

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」
四方山開話・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「火の靈」を見たのが今的人生の始まりかと思います。

別にその時は「アッ、火の靈（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。「兵隊さんがい居ます」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覺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？」といつ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特に薬も出ない…。

でも顔は青黄色、トイレに行くのも1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。

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、スタッフの方にバーム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勧めさせていただき、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♡」と思ふようになりました。美♡を目指しています。このような気持ちになれたことは嬉しいです。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！



旭ヒーリング協会
松浦悦子先生



笑顔がとても
素敵なお先生です

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はありますが、表裏一体で後々よく考えると偶然でないことがあります。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も、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っていました。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つたものでした。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极限まで使い果たし、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。もう力ははいりませんでした。が、そのことで余分な力が抜けて、遙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い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髓であると思います。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。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靈（意念）、外三合とは体（動作）で、靈（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、靈（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、その教えの中で靈（意念）体（動作）一致、靈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います。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。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、その中でも特に冲撃（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撃（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、もう八極拳が冲撃（突き技）が好きで好きでたまらないほどの純粋無垢の想いが、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、冲撃（突き技）を選んだのではなく、八極拳、冲撃（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、あさひ武術俱楽部主催）

今月の サン・スマイルスタッフおすすめ
スポーツライトメニュー



長寿遺伝子をオン!?

宇田川ゆうこ

女性にうれい 美の神様

ザクロ

おいしいけど
種がたくさん
食べずらり!?



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 レビー色の宝石のような
粒状の果肉には、女性にうれい
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

おすすです♪

エラグ酸

ホリフェノールの一一種で、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。

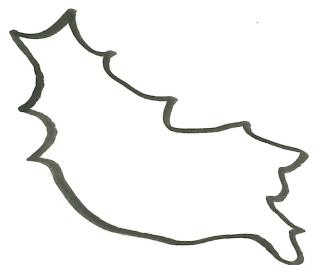
また、エラグ酸を摂ると腸内で代謝され「ウロリチン」という成分に変換されます。この「ウロリチン」が長寿遺伝子を活性化し、老化を遅らせる効果があることが研究でわかっています。

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

炭酸でわっさり
ヨーグルトにかけても
おいしい!

100%ストレート

ぜひお試しください



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



水や砂糖を一切含まず、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。

300ml → ¥980(税込)

750ml → ¥2,160(税込)コールドプレス製法とは、強い圧力で

ゆきり搾ることで、ジュースに熱がかかりにくく、栄養素の
破壊が起らず風味も逃しません。

ザクロジュースを1ヶ月ちょい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、ここ数ヵ月、經血量
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！

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！→



人気NO.1

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!

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
毎日食べなくなっちゃう!



蓮根と小豆のいとこ煮



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水分が無くなりぱっとりとしたら完成!

いとこ煮とは?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



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。農薬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。



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ワーです。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



自然栽培歴 21年 宮城県 成澤さん

成澤さんは稻のことを“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。

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



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になっております。

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。農薬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い”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



商品名

定価：1,850円（税込 1,998円）

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 サン・スマイルスタッフより スポットライト・ヨーク



いのみや

みなさま こんにちは!!

サン・スマイルで働かせて頂いたたゞくようになってから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 おススメ商品 をどんどん紹介させていただきますね!

まず第1号♪
^{おススメ}

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

たくさん

その名の通り 香りだけでもご飯が盗れますー♪
ごま油の香ばしさとパリ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♪
ひとぶ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、豆腐の上に乗せたり
アレンジは無限大です♪

30g ¥ 540 (税込)

そしてなんと!!

New!!

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

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います♪

え~♪ 海苔と梅の香りがまたまたご飯が進んじゃう♪

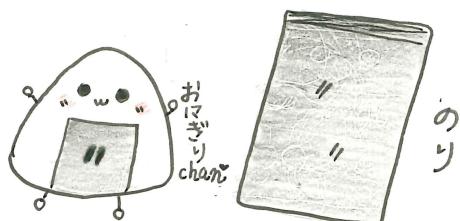
たまごかけご飯、炒飯、サラダなど色々なお料理にも!!



25g ¥ 540 (税込)

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

- ★伊勢湾産の素チレのり(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♪

見たことがありますでしょうか??



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

私は、お風のお弁当に白ご飯を入れて持つて来て「ごめどろぼう」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...。

梅つながりで
"New!"

もう1品! おススメ
新商品のご紹介です♪
(マルアイ)



パリホリ梅えだいこん



国産の唐りチレ大根に人参を加え、梅肉とかつお節で
漬け込んでいます。

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。

100g ¥ 389 (税込)

以上スタッフ四人目でした



たーなーく
まゆみ

まゆみの子育て珍道中♪

エッ! ワクチン打ってないから!?

6歳の息子が入院した話。

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人の先生が部屋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。



3

母子手帳のワクチン欄をチェックされましたが、真、新でも何も言われませんでした。0歳から成長×モをたくさん書き込んでいたからかな? 以前、病気に対する時の経過も残っていました。

市内の乳幼児健診を受けていた頃は、一貫して「タダで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、ほり、笑顔で!~

第2回 / 全4回

- ・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人が角刺りました。

「何で同じことを何回も聞くの?!

今、ここで聞いていたでしょ?!

痛いって言ってんのに、何で何回も触ってるの?! おかしいよ!!

病人の6歳児が真、当たる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!!と思つたよ。



「はい、そうですか。お母さんか! そのように考えているのなら、それでいいと嬉しいです。」と言われました。

4

私は、気になることを遠慮せずにねまけニ。

その1。「受診のタイミングが遅かったのでしょうか？」

急性骨髓炎は、意外とよくある病気らしい。

元気な若い男の先生

A先生



「そんなことはありませんよ。
これはもんでしょう。早くても、
診断がつかなかつてでしょうね。」

その2。「ワクチンを打つていなら、
こんなところにはならなかつたのでしょうか？」

お医者さんからそんな
言葉が返ってくるときは
思わずかっただ!!

3歳の娘さんの
話をしてくれた先生

B先生



「打つていても、打つていなくても、
なるときは、ナリますから。」

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

被ばくの不安にち
サランと答えてくれた

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

私の抱いている不安を拭う為に、求めていた返事を察してこのように
答えてくださったのかもしれません。しかし、どの先生も、肯定的に、
優しく答えてくださいます。(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！ やはり、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り言

秋が深まり、冬の訪れを間近に感じ（11月20日現在）、
玄関セーター側の桜の木も、春や夏の姿から、カラリと趣きを変えて
すっか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
美しく…近づいてしまって見ると、心地震ふうな想いでいい感じ
になります。この桜の木は遙か昔から存続し、この世界を見つめ続けて、
とう思ふ至るどんだけ自分が、いかで生き、どう死んで、毎日の
生活の中でやせぬ、悲しいこと事など…、些細な事に思われます。
冬の間、じっと立てて存続する桜の木の姿と共に、
芽吹き、蕾がやがて花開き、満開。桜の木の姿となり、今度は
葉、（エバ）を中心と見て、緑の葉、濃い夏の姿へと変わっていく。そして
今は、少しずつ、いく葉、はがれ、力強く美しい木の姿をあらためて
私の目に焼き付けてくれます。「散っていくあなたの葉、1年さん、
あなたに達る、美しい夏の暑さ、風雨。でも、この木を守ってくれてない
ですね。」そんな言葉のシテんできていて、おもろかれて役割を、ことさら
力なくさせ、淡々と果たし、生と死…、全て…、そんな姿に
深い想ひこみあげできました。そんな人に、私もなりたい。そんな
生き方をしていきたい。とう思ふやうくれた桜の木です。

美しいもので、すぐそばにあるのですね……

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はずに動かず、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。が、指圧を受けたことでみると元気になりました。私にとってこ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、大変喜んでいただけています。とっても良かった！といた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

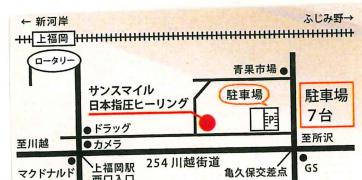
武術の先生もあり
パワーと氣があふれています

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裏になります

施術料 80分 8,500円(要予約)
60分 6,500円



全身指圧で体がポカポカ…

頭から手足の先まで丁寧にやめていただいたおかげで、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、スッ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ていた妊婦さん。初めてのお産で不安な気持ちがあつたそうですが、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と大変喜んでました。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がraithてくださいます。

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！



オーガニックコットン
ひつじのクッション

慎ちゃんのつぶやき

11月に入り、段々と寒さがこれえる時期になって来ました。

インフルエンザか流行ってますとか? 竜太郎室担当の石塙です。

私にとって健康で風邪なんてうのれ何年か分かりませんか
かかるてなのです。本当にありがとうございます。身体が動き、働かせて頂いてる事に
感謝です。強い体へ産んで頂き、両親にも感謝です。

しかし、この時期の乾燥肌には、まつてます。先日、朝起きたら、
脚のすねを見たら、血をうけたてて、ヒップリしましたよ!

寝てての間、搔きもしてませんであります! カクテカクテ。今更特に
カクタなみで、就寝前に馬油を塗ってます。又、お風呂上かりれても必ず
塗って寝ると、カクテ途中で起きる事なく、朝までグスリ。次の日の
お風呂入っても油分がしっかりガードしてくれてます感じです。

馬油は、以前書かせて頂いた私の手の甲の体とシミを無くして頂いた
ありかねー商品なのです。浸透性が高く、血行も良くなる感じがします。
スネの搔きもした所もメンタルオイル+馬油で跡のこうが助かりました。
皆様も馬油、最高ですから、是非、当店でお求め下さい。

さて、仕事の方は、新米の季節となりお米の袋詰めを行なわせて頂く
事が多くなって来ています! お米大好きなので袋詰め最も。食べたいある
とか、あの料理と食べたいとか、思つながらの袋詰めしてます時も正面
有利です。でも一番のお客様は、あいしい、しあわせなあなたと思って頂く事が
袋詰めさせて頂いてます。

色々な産地の無肥料自然栽培の米がありります。皆様も小分けで
食べて比べてみてください。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つますので
購入して食べて見て下さいね!

袋詰めは、日へ500kg位させて頂いてます。この所、一種類の玄米のみの
袋詰めが多くてますが、その後は玄米、白米、分付きとか、1kg、5kg、10kgとか
色々な生産者のお米の袋詰めとなっています。

お米も今年の酷暑の中、生産者様へ抱張って頂いた米、色々想へも含め
お客様にお届け出来ます様、私も良一想いで、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
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ー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”的な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。」って金額も見ていないのに携帯でOKだしました。

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てましたから
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・スマイルさんにお願いして
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か。

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。

てんちょーの「今日は何を語りうかなコト」



ゆきこてんちょー

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てしまう。11月にはみりんが大幅に値上がり。嘘だよ! って呪う位の値上げ。何故かと言うと「原糸斗」が高騰したからだ。そこ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」率に大きく影響しているのです。勿論アルコールも便ではないから尚更だ。愛知県のとの蔵へ見学へ行、たまごなんとも言ひふのない香りで樽一杯に米や麹が入っていた。原材料はもら米・麹・焼酎の3つで、どれも「米」が原料なのだし。米の価格高騰の上石密保あるよならぬ……メーカーは死活問題に直面している。それでも明治43年から続くこの角谷文治郎商店は、受け継いだ来店伝統製法を守り抜くことを決めたのだ!しかし、悲しいか… 物価高が続くて、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」。

食の質を下げるということは、自分の、家族の健康の質を下げ、心の安定期もゆらいでしまう。免疫力やテクスチャーが衰え、病気の原因を作りやすくなってしまう。食費を削り、たぶん上の医療費が追いつかなくてくる懸念がふくらむ。もっと長いスパンで考えると、健常な孫、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、それ以上前に不妊で、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・ばばだから關係ない大してことは無い、じじ・ばばこそ、この物価高の食卓を支えるキーパーチャー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智恵こそ今、必要とされています。どう考えた時キーワードは「和食」だと思ひませぬか? 保存食、乾物、発酵食の出番です!! だから、じじ・ばばの智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を今のパパ・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に、おから煮は子どもの人気無くてもハンバーグ風にしたらウケが良いみたいだ。昔と今の智恵のコラボで特に乾物は食費をおさえられる好アイテムになります!! 最近おいしいとこ、これはイイ! と思ったのが母が作ってくれたレンズ豆と海藻あかもくがたっぷり入った和え物(季節のやさいも入ってる!) 数日保存がきく上巣巻だったり。これも今風にアレンジした一品だ! と思います。それにレンズ豆と海藻のコラ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かもしれません!! 味付けは昆布とカツオのだし、日本の海の旨い油。粉末だししがまとんど要用らない程旨味ある味噌や香りが豊かなしょう油。角谷文治郎商店のように伝統を守り続けるメーカーの調味料・無肥料自然栽培などの旨い野菜。

シンプルすぎるわけだけれど、どれぞれの素材が旨いから金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ろう! ではありますか! エイエイオー!!

2025年12月

営業日・入荷日カレンダー

おうちに貼ってね！

自然食の店 サン・スマイル



December

令和7年

月	火	水	木	金	土	日
1 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（アグリコラ 亜麻仁卵・オーガニックタマゴ）	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） みや豆腐夕方	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） みや豆腐夕方 たまご（アグリコラ亜麻仁卵・オーガニックタマゴ）	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） みや豆腐夕方	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） みや豆腐夕方 たまご（アグリコラ 亜麻仁卵・オーガニックタマゴ）	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） みや豆腐夕方	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） みや豆腐夕方 たまご（アグリコラ 亜麻仁卵・オーガニックタマゴ）	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） みや豆腐夕方 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） みや豆腐夕方 たまご（アグリコラ 亜麻仁卵・オーガニックタマゴ）	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！

電話 049-264-1903

営業時間 10:00~19:00

佐藤たまご…不定期
アグリコラたまご…月
くろうさぎパン…月/木
3552食堂パン…水
みや豆腐…月/木(夕方)
島田豆腐…水

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のことで生活の色々 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
お昼寝して帰りたく
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可。

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)

