

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 遠賀野生まれあさちゃん「不思議な出来事」
四方山閑話・店長の何を話そうかな
まゆみの子育て珍道中・慎ちゃんのつぶやき
ようちゃんの一人言・100年杉加藤さん
- おすすめ商品 ザクロジュース・のり「こめどろぼう」
ムクナ豆パウダー・れんこん・米粉のシチュ
ー・指圧
- そ の 他 お客様の声「私の命を救っていただいた
ヒーリング」・入荷カレンダー

No.194 2025.12月

営業時間 10:00~19:00

定休日 日曜日 (祝祭日営業)

電 話 049-264-1903

「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



不思議な体験

昔々のことです、私が10代の頃母と外出先で「火の霊」を見たのが今の人生の始まりかと思います。

別にその時は「アッ、火の霊（たま）」と母に伝えて母は「あ～、本当だね」そんな受け答えだったと記憶しています。

また小学生の時、就寝時にトイレに行こうと起き上がったら、仏壇の横に兵隊さんがいました。ビックリ大声を上げて叫び父が「どうした」と慌てて来てくれて「そこにおじさんがいる」と。しかし父には見えません「誰もいないぞ」と。でも、居ます。「兵隊さんが居ます」と父はトイレのドアの外で待っててくれました。そんなことがどれほどの期間続いたのか忘れましたが。

それから不思議なことが。30歳過ぎの頃、ふ～っと無性に実家へ帰りたくなった事がありました。偶然にもその度ごとに私を本当に可愛がってくれた叔母の最期、大恩人の叔父の最期、妹の出産後6日で亡くなった子供の最期、大恩人の旅たちに出会うことができました。それは私に感謝を伝えられる時を与えて頂いたのだと覚り感謝でいっぱいになりました。

私が見えないものが見えるようになったのは幼少でしたが、32・3歳の時背中にだれかがいると。エプロンひもを引っ張ります。肩をトントンと。

「誰？」といっても返事はありません。

そんな時にその症状に詳しい方が居り尋ねたところ「あなたの背中に居るのは生まれて6日で旅立った妹さんの子供ですよ」と教えていただきました。

それが私がヒーリングセラピーを始めた切っ掛けになりました。



サン・スマイル旭ヒーリング協会会長
遠賀川生まれ あさちゃんこと松浦悦子

ヒーリングセラピーについてのHPはこちらです。
指圧ヒーリングの記事の下に進んでください。→



私の命を救っていただいた ヒーリング

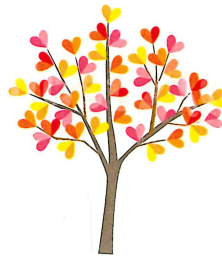


数年前に肝機能を悪くして病院に行きましたが安静にするようにと言われるだけで特に薬も出ない…。



旭ヒーリング協会
松浦悦子先生

でも顔は青黄色、トイレに行くのも一人で起き上がれないほどの廃人同様の姿で「もう、だめだ」と思う事が何度もありました。



笑顔がとても
素敵な先生です

そんな時、サン・スマイルのスタッフの方からヒーリングのことを教えていただき自分にとっては最後の頼みの綱だと感じてヒーリングを受けることに決めました。

治療院では旭ヒーリング協会会長の松浦悦子先生から朝から長時間集中してヒーリングをしていただき、スタッフの方にバスタブお食事を作っていただきました。いつも笑顔で優しく包んでいただき、こんなに親身になってやっていただけたなんて世界中どこを探してもこの治療院しかない！と思いました。その中で指圧を受けるよう奮力めていただき、健康を回復していきました。今、こうやって元気でいられることは何よりもヒーリングのおかげです！会長さんの影響で「もっとキレイになりたい♡」と思うようになり、美♡を目指しています。このような気持ちになれたことも嬉しいです。生命力あふれる、ここだったら間違いないという商品が揃っていて、病院に行っても治らなかった体を元気にしていただいた治療院があるそんなサン・スマイルが私は大好きであり、熱烈大ファンです。これからもずっとサン・スマイルを応援していきます！

サン・スマイル熱烈大ファン かよちゃん

必然 or 偶然

世の中に偶然は無いと言われています。なるほど、何かが結果として起こったら、そこには必ず原因があるからその結果が生じたはずです。この世は男と女、裏と表、陰と陽と言ったふうに須らく対でできています。それが「陰陽の法則」であり、ひいてはそれが厳として侵されざるべきこの世の絶対的な法則ではないかと思います。従って、結果があれば当然そうなった原因があることになります。だから世の中には偶然は無いと言われているのでは。しかし、最初は私も世の中陰陽の法則でうごいているのなら、必然の対である偶然もなければおかしいじゃないかと思っていましたが、なるほど世の中偶然な出来事がありますが、表裏一体で後々よく考えると偶然でないことがわかります。しかし、そのことは自分一代だけで考えるとわからなくなります。私ですが、これまでの人生で偶然と思えるできごと、後になってよくよく考えてみると、ああやっぱりあれは必然的な事であったことが窺えます。

中学生の時に中国武術の故松田隆智先生の本を見て、魂の奥底からこの先生に習いたいと想い、出版社宛に「先生に是非習いたい」との手紙を送りました。ご親切にも、「只今先生は研究の為海外に行かれています」と中学生の私にご丁寧な返事をしていただきました。その後中国武術に対する想いは持ち続けていましたが、先生に習いたいという想いは心の奥底に隠れていました。東京の大学に入り、サークルの新人勧誘で中国武術のサークルを見つけ、いろいろ話を聞いたところ、夢にまでみた先生との関りがある事を知り、即入部いたしました。当時の大学は入学式のあと学校が始まるまでが長く、授業なんかよりももう一刻も早く中国武術に触れたくて居ても立っても居られないそんな気分で、その時だけは大学の休みの長いことを恨めしく思ったものでした。幸いに、その年から先生に教えていただけるようになりました。当時武術が好きな人間にとって、先生は憧れであり、それこそ習いたいと思う人間がごまんといたにもかかわらず、私が習えるようになったのは本当に偶然の賜物であったと思いますが、後々人生を振り返った時、偶然でなくやはり必然的に出会えたことであったと思います。私には松田先生でなくては駄目だったのです。



私の中国武術の最大の課題は「力を抜く」ことでした。自分では抜いているつもりでも、先生から見ると全然ぬけていない、本当に力を抜くことに約20年間悩み苦しんでいました。そんな折、北海道の故秋場和弥さんの農場で研修させていただくことになりましたが、当時約30町もの畑を無肥料自然栽培でやられていました。この農場のきつさといったらもう半端でなく、日本一ではなかったのではと思っております。それこそ毎日体力の極限まで使い果たし、それから自分に鞭打って中国武術の練習をふらふらになりながらも、特に激しい動きのものを全身全霊で行っていました。もう力はいりませんでした。が、そのことで余分な力が抜けて、遥かに中国武術が進歩いたしました。行く前までは秋場農場のきつさなんて知る由もありませんでした。私



が研修先として秋場農場を選んだのは偶然でしたが、しかし、行くべきして行った必然的に導かれたものだと確信しております。私にはこの秋場農場でなければならなかったのです



「力を抜く」という最大の課題は随分と克服しましたが、まだ納得できるものではありませんでした。そんな折、日本指圧学校に入学いたしました。そこで私の指圧の師匠となる故鈴木林三先生に巡り合いました。指圧も本当に力を抜かないと、圧が浅いところで止まってしまう深くまで浸透しません。圧が深く入ることで医業としての指圧ができるのであり、それが浪越指圧の真髄であると思います。その先生の教えの中で、「力を抜くのではなく、力が抜ける姿勢

があるのです」のその一言でパッと悟り、武術での最大の課題「力を抜く」ことの次元が変わったことを感じました。その一言は私にとってまさに金言でした。この先生との出会いも偶然ではありましたが、やはり出会うべきして出会った必然的なものだと思っております。指圧の先生はごまんといいますが、私には鈴木先生でなくては駄目だったのです。

また、中国武術は内三合、外三合が一致して六合になって初めて、中国武術としての「力」がだせるのですが、内三合とは簡単に言うと霊（意念）、外三合とは体（動作）で、霊（意念）体（動作）一致が中国武術の真諦であるのですが、もっぱら体的な事ばかりに捉われていて、霊（意念）の方は等閑にしていました。そのこともあさひヒーリング協会の会長に出会い、その教えの中で霊（意念）体（動作）一致、霊主体従の法則を知り、中国武術の核心とも言うべき理念をより深く理解できるようになり、また一段と中国武術の次元が変わったのを実感いたしました。その先生との出会いも偶然にして出会ったものでしたが、やはり必然的なものだったと思っております。私には会長でなくては駄目だったのです。このように中国武術が進歩するための必然的な出会いがあり、中国武術に出会っていなかったら、このような出会いもなかったに違いありません。そういった意味で、中国武術に出会ったのも必然的であったことと思えます。このように私はいろいろな分野で最高の方たちと巡り会えたと自負しております。

中島みゆきの「糸」に「逢うべき糸に出逢えることをひとは仕合わせと呼びます」とありますが、そういった意味で私はとても幸せであると感に堪えません。この先、どんな出会いがあるかとても楽しみでワクワクしています。

中国武術の中に「八極拳」という拳法があります。その「八極拳」に心底魅了され、その中でも特に冲捶（突き技）と相性があったのか、他の誰以上に一意専心でもってその冲捶（突き技）を練習していました。今こんな風に思っております。中国武術にというよりは、八極拳自体に底知れぬ魅力を感じ、また師匠から「八極拳は王者の風格があり、義侠心の表現である」とのお言葉に魂が震えるほどの感銘を覚えてかくありたいと、もう八極拳が冲捶（突き技）が好きで好きでたまらないほどの純粹無垢の想いが、そして「絶対なる一」をただただ追い求めてきた想いが、必然的にこのような出会いを与えてくれたのかなあと。ひょっとしたら、私が八極拳、冲捶（突き技）を選んだのではなく、八極拳、冲捶（突き技）が私を選んでくれたのかなあと。

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催）



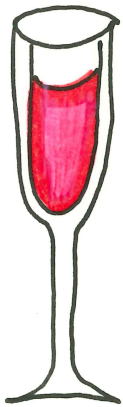
長寿遺伝子をオン!?

♡ 宇田川 ゆうこ ♡

女性にうれしい美の神様

ザクロ

おいしいけど
種が多く
食べづらい!?も



ギリシャ神話に登場する

美の女神「アフロディーテ」が愛した
ザクロ♡ルビー色の宝石のような
粒状の果肉には、女性にうれしい
成分がいっぱい♡

植物性のエストロゲン(女性ホルモン様作用)が多いので、
ホルモンバランスが乱れやすい 更年期の女性にも

おすすめのです💡

エラグ酸

ポリフェノールの一種で、ザクロに多く含まれており、
抗炎症、抗酸化作用が期待できます。

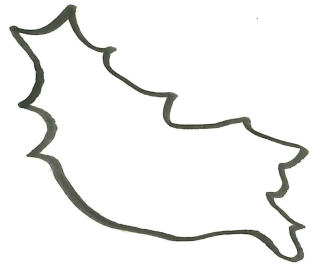
また、エラグ酸を摂ると腸内で代謝され「ウロリチン」
という成分に変換されます。この「ウロリチン」が 長寿遺伝子
を 活性化し、老化を遅らせる 効果があることが研究で
わかっています。

ザクロってすごい!!

脳の認知機能の改善効果の研究も出ており、アルツハイマー型認知症の原因である、アミロイドβたんぱくの蓄積を抑える効果も研究で明らかになっています。

自然に恵まれた

ジョージアからお届け♥



有機ザクロジュース

100% ストレート

ぜひお試しください♥

炭酸でわったり
ヨーグルトにかけても
おいしい!



豊かな自然と温暖な気候で、ワインの

産地としても有名なジョージアで
有機農法で栽培されたザクロ♥

水や砂糖を一切含えず、**コールドプレス**
製法で搾った**100% ストレート**ジュースです。

300 ml → ¥980 (税込)

750 ml → ¥2,160 (税込)

コールドプレス製法とは、強い圧力で
ゆっくり搾ることで、ジュースに熱がかかりにくく、栄養素の
破壊が起きらず風味も逃しません。

ザクロジュースを1か月ちょっと飲んでみてびっくりしたのは、
生理にともなう頭痛がなかった事です。また、ここ数か月経血量
がとても多く悩んでおりましたが、明らかに出血量が安定しました。
味も甘酸っぱくて爽やかでとてもおいしいですよ♥

今が旬！

スタッフ持ち寄り！

蓮根料理大集合



れんこん専門農家さんの 蓮根が、おいしくて大評判！

れんこん豆知識！

無肥料自然栽培 茨城県小島農園

皆さん蓮根の歴史をご存知ですか？実は蓮根は弥生時代（紀元前）から存在したと推測されるととても歴史ある野菜なんです。奈良時代の「古事記」（712年）、「万葉集」（奈良時代末期）にも蓮根に関する記述が存在したようです。遠い昔の蓮根は節がふっくらしてはいなかったようです。今の蓮根は昔仏教伝来とともに日本の僧侶が中国から持ち帰ったものが普及したと考えられています。（諸説あり）

日本では断面の穴は「先を見通せる」ということから縁起がいい野菜とされており、正月のおせち料理などに用いられるようになりました。ぜひ皆様のご家庭での一品にお役立ていただければと大公開いたします！

スタッフ調理の**ベスト3レシピ**は裏面！→





★甘酢蓮根炒め

材料（2人分）

- ・蓮根 1節（200g）
- ・片栗粉 大さじ1
- ・オリーブオイル
- ※・醤油 小さじ4
- ※・みりん 小さじ4
- ※・砂糖 大さじ1/2
- ※・酢 大さじ1/2
- ※・白炒りごま 大さじ1/2
- ※・すりおろしニンニク1/2片

作り方

- ①蓮根は事前に水に浸しておく
- ②沸騰した湯で2分ほど茹で水に落とす
- ③冷えたら蓮根を縦に切り棒状に切る
- ④棒状に切った蓮根に片栗粉をまぶす
- ⑤フライパンにオリーブをいれ、中火で焼き色が付くまでこんがり焼く（この時あまり触れずに時々返しながら焼く揚げるのがコツ！）
- ⑥こんがり焼き目が付いたら一旦火を止める
- ⑦※がついている調味料を全て混ぜる
- ⑧※を蓮根に混ぜてから再度火をつけ艶が出たら完成！

人気NO.1



★肉巻き蓮根

材料（2人分）

- ・蓮根 1節（200g）
- ・豚バラ肉（100g）
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油
- ※・醤油 大さじ1
- ※・みりん 大さじ1
- ※・砂糖 大さじ1
- ※・酒 大さじ1

作り方

- ①蓮根を5mm幅に輪切りにする
- ②塩胡椒した肉に蓮根をのせて巻く
- ③片栗粉をまぶして焼く
- ④両面に焼き目が付いたら※の調味料を絡めて少し焼き完成！

てっぱんのおいしさ！

皆さんのおすすめ
レシピも教えてね！

アレンジ色々で
毎日食べたくなっちゃう！



★蓮根と小豆のいところ煮

材料（3～4人分）

- ・蓮根 1～2節（300g）
- ・小豆（200g）
- ・砂糖（100g）
- ・塩 小さじ1
- ・水 カップ3杯位

作り方

- ①小豆を一晩水に浸す
- ②蓮根は1cm幅で銀杏切りにする
- ③①の小豆の中に蓮根を入れ、小豆が柔らかくなるまで煮る
- ④水分が少なくなったら、砂糖・塩を入れる
- ⑤水分が無くなりぽったりとしたら完成！

いところ煮とは？小豆と根菜などの異なる食材と一緒に煮込む料理で知られ、特に縁起の良い小豆と蓮根を塩味で煮た郷土料理であり、冬場に食べると体が温まり、ほっこりとした食感が特徴の料理です。

斬新！
うまい！

小麦を使わない、自然派シチュー

素材の力だけでつくる、クリーミーでやさしい味わい



酵母エキス
不使用

動物性素材
不使用

グルテン
フリー

製法



サッと溶ける！ 簡単フレークタイプ

サッと溶けて扱いやすいフレークタイプ。
手軽なのに本格的な味わいが楽しめるから、
ご家庭の定番にぴったりです。

素材



自然栽培米粉100%

自然栽培で育ったお米をていねいに製粉し、
米粉100%で仕上げました。農業や肥料に頼
らず育ったお米は、自然の甘みと旨みが生き
ています。小麦粉や余計な添加物を一切使わ
ず、小さなお子さまから大人まで安心して召
し上がれる、からだにやさしい味わいです。

生産者さん



自然栽培歴 21年 宮城県 成澤さん

成澤さんは稲のことを“お稲様”と呼び、心を込
めて米づくりをされています。
その真摯な想いと積み重ねられてた技術で、毎
年お米の品評会で最優秀賞を受賞されていま
す。米粉シチューには、この成澤さんのお米を
100%使用しています。



コメコシチュー

税込：475円（定価 440円）

自然栽培の米粉でつくったシチュールウー
です。フレークタイプなのでコクのあるシチュ
ーが簡単に作れます。
グラタンやスープ、パスタなどにもオススメです。

原材料：植物油脂（パーム油、べに花油）、粉末野菜（コ
ーン、オニオン、キャロット、セロリ）、米粉、大豆粉、
砂糖、食塩、白ワイン、粉末昆布、粉末醤油、ホワイトペ
ッパー
内容量：120g

生産者さんの想いをもっと！

＼＼ＱＲコードで検索／／



お米の生産者
成澤さん



朝がすっと動き出す。沖縄の豆のちから。

自然が育てたムクナ豆を、そのまま焙煎。
続けやすく、おいしい“ひとさじ習慣”。



ムクナ豆とは？

インドや東南アジア、沖縄などで古くから食べられてきた豆。

植物の中では珍しく“L-ドーパ”（アミノ酸の一種）を自然に含む豆として知られています。

気持ちや毎日のリズムづくりをサポートする素材として注目される豆。

香ばしく飲みやすく、ヨーグルトや豆乳に混ぜて続けやすい自然の恵みです。



製法



素材の良さをそのままに 丁寧に焙煎

直火焙煎により豆にしっかりと熱が伝わり、香ばしい風味が生まれます。また、山清さんの独自の製法により、粒子のより細かい微粉砕に仕上げることで、口溶けも良く、舌触りのなめらかなパウダーとなっております。

素材



沖縄の大地が育てたムクナ豆

ムクナ豆パウダーの原材料は、農薬不使用・肥料不使用の自然栽培ムクナ豆のみ。沖縄の豊かな土壌と太陽の恵みだけをたよりに、時間をかけてじっくり育った豆です。

生産者さん



沖縄県 チームビレッジ 玉城さん

沖縄で自然栽培に取り組む 玉城 卓さん。農業にも肥料にも頼らず、土地の力を信じて育てる姿勢は、“安心できる食品を届けた”という強い想いから生まれました。そんな真っ直ぐな気持ちが、ムクナ豆のおいしさと安心感につながっています。



商品名

定価：1,850円（税込 1,998円）

商品説明

沖縄産の農薬不使用ムクナ豆を香ばしく焙煎した、毎日続けやすいパウダーです。ヨーグルトや豆乳に混ぜるだけで、朝の習慣がぐっと心地よく。自然の恵みを手軽に取り入れたい方におすすめです。

原材料：ムクナ豆（沖縄県産）

内容量：100 g

生産者さんの想いをもっと！

＼＼ＱＲコードで検索／／



ムクナ豆の生産者
チームビレッジさん



焙煎のメーカー
山清さん

今月のスポーツライナー

サン・スマイルスタッフおすすめ



しのみや

みなさま こんにちは!!

サン・スマイルで働かせていただこうようになってから3年(もうすぐ4年目)のスタッフ 四ノ宮です♡

まだまだ、日々勉強の毎日ですが、がんばって参ります💪

この度 通信デビュー することになりました☆

お店の おすすめ商品 をどんどん紹介させていただきますね!

おすすめ
まず第1号

ご飯大好き♡ 四ノ宮のご飯のお供♡

みえぎょれん

ごま油香る ふりかけのり



こめどろぼう



30g ¥540 (税込)

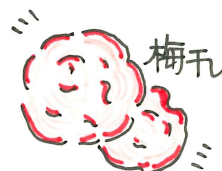
その名の通り 香りだけでもご飯が盗まれますー♡
ごま油の香ばしさとパリッとした海苔のうま味と食感がクセになり、絶妙な塩加減がマッチしています♡
ひとふりでご飯が止まらなくなる、まさに「食欲泥棒」
かけるだけでなく、おにぎりやキムチ、豆腐の上にのせたり
アレンジは無限大です♡

そいてなんっ!!

こめどろぼうに 新商品 が仲間入り!!

みえぎょれん

梅香る ふりかけのり



こめどろぼう 梅味



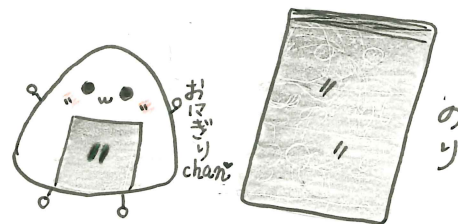
25g ¥540 (税込)

梅味が新登場しました!!

あの和歌山県産有機梅フレークが入ってます♡
え♡ 海苔と梅の香りがまたまたご飯が進んじゃう♡
たまごかけご飯、炒飯、サラダなど色々なお料理にも!!

一度食べたらやみつきになる「こめどろぼう」シリーズ!
 原材料にもこだわっています☆

- ★伊勢湾産の素干しのり(A等級)
- ★海の精 やきしお
- ★国産なたねサラダ油
- ★有機いりごま
- ★ごま油「圧搾」
- ★有機梅フレーク(梅味)



お店に並んでいる
 調味料はガリです☆

見たことありますでしょ??



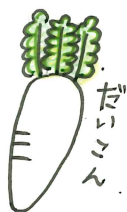
450g¥1026(税込) 80g¥324(税込) 165g¥864(税込) 40g¥756(税込)

私は、お昼のお弁当に白ご飯を入れて持って来て、「こめどろぼう」を
 かけて食べています♡ もうそれだけで豪華なランチタイム♡
 ご飯をたくさん食べて午後もがんばれます!! 食べすぎてしまうことも...

梅っながりで
 "New!"

もう1品! おススメ
 マルアイ

新商品のご紹介です♡



パリホリ梅えだいこん



100g¥389(税込)

国産の割り干し大根に人参を加え、梅肉とかつお節で
 漬けています。

パリパリした食感に梅とかつお節の風味がたまりません♡
 和歌山県産の有機転換期間中の梅を使用!

酵母エキス不使用です。

パスタに乗せたり、海苔巻きにしたり、細かく切って炒飯にも
 おススメです♡

以上スタッフ四ノ宮でした

まゆみの子育て珍道中



たにさく
まゆみ

エッ! ワクチン打っていないから!?

6歳の息子が入院した話。

第2回 / 全4回

1

小児医療センターには、各分野のスペシャリストと呼ばれる医師が勢揃いしています。入院してすぐに、4人の先生が病室に来てベッドを囲み、一人ひとり息子にあいさつをして全く同じことを聞いてきました。

- ・感染免疫・アレルギー科
- ・整形外科 ^{2人}
- ・皮膚科

でした。

2

「ここが痛いかな? どお?」と、各科の先生3人が触り封。

「何で同じことを何回も聞くの?!」
「今、そこで聞いていたでしょ?!」

「痛いて言ってるのに、何で何回も触ってくるの?! おかしいよ!!」

病人の6歳児が真、当な言葉で怒りをぶつけてくるので、先生方は苦笑い... (笑)

我が子ながら、すごい!! と思っただろ。



3



母子手帳長のワクチン欄をチェックされまけにが、真、新でも何も言われませんでした。0歳から、成長メモをたくさん書き込んでいたからかな? 以前、病気になった時の経過も残していまけに。

市の乳幼児健診を受けていた頃は、一貫して「タダだからと言って打たせません。しっかり勉強して、もし必要な時がきたら考えます。」と答えてきました。

きっぱり、笑顔で! 😊

「はい、そうですか。お母さんがそのように考えているのなら、それで良いと思います。」と言われてしま...

4 私は、気になることを遠慮なくたずねました。

その1。「受診のタイミングが
遅かったのでしょうか？」

急性肩関節炎は、
意外とよくある病気に
らしい。

元気な
若い男の
先生

A先生



「そんなことはありませんよ。
こんなものでしょう。早くても、
診断がつかないからでしょう。」

その2。「ワクチンを打っていきなり、
こんなことにはならない
からでしょうか？」

お医者さんからそんな
言葉が返ってくるとは
思いませんでした!!

3歳の娘さんの
言葉を覚えてくれた
先生

B先生



「打っていても、打っていかなくても、
なるときは、なりますから。」

その3。「痛みや熱がなくなれば」
完治ですか？ またMRIやCTを
撮るんですか？」

被ばくの不安にも
サッと答えてくれた

放射線科の
先生

C先生



「治ったかを調べるためには
撮りません。血液検査の
数値を見ます。余計なことをする
必要はありませんから。」

5

私の抱えている不安を拭く為に、求めている返事を察してこのように
答えてくださったのかもかもしれません。しかし、どの先生も、肯定的に、
優しく答えてくださいました。(ホッ)

6 入院から2日後には、肩がぐるぐる回るまでに回復し、手術は
免がれました! けれど、ここからが長い治療の日々...

つづく



サンサン陽ちゃんのひと一言



秋が深まり、冬の訪れと間近に感じる/ラ日のと身で、
出荷セラー側の不の姿も、春や夏の姿から、ぱらりと趣きを変えて、
あつり 秋の佇まいを見せてくれます。その姿は、超然として、しかも
美に...近づいてしめじみ 見つめると、心の震えるような 想って、いっしょ
になります。この不の姿は、遥か昔から存在し、この世界を見つめてきた。
そう思うと、なんたの自分か、小さい小さい存在で、毎日の
生活の中での悩み、悲しい事など、些細な事に思われます。
冬の月、いと立、いて存在した、不の姿、春の気配と共に、
芽吹き、蕾がやがて花開き、満開の不の姿となり、今度は、
葉、ハエの中心となり、急ぎ、装いの夏、姿へと変わっていく。そして
今は、静かになっていく葉、ハエ、力強く美しい不の姿と あらためて
私の目に焼きつけてくれます。「静か、いきつあゝ 葉、ハエさん、
あなに違ひ、きびしい夏の暑さ、風雨のらも、この不と 守ってくれたの
ですね。」そんな言葉の浮かんできえて、与えられた役割と、ことさら
かんたけりせず、静々と果たし、生と楽しみ、全うする... そんな姿に
深い想い、こみあげてきた。そんな人に、私もとりたてい。そんな
生き方をしていきたい。そう思わせてくれた、不の姿です。

美しいもので、すぐそばにあるですね.....

今月の

サンスマイル熱烈大ファンおすすめ スポットライトコーナー



指圧ヒーリング

サンスマイルには指圧治療院があることを御存知だと思います。数年前に肝機能を悪くして体が思うままに動かず、どうなってしまうのだろうと不安だった時期がありました。指圧を受けたことでみるみる元気になりました。私にとっての喜びは大きく知り合いの方にこのサンスマイルの指圧ヒーリングの凄さを伝え、大変喜んでいただいています。とても良かった！といただいた嬉しい感想を御紹介します。



サンスマイル日本指圧ヒーリング
← 院長の松浦 学先生です

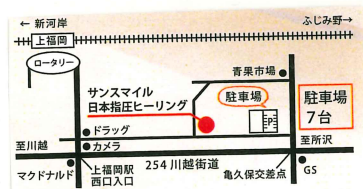
施術料 80分 8,500円 (要予約)
60分 6,500円

武術の先生もあり
パワーと氣があふれています

埼玉県ふじみ野市
西 1-13-12

Tel 049-265-3913

※ 場所はサンスマイル店舗内になります



全身指圧で体がポカポカ...

頭から手足の先まで丁寧にやっていたのおかげで体中がポカポカして肩や腕が軽くなっていて驚いたそうです。翌日、微熱が出るという嬉しい反応があり、スキリされたとのこと。全身指圧で血液・リンパの流れが良くなったんですね。

女性はビューティー度アップ!



逆子が治りました!

妊娠5ヶ月頃から定期的に指圧を受けにきていた妊婦さん。初めてのお産で不安な気持ちがあったそうですがしっかり眠れるようになり、なんといっても逆子が治ったことは凄い!と絶賛していました。出産2週間前にも受けに来て、出産を無事に迎えられました。



妊婦さん
おすすめ
です

海外旅行に行けました!

ギックリ腰のような症状になってしまい歩くのも激しい痛みで楽しみにしていた海外旅行を100%あきらめていましたが指圧のおかげで痛みが軽減し、なんとか行くことができた大変喜んでました。奇跡ですね。



癒しの空間です!!

珪藻土の壁、クオリティ高い日本畳、オーガニックの布団、素敵な室礼...そこに居るだけで癒されました〜という声をほとんどの方からいただいています。

見た目も肌触りも
ほっこり癒される〜
一度触ると手放せなく
なっちゃいます!



オーガニックフットン
ひんじのクッション

慎ちゃんのつ・ぶ・や・き

11月に入り、段々と寒さがこたえる時期になって来ました。

インフルエンザが流行っているとか？ 豆太郎室担当の石塚です。

私はいたって健康で、風邪なんていうのは何年か分かりませんから

かかってないのです。本当にありがたいやー、身体が動き、働かせて頂いている事に感謝です。強い身体に産んで頂き、両親にも感謝です。

しかし、この時期の乾燥肌には、おいてあります。先日、朝、起きたら脚のすねを見たら、血がうつりなっていて、ビックリしましたよ！

寝ている間、掻きむしってへんるすね！ カクカクカクカク、今年は特にカクカクする。就寝前に馬油を塗ってあります。又、お風呂上がりにも必ず塗って寝ると、カクカク途中に起きる事なく、朝迄グッスリ。次の日のお風呂に入っても油分がしっかりとガードしてくれてる感じます。

馬油は、以前書かせて頂いた私の手の甲のイボとシミを癒して頂いたありがたい商品なのです。浸透性が高く、血行も良くなると感じています。スネの掻きむしった所もメンタルオイル+馬油で、跡のこのくらいに助かりました。皆様も馬油、最高ですから、是非、当店をお買い求め下さいませ。

さて、仕事の方は、新米の季節となりお米の袋詰めを行わせて頂く事が多くなって来ています！ お米大好きなので、袋詰め最中も、食べたいなぁとか、あの料理と食べたいなぁとか、思っているからの袋詰めしている時も正直有りです。でも一番はお客様に、おいしい、しあわせな方だと思って頂く為、袋詰めさせて頂いていきます。

色々な産地の無肥料自然栽培の米が揃っています。皆様も小分けで、食べ比べして私はこの米が一番合っているとか、見つけられたら良いと思いますので、購入して食べて見て下さいね！

袋詰めは、日に300kg位させて頂いてあります。今の所、一種類の玄米のみの袋詰めが多々ですが、今後は玄米、白米、分付きとか、1kg、3kg、5kgとか、色々な生産者のお米の袋詰めとなっていきます。

お米も今年の酷暑の中、生産者様の頑張りで頂いた米、色々な想いも含めお客様にお届け出来ます様、私も良～想いで、袋詰めさせて頂き、お客様の元へお届け致します。



先日お店のドアなどの
リメイクをしました！



【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！

自然栽培の馴れ初め

わたしが自然栽培を知ったのは久保正英さんがご縁です。

春菊の自然栽培でご活躍されている

シンプルベジの代表でもあります

エコ食品研究会の代表でもある久保さんです。



東日本大震災の後に久保さんがカタルの復興支援策に採択されて

東北の木材でプランターを作って

土は耕作放棄地の無農薬の土（残念ながら豊富にあった）を集めて

ステラトマトなどのタネを添えて

仮設住宅でワークショップを開催して

お野菜の栽培をしていただいて、日々の励みとしていただいて…

さらには上場企業さんの社員食堂でそのトマトを買い取るというプロジェクトでした（懐）。

多くの経験をしました。

仮設住宅の多くの方々は…

とにかく“よそ者”のわたしたちに話を聞いてもらいたい感じでした。

でも…あの日の事は誰もしゃべらないんですよね。

すごく悲痛というか…心が洗濯物のように…毎日折りたたまれていく感覚でした。

善悪とか…政治のせいとか…そんなんラクなんですけど

ほんと折りたたまれていく感覚でした。

元々は…死んじゃったけど坂本龍一さんが代表を務めてた more trees さんからの依頼でした。東北はみんな家無いしね、とてもじゃないけどプランターの材料欲しい！なんて言える状況じゃないからね。そういう時だけオレのところにくる（苦笑）。

ぼくの後輩筋の製材所に作らせましたわ。

あと more trees さんからの最初の電話で「1台当たりのプランターの価格は、今は暫定的に決ってるけど、実際の決定価格では無いので、加藤さんにご采配ください。」って言われたんだけど…「いや、その価格でいいよ。」って金額も見えていないのに携帯でOKしました。

今思い出してもオレってカッコいいよね（笑顔）。

そして、久保さんと気仙沼の仮設住宅支援に行ったのが…たしか5月だったかなあ。
でもその年の9月にボクは久保さんの圃場に行きました。

当時、わたしはソコソコ評価されてた非営利団体の代表をやったから
ある程度の人数が気仙沼に行ったけど…
ほんとボク以外誰も久保さんの圃場には来なかった。

台風一過の大広原の彼の圃場で
彼が「(植物に対して) 言葉をかける事を異常と思う？」ってオレに聞いてきて…
ぼくは「いやゼンゼン」って答えてからの1時間は…
ほんま、忘れられない時間でした。今でも時々思い出します。

いわゆる「種取り」のエリートの植物に彼は話しかけながら
暴風によって寝てしまった植物をおこし続けていました。
わたしはそれを凝視ではなく…ピントをあえて外したレンズのように
ぼんやりとずっと見ていました。幸せな時間でした。

無農薬というより無肥料という素敵さに気づく…ずっと前の頃なんだけど
明らかに起点となった日ね。

そして久保さんに自然栽培をボツボツと教わりながら…
松浦さんがリヤカーひとつで…
農家さんに負担を賭けないために自ら集荷をするという
サン・スマイルさんの立志の心のエピソードを…
久保さんから聞いて
凄い方々がおるもんだなあ…って感動して…

わたしが改めて、ご指導いただきたいとサン・スマイルさんをお願いして
今もご指導いただき続けていて、とっても幸せです。

あのとっても辛い震災が無ければ
わたしは何も気づかないバカのままだったのでしょうね。

だからわたしは本気の本気で
杉で空間を変えてヒトを幸せにし続けていきます。

てんちの「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんちよー

仕入れをしていると「また値上げ...」と毎月毎月溜め息が出てしまう。11月にはみりんが大幅に値上げた。嘘でしょ!??と思う位の値上げ。何故かと言うと原料が高騰したからだ。そのみりんは一般的なみりんの約3倍の米を使う為値上げ率に大きく影響したのです。勿論アルコールも使わないから尚更だ。愛知県その蔵へ見学へ行った時、なんとも言いようのない香りで、樽一杯に米や麹が入っていた。原材料はもち米・麹・焼酎の3つで、どれも「米」が原料なのだ。米の価格高騰の上、確保がままならぬ...メーカーは死活問題に直面している。それでも明治43年から続くこの岡谷文治郎商店は、受け継いで来た伝統製法を守り抜くことを決めたのだ! しかし、悲しいかな...物価高が続く中、まず始めに家計簿の予算改定として削られる標的になり易いのが「食費」。

食の質を下げると言うことは、自分の、家族の健康の質を下げ、心の安定もゆらいでしまう。免疫力やデトックス力が衰え、病気の原因を作りやすくしてしまう。食事を削った分、以上の医療費が追いついていかなくなる懸念がふくらむ。もっと長いスパンで考えると、健康な孫、ひ孫が産まれるか、アレルギーやアトピー、疾患を持って産まれるか、それ以前に不妊で、子どもが出来ない体になるか、今の子どもの今日の食事が、全て影響するのだ...

自分はもう、じじ、ばばだから関係ないなんてことは無い。じじ、ばばこそ、この物価高の食卓を支えるキーパーソンだと私は思っています。

食事の質を上げ、その上食費をかけ過ぎない。知恵こそ今、必要とされています。

そう考えた時キーワードは「和食」だと思いますか? 保存食、乾物、発酵食の出番です!! だから、じじ、ばばの知恵と体験が必要なのです。昭和に食べていたあれやこれやも今のババ、ママがアレンジしてもステキだと思います。おからハンバーグみたいな、おから煮は子どもに人気無くてもハンバーグ風にしたらウケが良いみたいな。昔と今の知恵のこうボで特に乾物は食費をおさえる好アイテムになります。

最近おいしくて、これはイ!と思ったのが母が作ってくれたインズ豆と海藻あかもくがたっぷり入った和え物(季節のやせいも入ってる!) 数日保存がきく上、栄養たっぷり。これも今風にアレンジした一品だと思います。私にはインズ豆と海藻のこうボは思いつきもしませんでした。

健康と幸せを願うならば絶対に落してはならないのが食の質です。そしてこの物価高の今こそ、本物の味を知るチャンスでもあります!! 味付けは昆布とカツオのだし、日本の海の旨い塩。粉末だしがほとんど要らない程旨味ある味噌や香りが豊かなしょう油。岡谷文治郎商店のように伝統を守り続けているメーカーの調味料、無肥料自然栽培などの旨い野菜。

シンプルなおかずだけれど、それぞれの素材が旨いから銀座の料亭のような最高の和食が出来ちゃう! それを家族、子どもに伝えてゆく。自分自身も省みれる。この物価高をおいしく元気に乗り切るうちはありませんか! エイヨー!!

2025年12月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



December

令和7年

おうちに貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
1 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オカ・ニクタマゴ	2 そばの実カフェ カヌレ	3 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	4 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	5 ポイント3倍デー	6 ポイント3倍デー コロッケ 	7 定休日
8 ともの会 10:45～12:15 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（アグリコ）亜麻仁卵・オカ・ニクタマゴ	9 おしゃべり会 10:45～12:15 そばの実カフェ マフィン	10 しあわせごはん会 10:45～12:15 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	11 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	12 ひなたぼっこ会 10:45～12:15	13 コロッケ 	14 定休日
15 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オカ・ニクタマゴ	16 そばの実カフェ カヌレ	17 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	18 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方	19 クリスマスお申し込み分 お渡し開始	20 コロッケ 	21 定休日
22 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オカ・ニクタマゴ	23 そばの実カフェ マフィン	24 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	25 パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 おせちカタログお申し込み分 お渡し開始	26	27 コロッケ 	28 定休日
29 もちつき パン（くろうさぎ） みや豆腐タ方 たまご（アグリコ） 亜麻仁卵・オカ・ニクタマゴ	30 ポイント3倍デー そばの実カフェ カヌレ	31	1	2	3	4
年末年始休業日						

* 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。

いつもありがとうございます。

冬季休業 12/31(水)～1/4(日) 初売りは1/5(月)！

ポイント3倍DAY 12/5(金)6(土)(11月分)と30(火)3回あります！

佐藤たまご・・・不定期
 アグリコたまご・・・月
 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

電話 049-264-1903

営業時間 10:00～19:00

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

イベント名	担 当	日 程	内 容
ともの会	代表 松浦とものり	12/8(月) 1/5(月)	各地大学や企業をはじめ地域でも講演をしている人気の講座。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！
おしゃべり会	店長 松浦由樹子	12/9(火) 1/6(火)	自然派の井戸端会議(笑)これまでの「子育ておしゃべり会」は子供いないとだめなの？とご質問が多くなりましたので「おしゃべり会」と会の名を改名しました！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	12/12(金) 1/19(月)	デトックスについて、体外へ要らないものを出す様々な方法とは。具体的にどうしたらいいのかな？デトックス力をあげて免疫力も UP！
しあわせごはん会	大西祐也	12/10(水) 1/21(水)	試食をしながら健康のための食材選びをしてみませんか！誰でも簡単にできる美味しい食の選び方を楽しくお話ししましょう！



Michio Hinata



Tomonori Matsuura



Yukiko Matsuura



Yuya Ohnishi



会場の和室は熊本の
農薬不使用イ草畳
くまモンお墨付き
お昼寝して帰りたい
なる～

年末年始のご案内

年内 12/30(火)まで

年始 1/5 月より

営業いたします！

営業時間

10時～19時

定休日は日曜日です。

駐車場12台完備

お得な！【ポイントカード】

ポイントカードは初回のみ登録料 300 円

100 円ごとに 1P 付与 1P は 1 円としてお会計時にご利用。

とってもお得なセールのご案内もお届けしています！

注：セール期間中、ポイントはつきません。

11 月分のポイント 3 倍は

12/5(金)・6(土)

12 月のポイント 3 倍は

12/30(火)

