイルのお野菜を食べたキッカケは、実は思い切って書きますが精神薬を飲んでいて、今話題の内海聡先生のユーチューブを見て精神薬のヤバサを知り、そんな物を飲まされていたのか！と思いその当時は内海聡先生の関連動画を食い入る様に見ていたのを今でも思い出します。
内海先生といえば：世界一嫌われ者の医者とその当時言われているだけあってハッキリと言われる方で「精神薬を飲んでいる奴はクソだ」「精神薬はやめられない」という言葉に頭に来て、自分で断薬する！
誰の手も借りずにこで断薬すると決意したものです。
自分流断薬なので、一気に止めた時には、それはそれは大変な離脱症状に苦しみました。（ここでは書けませんが）
仕事をしながらの断薬でしたので、今考えると恐しくなりますが断薬を止めようかなと思った時は、内海先生の顔と「精神薬を飲んでいる奴はクソだ」の言葉を思い出し、徐々に減らす事が出来、5～6年前に止める事が出来ました。

断薬中、色々な事を考えていました。
一番は精神薬を飲んでこの様な状態になっているのは、全部自分自身の問題で誰のせいでもない！という事です。
そして今の自分を変えるキッカケを与えて下さったと思った時が有りその時から内海聡先生の動画を素直に見れる様になり断薬の仕方を色々と試していって徐々に減らせて行った様に思います。
そして、内海聡先生のブログを見ていた時にサン・スマイルという言葉を見て、正しい食材で食事をする事も断薬にとって重要な点と書かれていたので、

野菜セットを購入したキッカケになり、サン・スマイルと繋がりました。
そして野菜セットを取り2年位した時でしょうか？お店で松浦社長の「ともの会」のイベントの告知を見て行かせて頂きました。
ともの会の内容は「免疫が上がる」。
当時はコロナ、コロナで世界中が振り回わされていた時の良いタイミングに松浦社長のお話を直接聞けてスッキリしたのを今でも思い出されます。
私の場合、精神薬を飲んでいたので食事から変える所と、
生命力ある物を食べ、悪い食事は減らすと頭に入れました。
そして現代社会は、生命力の有るとはいえない、ケミカルな物もあふれていて、皆、それを食べてますので免疫が下がってあたり前の食事なんだと感じました。
昔の日本人が食べていた、豆、ごま、海藻、野菜、魚、きのこ類、いも類の食が良く、免疫が自然に高くなるものを食べていたのだと思いました。
私は今では薬（精神薬の他にも幼少期から飲んだ風邪薬等）が身体から除々に抜けているのを感じどんどん良くなっていってるのが分かります。
そしてこんなにも美味しいしあわせを感じさせてくれるお野菜さんを作って下さっている生産者様に感謝致します。
本当にありがたい事なのです。
今、この文章を書きながら、幸わせを再確認!!
今では内海聡先生に出会えた事も感謝です。
あの時の内海先生の言葉があったからこそ「何クソと思い断薬出来たのですから」！
これからも人との出会いにもっと感謝して頑張って参ります。
感謝、感謝、感謝です。

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

小林美智子

梅酢

暑い夏を、梅酢を使って、さわやかに乗り切りましょう。

梅酢には、クエン酸や梅ポリフェノール（抗酸化作用アリ）などが含まれており、身体のバランスが崩れやすい時期にぜひ摂って頂きたいものです。

私は、飲みものに、夏野菜のおつけものやドレッシングにあと納豆に入れたり、マヨネーズにチョイタシしても味がしまっておいしいですよ。

有機梅干からできたしその香りの豊かな梅酢です。酢のものやおすしのシャリなどにも

白梅酢もアリマス

有機・赤梅酢
容量 200ml
¥540

ナス、きゅうり、みょうがを、少量のお塩と梅酢を入れて

梅酢ドリンクに!!
お水で割るだけ
塩分もとれるので夏の熱中症対策にも。
クエン酸で疲労回復になります　おためしください♡

ビックリ！どっきり！
長野県　木曽福島　小池糀店の

【味噌玉】自然派みそ！

真夏のこの時期に！味噌のご案内なんて(笑)！　言わないで
ほんとに、驚き桃の木山椒の木！ビックリのお味噌！なんと、**チーズ風味のお味噌**！！！
ええ！！！？原料は通常のお味噌と同じ。なのになぜそんなことが！
それは日本に数件しか残っていない味噌玉製法で、しかも！そのみそ玉の内部は酪酸菌醗酵しているから！
え～～！そんなことあるの！もうビックリすぎる！！　　と思いませんか～！？
私は、もう食の業界は 30 年以上ですが、お恥ずかしながら全く知らなかった！『食の学校』の紹介で知りました(^^)/
さてみそ玉とは！これ！→

室はこちら↓

いかがですか～　すごいでしょ！
製造している木曽福島は長野県の山奥にあります。環境も水も人も素敵。
原料も農薬を使っていません！
ぜひ一度！このビックリ！ベジチーズ！を体験してみてください!(^^)!

←こちらの商品です！冷蔵庫に入ってます！
→小池糀店の唐澤さんと代表松浦の信頼関係は 120%！

新商品！　島根出雲の　渡邊水産の

お 魚 ！

サン・スマイルの冷凍庫にある新しいお魚！アジの開き、するめいか、白いか
一夜干し、サバ塩干し、宗八かれい！（他にもありますが）
こちらのお魚たち、今年の５月頃にサン・スマイルにお目見えしました！

干物はそんなに変わらないのでは！？
いえいえ、単純なつくりだからこそ、そこにはノウハウが凝縮しています！
もちろん酸化防止剤も使っていません！

舟の上でしっかり処理をすること。旬の時期しか獲らないこと。漁場から港まで鮮度が落ちない距離である事。そして、魚の大きさや身の厚さ、脂の乗り方、その時の温度湿度で塩分（海洋深層水）、乾燥の調整をするという完全職人技の干物です。

魚は生の方が美味しいでしょ～　と思われているあなた！
魚に限らず、練り物、お肉も現代では冷凍技術がすすみ、
本当においしいのですよ！

それに渡邊水産の塩の使い方も絶妙！！とくにアジから！ぜひ一度お試しください!(^^)!
冷凍庫にあなたのお越しを待ってます🐟

おいしいはしあわせ～！をぜひ共有しましょう！

松浦智紀　記

今月のキラキラ☆スポットライトコーナー

サン・スマイル熱烈大ファンおすすめー

8月31日はやさいの日！サン・スマイルのお野菜は
とにかく美味しくて私は宅配野菜が届くと
開けてビックリ玉手箱！生命力あふれるキラキラのお野菜に
胸がときめきます。
あんしんなお野菜が自宅の玄関まで届けてもらえるのが
超魅力的です。ぜひ、1度、試してみませんか。

「お野菜宅配定期便」

ときめき「お野菜宅配定期便」キラキラ☆ポイント！

- ☆Lセット(8~12品) ¥4,580
- ☆Mセット(6~8品) ¥3,496
- ☆Sセット(5~6品) ¥3,015

(1回／送料・消費税込)

サン・スマイル出荷センターから発送します！

食卓はALLサン・スマイルの食材！

子育てでお忙しい方遠方に住んでいて
サン・スマイルに買い物に来れない方など
おすすめです。お店の約2500アイテムの
商品を宅配セットと一緒に届けてもらう
サービスを行っているのが嬉しい！
ぜ～んぶサン・スマイルの食材が
食卓に並べば家族が
笑顔になりしあわせ～

「旬を旅する野菜セット」

全国の障がい者福祉施設の方で
育てられたまごころあふれる自然栽培の
野菜セットです。形がふぞろいだったりしますが
これもまたピカイチの美味しさです。
私の知り合いの方におすすめしたら
野菜の美味しさに感動したとたくさんの方に
喜んでいただいてます。

Aセット 10種詰め合わせ 4,320円(税込)
Bセット 6種詰め合わせ 3,456円(税込)

全国どこでも！送料込み

年4回の注文。夏バージョンは9月初旬からの
発送になります。お見逃しなく！

美肌が自慢です！

私の場合、サン・スマイルのお野菜を
食べるようになってから肌が驚くほど
キレイになって、スリムな
体型も維持してます。
食べ物は肌に表れる
ことを実感しています。

7人の侍？　in 北海道訓子府伊藤農場

今年サン・スマイル代表の松浦が伊藤農場を訪れた時、伊藤農場代表の佐藤哲義さんから、無肥料自然栽培の肝ともいうべき草取りで、でめんさん（北海道の言葉で草取りをするパート従業員）がなかなか集まらなくて、時給も1500円にしても集まらないし、その費用の負担も厳しくこれから農業やっていくうえで不安だという話を聞き、それじゃ少しでもお役に立ちたいと、会長が草取りに行きなさいとの鶴の一声で、社長の許可の下、7/19 日から 7/23 日の3泊4日で北海道訓根府の伊藤農場に有志を募って草取りに行く計画を立てました。伊藤農場の佐藤さんにも、自分達で近くの宿を取り一切食事等のご迷惑はおかけしません、畑の移動もレンタカーを借りるので、是非受け入れていただきたい旨を電話、メール等でやり取りし、承諾していただきました。メンバーは、松浦学、日向道男（サン・スマイル営業主任､）、石塚慎一郎（サン・スマイル出荷センター豆責任者)、藤田真吾（サン・スマイルコロッケ販売担当､)、横山直美（サン・スマイルコロッケ製造担当)、井上誠（あさひ武術倶楽部会員)、松本卓也（あさひ武術倶楽部会員、月一回サン・スマイルのコロッケ販売をしてもらっています）以上の奇しくも 7 名です。武術倶楽部の会員にも声をかけたのは、広大な無肥料自然栽培の大地でのエネルギーを感じて欲しい、また1日中それこそ這いつくばって足腰が立たなくなる位まで草取りをし、身も心もすべて出し切った後に全身全霊で武術の練習をやる、たった短い期間でも後々得るもの、気づくものが必ずある、そういう体験を味わって欲しくて参加を募りました。皆初めての経験なので期待と不安を持ちながら北海道訓子府（アイヌ語でくんねっぷと読みます）に旅立ちました。

7/19日（金）

いざ出陣、羽田空港にて7時10分の飛行機で

余裕の笑顔です。

氏神様の訓子府神社に来た理由と全員が無事目的を
果たせますようにとの御挨拶とご祈願をさせていただきました。皆奮発して
お賽銭を差し上げていました。まだまだ余裕の笑顔です。

さて午後から愈々草取りの開始です。約4時間玉ねぎの草取りです。でめんさん達と一緒です。一列を跨いで3列持ちます。玉ねぎの葉が伸びているので、膝を付くことが出来ません、ずっと中腰のままです。終わった後、早くも足がパンパンです。たち上がるのも何もするにもヨイショ！と掛け声がいります。笑顔はありません（笑）それにしてもでめんさん達の凄いこと。60代から80近くのおばさんですが、平然と何食わぬ顔で草取りをしています。彼女達は朝早く起きて家の家事を全部済ませて、おまけに家庭菜園もしていて、それから朝の7時から17時半まで涼しい顔でしかも草取りのスピードは速く、ずっとそのペースでやり続けるのです。仕事が終わっても疲れた素振りは微塵もなく、いやはやまさにスーパーウーマンです。こういう人達が昭和の日本を支えてきたのでしょうね。しかし次の世代になると、こういった人達がいなくなると言われています。

7/20 日（土）

２日目です。今日は７時から１７時半までの休憩を除いて約９時間の大豆の草取りです。素敵な草たちが迎えてくれました。
この畑は、昔先代の伊藤秀幸さんが桃源郷を作ろうとして、何百本もの杏を植えた本沢と言うところです。今は一町 6 反の大豆を作っています。一本の畝の長さは約 240mです。１日やっても端までは行けません。あまりの草の多さに呆然としています。（笑い）おまけに熊が今にも出そうなところです。

草の中に潜り込むように入っていきます。草の種類も雑多でひえ、すぎな等があり、最初は皆どれが草でどれが大豆か見分けがつかないので、間違って大豆を抜かないよう、恐る恐る慎重にやっていましたが、そのうち目が慣れてくると草を抜くスピードも上がってきました。皆黙々と草を取っていきます。

7/21 日（日）

３日目の午前中は昨日の続きの大豆の草取りです。この日は朝 からとても暑く 35 度ぐらいありました。地表はそれ以上で 40 度位はあったのではないでしょうか。それでもひたすら黙々と草取りを続けます。かなり奇麗になりました。

休憩です。水を貪るよう飲みます。その水の美味しいこといったらありゃしません。今まで一番美味しいと思いました。最高に美味しいです。
ジュースでもなく、ましてやビールでもありません。
でも仕事が終わった後は水ではなくやっぱりビールですね。そのビールもたまらなく美味しいですが、休憩中に飲む水の美味しさには適いません。

伊藤農場代表の佐藤哲義さんを囲んで。左から二人目です。佐藤さんがあまりにも暑いので午後は家の前の畑に行きましょうと言ってくださりこの大豆の地を離れます。

暑いので 2 時から始めましょうと言ってくださり、たっぷり休憩をして、人参の草取りが始まりました。それこそ這いつくばって前進していきます。ただひたすら無心になって草を取っていきます。

万歳！２日半やりきりました。途中熱中症ぎみになったものもいましたが、一人の落伍者もだすことなく、皆本当に頑張ってくれました。皆全力で力を出し切りました。一人として手を抜こうというものはいませんでした。ほとんどは初体験にも関わらず、あの暑い中よくぞ黙々と草取りをしてくれたことに心から感謝です。皆不思議と足が痛いとか、腰が重いとか言っていましたが、総じて疲れは感じなかったようです。それは偏に皆サン・スマイルのお米や野菜を日頃から食してエネルギーが up していたからに相違ありません。また無肥料自然栽培の大地からの大きなエネルギーをいただいていたからだと思います。膝の具合が思わしくない者もいましたが、膝を付いて９時間這いつくばっても全然平気だったと言っていました。慣行栽培の農薬肥料を使った畑だと、土は硬くなるし冷たくもなります。そういう畑だったらきっと膝を痛めたことと思います。本当に無肥料自然栽培の土は体に優しいのです。だからその土からできた作物は体に優しいしかつ生命力があるのです。今回の体験は、皆がそれぞれが強烈に得るものがあったことでしょう。誰もが出来ない得難い経験をさせていただきました。人生の中でとても貴重な体験でした。武術倶楽部のメンバーも農作業で体力を使い切って足が思うように動かない中、全身全霊で練習したことで、きっと今までとは違った別の次元を感じたことでしょう。私もこの短い期間に、上達し更に違う次元になったとの感覚を得ることができました。今回の私共の申込、畑に入って素人集団に変にかき回されたくないとの想いは当然あったことでしょう。それでも私達の申し出を受けてくださった、伊藤農場代表の佐藤哲義さん、本当にありがとうございました。とても素晴らしい方です。草取りで使う鎌も、ご自分の仕事が終わった後、皆の作業がしやすいようにいつもピカピカに研いでくださいました。ご自分の仕事が山ほどあるのに私達ひとりひとりに気を使っていただきました。先代の伊藤秀幸さんもそうでしたが、だから伊藤農場の野菜は優しい味がするのだと今さながら確信しました。

今回の体験はどんなに大金を積んでも、それが例え一億だろうが、百億だろうが決して得られない宝物を得られた三泊四日のとても素敵な草取りツアーでした。　　記 松浦学

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
日向

SUN SMILE

ブータン　はちみつ
松茸も入荷予定です！！

☆ブータン産OGOP
東洋ミツバチはちみつ
スティックタイプ

OGOP
ONE GEWOG ONE PRODUCT

10本入り　**1,620円（税込）**

20本入り　**3,024円（税込）**

International Trade Centre

ブータン産東洋ミツバチはちみつでこの夏を乗り切ろう！！
食べやすいスティックパック！10本入りと20本入りがあります！
まさに夏バテにははちみつという実体験をご報告します！！
先日北海道伊藤農場さんへ援農に行かせて頂きました！その際に過酷な農作業に日頃鍛えてないカラダが悲鳴をあげました。完全にバテバテ。
昼休みに食欲もなく、とりあえずブータンはちみつと水分をとり、仮眠。
30分程度休んだらなんとみるみる回復！！宿のおばちゃんが朝早くからむすんでくれたおむすびも2つ食べられ、復活！！はちみつのパワーを実感しました！！
持ち運びできる有難さを感じます！はちみつありがとう！！って
心の中で叫びました！この夏に是非オススメです！！

現在まで日本においてブータン産のはちみつはブムタン地方で養蜂している西洋ミツバチが収穫したはちみつが販売されていますが、本商品はブータンでも貴重な東洋ミツバチが収穫した百花蜜のはちみつとなります。
また、スティックに充填する際、酵素が損なわれないように40℃以下で加熱しています。スティックの為、スポーツや登山、ハイキング等に気軽に持っていくことが可能です。デスクワークの方もオススメ！！

☆ブータン産松茸

入荷は不定期ですが8月に
ブータン松茸入ります！！
あったらラッキー！！

国産の松茸と比べても引けをとらない素晴らしい香りが特徴のブータン松茸です！！高地で採れるため虫食いもなくとてもキレイで価格も国産に比べたらかなり安いです！！

入荷しましたら、是非お試しください！！

【番外編　伊藤農場　玉ねぎ・にんじん】

伊藤農場さんの畑はとっても気持ちいいしとっても優しい！！玉ねぎ、にんじんの草取りをしてきました～。
サン・スマイルにも10月ごろ入荷します！優しい味を感じてください！待ち遠しい～！！

おいしいはしあわせ！感動の逸品

サラダマスターお鍋のご紹介!!

今回は！サラダマスターと言うすばらしいお鍋をご紹介をさせて頂きす！
サラダマスターのカタログを見てなぜでこんなに高いの?! っと
多くの方は驚かれると思います。**秘密はチタン合金**を使っているからなのです。
お鍋にチタンを使うのって思いますよね？
チタンについて説明をさせて頂きます！

チタンは1950年代主に**航空宇宙業界**などの素材として活用されてきました。
軽くて強度が高く、塩水でもさびにくく、腐食にも強いというオールマイティ的な特徴を活かし、現在では海洋船舶、他にも伝統的な日本建築物の屋根材にも導入されています。民間航空機のターボファンエンジンのファンとコンプレッサーにチタン合金が使わたり、劇物を運ぶタンクローリーのタンクにも使われています。

さらに！体にやさしい素材で、**生体親和性**が高く、アレルギーが起こりにくく、人工関節・インプラント・心臓のペースメーカーなど、医療の分野でも広く活用されています。最近では高級な眼鏡や腕時計、アクセサリーなど、私たちの生活のあらゆる場面で使用されていますよね

しかも！耐熱性に優れ、熱に強くチタンが溶ける温度は約1660℃で数ある金属の中でも、熱の耐性もピカイチです。

チタンはいい所いっぱいなのですが**デメリット**もあります、、、
生産コストが高く値段が高い事です
鉱石からチタンを酸化しないよう真空にし純度を高めたり、多くの作業工程が製造の難しさがになります。同じく強度が高いといわれるステンレスの約10倍の価格差があり、さらに強度が高いチタンは、加工が難しくチタン 溶接には特別な設備と技術と、職人の技が必要となるため、加工に至るまで複雑で高コストになります。
サラダマスターは採掘から加工までの長い長い大変な技術と努力の結晶のお鍋なのです！
実際にサラダマスターを説明を聞き使って見ると素晴らしさを実感して頂けます！　お気軽にサン・スマイルスタッフまでお尋ねください！

チタンは食材に与える影響が少なく食材本来の味を引き出してくれます、
ですのでサラダマスターでお料理を作るとおいしいのです。毎日おいしいごはんも焚けます！重金属などの食器公害の心配もありませんしね！
サラダマスターは内側にチタンを使って外側はピカピカのステンレスを使い
耐久性を上げており、長い方で**50年以上**使っている方いるそうです。
5層構造で保温性の高く、お鍋のフタにバルブがついており調理中の温度が高くならない様、圧力を逃がしバルブがカタカタと教えて吹きこぼれの少ない形状となり、驚くほど簡単においしいお料理が出来ちゃいます。
　ですがなかなか何万円もする鍋を買うのは、、、っと思う方はまず小さなお鍋がおススメです！使って頂き良さがわかれば、**超お得なセット**もあります、そのまま徐々に好きなサイズを買い足していく方法もあります。私もその一人です！世の中にはいろいろなお鍋がありますがサラダマスターは買って絶対に損はありません！私井浦が補償します！**お鍋界**の**ポルシェやフェラーリ**又は**BMWやメルセデス！**
料理時間が短かくなるのでガス代・電気代の節約にもなります。
夏はおやさいのおいしい季節ですサラダマスターを使って毎日おいしいお料理を簡単に作って！夏の暑さをおいしいしあわせの笑顔で吹き飛ばしましょう！

一番豪華なエッセンシャルセット

基本的なスターターセットA

とっても使いやすい！
お米2合焚けます　平鍋小

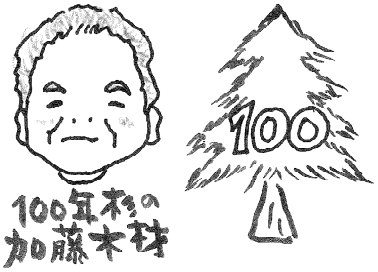
スタッフ井浦徹也

【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！

おそらく母はとりあえず大丈夫ではないだろうか。

先月、みなさんにパンツの中まで見せちゃったので（笑顔）…
親の死など…なかなかある機会ではありませんし
高齢者の身近な方々の死が引き金となる認知症の発症を防ぐ
わたしのトライについて記してみたい。

何が正しい…のではなく、日々、漫然と生きてしまうのではなく
常に「狙い」を持って生き抜く感覚の読み物だとお読みいた
だければありがたいです。



「来年の7月１日にまた来れるように、社長が言うようにあたし
も頑張らなきゃね。」

父がお星さまになってちょうど1か月。
なんとか～かんとか母を大岩山の最勝寺さまに連れていくことができました。
でも連れてくればこっちのものさ。
死者と生存者の交差点である山寺には
素晴らしい「気」とわたしたちにヒントを与えながら祈祷し続ける「ヒト」がいるのである。

そして「食」は重要なのである。
「こんな美味しいお食事を頂いたのは1か月ぶりです。」

母は昼食を平らげた後に
この1か月の張り合いの無い人生からくる、酷い食生活をカミングアウトしました。
コンビニのイースト菌のパンに、やはりコンビニで購入したジャムを塗って食す毎日…。

いくら正しいことを言っても、ショックを受けた高齢の母は聞き入れない。
だからこそ、「おいしいはしあわせ」なのである。

正しい言葉を受け入れられない愚か者には
「おいしいモノ」を食す状況を作るしかないので、足利までお連れした次第。

「こういう本来の旨味のお野菜を作ってくださるお百姓さんは
数は少ないけど、まだいるよね。お野菜やお百姓さんに感謝しながらも

食べて！支えなきゃね！！」

母はあぁ…（なぜ？）涙が出るわ…と言って、瞼を濡らしていました。

ご縁を頂きまして、もう５年以上
毎年、7月１日は大岩山の最勝寺さんにお参りしています。
日本三大毘沙門天さまの山寺です。

1200 年以上前にあの行基上人が奈良からテクテク足利まで歩いてきて…
「ここまでが…“やまとの国“！あとの向こうは蝦夷！
だからここに北方の守り神たる毘沙門天さまを！！」というのが建立の由来とのこと。

毎月 1 日は 5 時半～10 時～13 時の 3 回の「護摩炊き」（迫力！）に参加可能であり
その際になんと 3 or 5 万円で…年間御祈祷（願い事 2 択）の依頼が可能なのです（驚）。

1 年間毎日！朝 5 時半に、ご住職が「【百年杉】の加藤木材の商売繁盛～家内安全を～」と声を発してご祈祷いただけるのであります。なんと！ありがたい年間ボックスシートでしょう（笑顔）。辛い時にはこれを想い出して立ち直るのです。
特にご商売をされている方々には絶賛お勧めの山寺なのです！！

この 1 か月、母の家には何度も泊りに行っては
もう二人だけになってしまった…「北海道→関東」に来てからのオリジナル加藤家の
たくさんの思い出話を共有して故人を偲びながらも…
それだけではなく、会社に出社しての工場内の清掃を依頼続けて
その行動に謝意を伝えながら、あなたはわたしたちに求められている人間であるという認識を持ってもらう努力を続けました。

死者にはまったく何もいらないのですが、苦楽を得ながら生き続けていく人間の尊厳の為には仏さまへの気持ちも必要であると母に言い続け…山寺に連れ出せさえすれば、1200 年変わらぬ「気」とわたしたちの幸せを願ってくださる方々の「気」をいただきながら、「本来の植物の美味しさ」を食せば「気づく」だろう…という「狙い」は今のところうまくいったようである。山寺参詣の翌日には、父が入退院を繰り返していた期間にボサボサに至った髪をカットに美容院に行くって言いだしたしね。「見栄え」を気にしだせばしめたモンさ。

よし！これで気兼ねなく仕事にも本気だせるぜ！（笑顔）。

母の気づきのきっかけになった自然栽培をされているお百姓さんとそれらの販売を含めたすべての方々に深謝申し上げたい。ありがとうございました～！！

2024年8月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店　サン・スマイル

August

令和6年

おうちに貼ってね！

お盆も休まず営業！（日曜定休）お盆期間中
お会計時にじゃんけん大会します！8/12～
勝ったらあずきバープレゼント！
＊無くなり次第終了です。

月	火	水	木	金	土	日
			1 パン（くろうさぎ）**休み** みや豆腐夕方	2 たまご（佐藤ジョージ）	3 コロッケ 	4 定休日
5 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	6 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ） そばの実カフェマフィン	7 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	8 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	9 おしゃべり会 10:45～12:15 たまご（佐藤ジョージ）	10 コロッケ 	11 定休日
12 ともの会 10:45～12:15 パン（くろうさぎ） みや豆腐**休み** じゃんけん大会ｽﾀｰﾄ!!	13 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ）	14 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	15 パン（くろうさぎ） みや豆腐**休み**	16 ポイント3倍デー ひなたぼっこ会 10:45～12:15 たまご（佐藤ジョージ）	17 ポイント3倍デー コロッケ 	18 定休日
19 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	20 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ） そばの実カフェマフィン	21 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	22 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	23 たまご（佐藤ジョージ）	24 コロッケ 	25 定休日
26 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	27 たまご（ｱｸﾞﾘｺﾗ 亜麻仁卵・ｵｰｶﾞﾆｯｸﾀﾏｺﾞ）	28 パン（3552食堂） 島田有機豆腐 たまご（佐藤ジョージ）	29 セール 美肌相談会　西川きよ パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	30 セール たまご（佐藤ジョージ）	31 セール	1 定休日

8月はところてん＆（ﾑｿｰ）めんつゆ10%OFFフェア開催！
8/1～8/28まで！今月のポイント3倍は16.17に開催します！
29.30.31はやさいの日セール！！ご来店お待ちしております♪

佐藤たまご・・・水/金
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

＊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

会場：サン・スマイル奥お座敷　会費：500 円（税込）　時間：10：45-12：15　催行人数：1 名～5 名様ほど
お申込みは店頭・お電話・LINE でどうぞ！お申し込み後のキャンセル料はございませんが、必ずご連絡下さい。

イベント名	担　当	日　程	内　容
ともの会	代表 松浦とものり	8/12（月・祝） 9/23(月・祝)	病気にならない生活の仕方 畑のことや生活の色々 松浦は医療従事者でもあります！
子育ておしゃべり会	店長 松浦由樹子	8/9（金） 9/16(月・祝)	約 20 年続いている和やかな会。 ワクチン・病院・離乳食など、母子手帳にとらわれない自分らしい子育てを楽しもう！
電磁波セミナー 初級編　（※不定期開催）	電長 松浦由樹子	8/13（火）	くらしに密着し電磁波はどこに潜んでいるかを明確にしたあと、今すぐ実行できる電磁波対策をご提案します！たのしく学ぼう！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	8/16(金) 9/17(火)	経皮毒のお話。経皮毒とはお肌から入り込む化学物質のこと。生活の中にある経皮毒とは？一度入ると中々体外へ出づらいその対策は？

Michio Hinata

Tomonori Matsuura

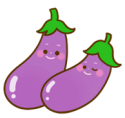
Yukiko Matsuura

8/31 は、やさいの日🥕

SALE 開催！

お野菜・フルーツ

20%OFF



8/29(木)-31(土)
店内一部を除き
全品１０%OFF！

8 月はレジで じゃんけんぽん！！

勝ったら OG あずきアイスプレゼント！

先着 100 名様

8 月のポイント３倍 DAY は 16・17（金・土）

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。