

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 新年のご挨拶
遠賀野生まれあさちゃん「不思議な出来事」
松浦日記・四方山閑話・何を話そうかな
風来坊主のお便り・生産者伊藤農場佐藤さん
慎ちゃんのつぶやき・100年杉加藤さん
- おすすめ商品 あたたかい「ヤク」・お野菜宅配・ほしいも
午年だけに馬油（メンタルオイルとコラボ）
- その他 入荷カレンダー

No.195 2026.1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



2026年 幕開け!!

いよいよスタート致しましたね! 2026年!

旧年中も皆様よりご愛顧賜わりまして営業し続けることが叶い。心より感謝申し上げます。有難うございました!!

毎年毎年終ってみれば様々なニュースや変化がありますね。えーなんで!?

という事もあるでしょう。でもサン・スマイルは笑顔で突進して参ります!

今年のモットーは「お客様と楽しく発見! 探求!」です!

毎月開催のとの会、おしゃべり会、ひなたぼっこ会、しあわせごはん会では、食や暮しの「なんで?」を探求! 店頭では、私達がセレクトした1つ1つの商品のスゴイところをどんどんお伝えして参ります。ウマイものいっぱい。ウマイ

ものをウマイと感じ楽しめる健康な体づくりのお役に立てますように

スタッフ一同益々精進して参ります。

今年も

精一杯

おいしいは
しあわせ

楽しみ
ましょう!!

本年もどうぞ
宜しくお願い
申し上げます。

店長
松浦
由佳子



不思議な体験 II

2000 年正月の話を。

静岡県熱海市で新年を迎えようと、伊豆山神社から一直線上の太平洋の旭日を拝みたい一心で、仕事を終え夜遅く車を走らせました。

私はほぼ日本全国の一宮の参拝を目標にいろいろな神社に参拝いたしましたが、その都度不思議な体験をいたしました。その一つが、西暦 2000 年、平成 12 年の初夢で、太平洋の海から白衣を着た男性数十人が神輿を担ぎ、伊豆山神社の本殿までの長い長い階段を登って行く様、そこで夢は終わりましたが、その夢と全く同じ光景を、その年偶然にも二度も出会いました。一つはまさにその伊豆山神社で。そしてもう一つは、同じ熱海の来宮神社で。神様が海から上がって来られる姿に大感激で、海の浜から一緒に歩いて来宮神社へと同行させていただきました。夢が正夢となり、神様が型をお見せくださったに違いないと、震えがくる思いでした。



伊豆山神社

また、千葉県の旭市のとある神社へ、旭ヒーリング協会でチャーターしたバスで向かっていた時の話です。その道中突然大雨に見舞われたのですが、鳥肌が立つくらい驚愕したのは、私達のバスにはまるでバリアで覆われたかのように、一粒の雨もかからなかったのです。そして神社に着いたときには、雨は止み晴れ間が見えたのです。ここでも千葉県旭の氏神様が型を示してくださったんだと感謝し皆で歓喜の声を上げました。

この三つの体験は、日本、大和の国は、八百万の神々が守ってくださっているということの証ではないかと確信した次第です。

サン・スマイル 旭ヒーリング協会協会長

遠賀川生まれの あさちゃんこと松浦悦子

【松浦日記】代表松浦智紀 12月の出来ごと！

いつも自然食の店サン・スマイルをご利用いただき、ありがとうございます。

サン・スマイルでは、店舗での販売に加え、出荷センターからお野菜の定期宅配も行っています。最近では私、松浦が出荷センターにいる時間が多く、店頭でお客様と直接お会いできる機会が少なくなっていました。正直、少しさみしい気持ちもありますが、その分、**店舗でも宅配でも「本当においしく、安心できる食」**をしっかりお届けできる体制づくりをさらに進めています。

2026年も、サン・スマイルをどうぞよろしくお願いいたします。

.....



弘前大学の先生方が3名もご来店くださいました！そして、2026年2月8日(日)に、弘前大学主催のオンライン講演会の開催が決定しました。詳細はこれからですが、決まり次第、店頭やお知らせでご案内しますね。当日は、
・ナチュラルハーモニー 代表 河名さん
・NPO 岡山県自然栽培実行委員会 理事長 高橋さん
とご一緒に意見交換をさせていただく予定です。テーマ(仮)は、「お米の高騰はなぜ起きているのか?」「自然栽培のお米はこれからどうなる?」「自然栽培の“定義”って?」と

いった、今まさに気になる内容になる予定です。.....

サン・スマイル × JICA × ブータン政府が中心となって進めている**ブータン・オーガニックプロジェクト**。ブータン国内で「低投入オーガニック」「無肥料自然栽培」を広めていくための**ブータン・オーガニック・ポータルサイト**が完成し、先日、ウェブ公開の式典が行われました。私はZoomで参加しました。

敬虔なチベット仏教国であるブータンらしく、僧侶の方に祈りを捧げていただき、参加者全員が挨拶をする、とても厳かで温かい式典でした。.....ところが、最後の最後でまさかの事実が判明。

「ドメインが取れていない！」え～～！ということで、公開は延期に(笑)。これもブータンあるあるということで、公開したらまた皆様にお知らせさせていただきます！

.....



今年も千葉大学で、「農福連携におけるマーケティング」について講義をさせていただきました。今年で3年目になりますが、学生の皆さんのレベルが年々上がっていて、教える側の私もたくさん学ばせてもらっています。時代の変化、本当に速いですね。





北海道・札幌「シマエナガの里」から、みのり彩園さんの黒大豆「黒千石」が入荷しました！ずっと欠品していたので、私たちも本当にうれしいです。農福連携で丁寧に育てられ、一粒一粒手作業で選別された、愛情たっぷりのお豆。・炒って黒豆茶に ・黒千石ごはんに ・小粒なので、煮てお菓子作りにもおすすめです

すぐに欠品してしまいそうなので、気になる方はお早めどうぞ！

.....

2025 年産のお米が、12 月下旬ギリギリですべて入荷しました。

サン・スマイルでは、今も放射能検査をしっかりと行っています。
写真にあるのは、各生産者さんから届いたサンプル米。
このサンプルを、さらにサン・スマイルで品質チェックしています。



無肥料自然栽培のお米を、最高の状態でお届けしたい。
生産者さんと一緒に、毎年コツコツ取り組んでいます。
.....サンプルが増えすぎて、保管場所に困ってきましたが(笑)。

.....



いい写真でしょう(笑)。
オリーブオイルや豆類でお世話になっているアサクラさんの本拠地を訪問してきました。なんと、10 年以上ぶり。イタリア産のチェチ(ひよこ豆)やレンティッキエ(レンズ豆)は、アサクラさんが輸入し、サン・スマイルで全量購入しています。代表の朝倉さんとは、もう 20 年以上のお付き合い。お互い年を重ねましたが、これからも素晴らしい商品を皆さんにお伝えできるよう、頑張っていきます。.....

お米や野菜の価格高騰が続いています。日本農業新聞(→)日本農業新聞にもありますが、根本の問題は「作る人が激減している」こと。これでは将来取り合いになりますよね。これから先どうなるかは分かりませんが、生産者が安心して暮らせる仕組みづくりは、本当に急務だと感じています。それと私は、野菜やお米を作れる技術は「生活力」の一部だと思っています。ぜひ皆さんも、バケツ稲やプランター栽培など、小さなところから体験してみてください。

.....



←サン・スマイル農園では、三浦大根をたくあん用に干しています。2 月中旬頃には食べられるかも？どうぞお楽しみに！



←また、2026 年 9 月に種まき予定の大根も定植しました。5 月頃には、いっぱい花が咲く予定です！

→(おまけ) 我が家で干した渋柿の干し柿。



しっかり、おいしくいただきました。(感謝！)

厄年ならぬ躍年だぁ！

皆様 新年あけましておめでとうございます。

男 42 歳、女 33 歳が大厄と言われています。数え年です
いますから、実際は男 41 歳、女は 32 歳の人たちが
厄年になります。今年が厄年の方の少しでも福音でもな
れればと思い、この文を書かせていただきました。ところ
で自分の干支ってありますよね。私は亥年なのですが、
早生まれの 1 月なので干支はその前年の干支になると、
つまり戌年になると。それを聞いた時「ええー」と思いました。猪は「猪突猛進」で何か恰好が
いいと思っていただけに、少なからずショックでした。でも自分では頑なに亥年であると言っ
ています。因みに中国では亥年でなく豚年であるそうです。うーむ、中国で生まれなくてよかつ
た。とんかつとブーブーとしかイメージが湧きません。まあ、どうでもいいことなのですが…
…。



厄年と言う概念は、中国の陰陽道の影響を受けているようで、所謂科学的には何の根拠はなく、
そんなものは迷信に過ぎないと思っている人は多いのではないのでしょうか。そのくせ「まあ、一
応神社などでお祓いを受けようか」とお祓いを受けられる方もいるのも事実ではないでしょ
うか。かくいう私もそんなものは迷信とは思わないまでも、全く気にかけてはいませんでした。そ
んな折、北海道の無肥料自然栽培農家の故秋場和弥さんの所で研
修させていただいていましたが、それも 10 月で終わり、これか
らは芋の選別ぐらいしか仕事はなく、今度は憧れていた十勝地方
で研修したかったのが、事情を知るため冬の間は十勝清水の牧場
で働くことになりました。年が開けて 41 歳になった時に、牧場
で働いている時のことです。その時は牛の寝わらとして、皆様
もご覧になったことがあると思いますが、よく北海道の広大な牧
場でポツンポツンと置かれてあるロール状のものを、写真よりも
もっと大きな荷車に乗せて牛舎の中を運んでいましたが、途中ち
ょっと坂になった所があり止まってしまいました。何せ 1t 近くあ
ります。いったんちょっとバックして、取っ手の中に入って思い
っきり勢いをつけて一気に押したその瞬間、気づかずに長靴で踏
んでいたのでしょうか、まるでコントみたいですが、落ちていた牛
のうんこでツルっと滑ってそのままコンクリートの床に叩きつけられました。何せ思いっきり全
体重で押しましたのでその勢いたるやすまじく、ツルっ、ダアーンと滑ったのと地面に叩つけ
られたのが同時、それほどの勢いでした。手は取っての手すりを持っていたので、まったく



受け身は取れず、かろうじてさっと横を向いたので顔面直撃は免れましたが、しこたま右肩を強打しました。何とか起き上がりましたが、腕が肩から上へあがりません。激痛が走りました。もうすぐ夕方の搾乳が始まる時間です。牛のうんこを踏んづけて滑って転んで肩を強打しました、手が上がらないので仕事休ませてくださいとは、かっこ悪くて言えません。何とか激痛に耐えながら仕事を終えました。その当時夜はいつも町営の温泉に毎日行っていました。何せ料金が安く半年のパスを買っても確か1万円もしなかった気がします。おまけに一日何回入ってもよかったのです。その日も激痛がはしるなか温泉に行きました。30分位ゆっくり浸かり痛みは少し和らいだ気がしました。明日手が動くやろかと気を揉みながら床に就きました。翌日の朝目を覚ますと、何と痛みも全くなく手もあがります。驚きでした。こんなにも温泉って効くものなのかと。あの勢いでコンクリートに叩きつけられたので、一時は骨が折れるほどの重症かと思っていましたが、軽傷どころか一日で治ったのは本当に奇跡であったと思っています。しかし、その時は「いやぁ、厄年って本当にあるっちゃなぁ」としみじみ感じ入りました。しかし、自画自賛になりますが、ここからが私の楽天的にいい所と自分では思うのですが、「やったぁー、これでもう厄は終わった」とルンルン気分でした。幸いその年や翌年の後厄も大過なく過ごせることができました。大過どころか、その年にはその後の自分の運命を決定的に変えるような素晴らしい出会いがありました。あのすってんころりがあったからこそ、そしてそれで厄が除れたからこそ（自分の心の中では本当にそう思った）、そのような出会いがあったのだと今更ながら想っています。本当に厄年ならぬ躍年になりました。極論になりますが、あのすってんころりがなかったなら、あの出会いもなかったに違いないと思っています。

昔セルフマインドコントロールを学んでいる時、厄のお振りかえ、先取というテクニックみたいなものを教えてもらったことがあります。それは、何か大厄が来そうな予感の時、例えばわざとカッターで自分の指の先をほんの少し血が出るくらい傷つけ、「よし、もうこれで厄は終わったんだ」と自分自身に言い聞かせるというものでした。所謂大難のところを小難ですますようにすることらしいです。後、厄のおすそ分けではないですが、大厄の年に一席設けて人を招き、自分の厄を持って帰ってもらうという、そういう風習もあるみたいです。いずれにせよ、厄年を迎へ実際厄があったなら、たとえそれがどんなに些細なものであったにせよ、さぁ、もうこれで厄は終わった、これからは厄年ならぬ躍年だぁ！とただひたすら前向きに考えれば、本当にそのように行くものだと思います。

今年も皆様方のすべてが順調に、午（ウマク）いきます様、衷心お祈り申し上げます。
今年も何卒よろしくお願いいたします。

サン・マイル出荷センタ所長 松浦学

（医療従事者指圧師、あさひ武術倶楽部主宰）

てんちゃん-の「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんちょー

- 1 やけどをしたら冷やしちゃいけない
- 2 おんご寒気性期過ぎたら冷やさない
- 3 発熱が出たら寝飛びがよろし
- 4 風邪引いたら無理に食べなくていい
- 5 下痢は止めてはならず
- 6 除菌・消毒は不要(むやみにしない!)
- 7 目やに・耳だれ・うみ・タンは出し切る
- 8 毎日便を見るかど。
- 9 心配するのなら心配りを
- 10 月3くおめでとう感謝すの毎日を



ワハハハハーッ!!

2026年1月号ということでもみな様の健やかな1年を願いまいてサンスマイル的元気な過ぎし方を冒頭に書こうと思ったけど、この僧侶十訓みたいになってしまった。とにかく日本人は病院へ行きすぎ! 医療費が全額自己負担だったら、子どもの鼻水くらいで「行かないでしょ? 保険がきかないという治療はやらないで保険が使える方を選んだり。年寄り川柳で「朝起きて、舌周子いいから病院へ」という一句に大笑い。

先の十訓は一般的に逆のことを言ったりするものもあり、本当に大丈夫? と驚かれるものもあるかも知れません。ためらうものもあるかも知れません。私の場合、全て子ども含めて人体実験済みで我家ではフツーです。大多数、世間一般では異常でも小さい小さい一家庭内ではフツーなのだ。試してみたいな、興味あるなという方は詳しくお伝えさせて頂きまあのぞい声を掛けて下さいね。ポイントがあたりますのぞ! どうぞ自己責任で宜しくお願ひします。ただ、こういう方法でハタチを越えた子も私も一家元気に過ぎています。

月に1回のおしゃべり会でもこんなお話しで盛り上ったりしています。日程はいつもこの通信の裏面でご案内させて頂いております。是非お気軽にいらして下さい。最後の10番目は一番大切ですね!

先日、大病から見事生還されたFさんについて治ったと聞きますか? とお尋ねしますと。「実はどうも、同じ病気でした。〇〇さんは亡なっていました。何が一番違かったと言いますと、これしかありませんでした。感謝です。間違いありませんです。」と教えてくれました。自暴自棄になったり、病を告める毎日だったり... そうでは無くてFさんは大病になった時ですら感謝すのじを持ち続けたのですね。今だから言えますが、お見舞い行った時、もう会えないかもと悲しい気持ちになる位だったのに! 特効薬は医療費〇円の感謝すのじだった! と死と隣り合わせだったFさんが確信持ておしゃるのだからじに染めました。

東京麹町、和洋折衷の二階建て洒落た一軒屋が家賃120円だったのは今から90年前。今では数十万~百万! まん中と、て50万としても4.66倍にも値上ったと言うこと?! Wow!!

1円にぎって駄菓子屋行ってた時代も、そう遠い昔でもない。色んなものが値上る度、お金、何だろう、と思う。でも世の中は周ってゆくんだった。月3くおめでとう感謝すの気持ちで医療費減ら。通院が減ったらお医者さんも喜んでくれるよね。☆

風来坊主のおたより

ペンネーム風来坊主



上州のからっ風、赤城おろしが、自転車通勤の私を凍えさしています。
こんなとき、私を助けてくれているものが、「ヤク」です。

羊毛マフラーを、ずーと、使っていましたが…。首まわりが、チクチクするのです。
我慢して使い続けていましたら、皮膚が、赤くなってしまいました。
サン・スマイルでスタッフに、事情を説明したところ、
「ヤク」を、紹介して頂きました。

ご存知の方もおられるとおもいます。
ヤクの毛は、カシミアにも匹敵する肌触りと保温性を持ちながら、地球環境の配慮も備えています。
採毛は動物を殺傷せずに行われるため、動物福祉に配慮した素材とのこと
アレルギーが出にくく肌に優しいことから、ベビー用品や敏感肌向け製品もありました。
保温がしっかりしていて、気に入りました。
見た目、暖色系ではありませんが…。
でも、化学染料を使用せず、生成りもしくは彩土染なので、優しく、また心落ち着く色合いです。

明けたばかりの寒い朝、自転車に乗って、風を切って…。
心ウキウキ!!、一日のはじまりです。

やくさんに感謝です。

(参照)

ヤクとは、ヒマラヤ山脈等の標高 3000m 以上の高地に生息する牛の仲間。
ヒマラヤ山脈では、ヤクはチベット族の生活の糧として大切にされている動物です。
寒冷地で育つヤクは、厳しい環境にも耐えうるよう柔らかい毛と硬い毛の組み合わせさった体毛になっており、
非常に高い保温性があります。
ヤクの保温性はウールより 30% 高く、カシミアと同等かそれ以上とも言われ、
通気性もカシミアより 130% 高いと言われるほど。
常に呼吸をしている素材のため、暖かさだけでなく熱がこもって蒸れる心配もないとのこと。。

今月の
サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライトコーナー



スタッフ宇田川

あったか〜♡

ヤク × スーピマオーガニック コットン

冬が近づいてくると、身につけたくなるのが、
ヤクとスーピマオーガニックコットンで作られた
レッグウォーマーやレギンス、手首ウォーマー達♡

昔は、ヒートテックが知らず、着用していましたが
皮膚が痒くなるし、疲れるような気がするし、静電気がすごい...
そんな時に、ヤクとオーガニックコットンに うー♡
出逢ったら、もう優しさと温かさの虜に♡

ヤクとは？

3,000m以上の高山地域に
生息する牛の仲間！保温性が
ウールよりも30%も高く、通気性が
カンミアよりも120%も高く、蒸れずらく、
毛玉になりにくいんです♡

はじめまして



牛だよ！

すごい！！

全身毛むくじゃら
寒くても(-40℃)
入っちゃらうー♡

スーピマオーガニックコットンとは？

綿の中でも、最高級ランクに分類される、超長綿繊維の上質綿のことで、しなやかでやわらかく、滑らかな肌触りが特徴。また、スーピマ綿で織られた生地は、丈夫で、頻繁に洗濯を繰り返しても、風合いが変わらず、長く愛用できます。

しかも！
綿って
すごく農薬を
使うので
オーガニックは
すごい！

くつ下、足首ウォーマーも
お気に入り♡

大好きなヤクとスーピマオーガニックコットン

脱色や染色は無し！ グレーとも言えない自然な色がかわいい♡



もう大好きすぎて、7年くらいこれしか履いていません！ 肌にあってチクチクしませんし、よく伸びてフィットして、あたたかい！
ヤクグレー 6枚くらい持て着回してますが、洗濯しても



丈夫で長持ちします。7年目くらいに、さすがに伸びてきたかしら？ 穴が少し？と思いましたが、大好きなのでまだ履きます(笑)

一時期、ウール100%を試してみましたが、チクチクして皮膚がヒリヒリ赤くなり、ヤクとスーピマオーガニックコットンの偉大さを思い知りました！ ぜひ、皆さんも使ってみてね！



自然な
色が
かわいい♡

ヤクグレー ホワイトヤク

サン・スマイル 野菜セット



**サン・スマイルが厳選した
お野菜を梱包して発送します！
お店の加工品も同梱可能です！！**

毎週 火・木・金 出荷

サイズ：L（10～12品） M（6～8品） S（5～6品）

タマゴ（10玉）付きも選べます！

「たまご付き」は平飼いたまご1パック(10玉)が付きます！

サイズ	お野菜数	お野菜宅配(たまごなし)	お野菜宅配(たまご付き)
Lサイズ	8～12品	4,580円(税抜4,241円)	5,369円(税抜4,971円)
Mサイズ	6～8品	3,496円(税抜3,237円)	4,284円(税抜3,967円)
Sサイズ	5～6品	3,015円(税抜2,792円)	3,804円(税抜3,522円)



サン・スマイル 無肥料自然栽培 生産者 紹介

北海道訓子府 伊藤農場

現在野菜セットの中に入っているじゃがいも・にんじん・大根・かぼちゃなどを栽培して頂いている北海道訓子府（くんねっぷ）の伊藤農場さんをご紹介します！！

約25町の畑で野菜や豆などを栽培しております。過去に有機栽培をされていた時、玉ねぎ生産量日本一に輝いたこともある素晴らしい技術をもった農家さんです。

今は、全面積無肥料自然栽培（東京ドーム3個分以上の面積！）

かわいらしい小玉の玉ねぎで、とってもおいしいです！（去年は大不作で残念です...）おとしの7月に伊藤農場さんへ草取りに3泊4日行かせて頂きました。

作業は大豆の草取りをしました。北海道はでっかいどう（つまらなくてすみません）でした。

畝の端が遠い彼方にあり、正直最初は1日あれば端まで行けるだろうと安易におもっていましたが、草を取っても取っても進んでおらず丸一日9時間やっても畝1本の半分もできてい

なかったと思います。生産者はこんな大変な事を毎年続けてくださっていることに、自ら体験し、ありがたさを痛感しました。本当に感謝・感謝です。伊藤農場を引き継いだ

代表の佐藤さんはいつもニコニコ！

畑もまるでニコニコしているような雰囲気。

お人柄がにじみ出ています。

もちろん野菜にもその優しさを感じます。

ぜひ、一度佐藤さんのお野菜を食べて頂き、

優しさを感じて欲しいです！！



おいも、そのままのおやつ。

無肥料自然栽培のさつまいもを昔ながらの天日干し製法で



無肥料
自然栽培
天日干し
一枚一枚
手づくり

製法



昔ながらの天日干し

自然栽培で育った紅はるかを蒸し、自然の力にまかせながら数週間かけて天日干し。一枚一枚、干し加減を確かめながら仕上げ、紅はるか本来の甘さを引き出す、昔ながらの製法です。

素材



おいもだけ

原材料は、無肥料自然栽培で育てたさつまいもだけ。竹炭や麦の根を活かした土づくりで、休耕地が甘いおいも畑に育ちました。自然の力で育った、素材でやさしい甘さです。最高糖度45度のべにはるかを使用。

生産者さん



ご縁がつながる 千葉県 かし農園

千葉県佐倉市で、土と向き合いながらさつまいもを育てるかし農園。自然の循環を大切に、肥料や農薬に頼らない畑づくりを続けています。人にも環境にもやさしいご縁が、ここからつながっています。

＼まずはこれ食べて／



しっかりとした食感と、自然な甘みをじっくり味わえる干し芋に仕上げました。

ほしいも 100g

定価：556円（税込 600円）

＼しっとり派におすすめ／



ねっとりとした食感と、濃い甘みが特長の干し芋。カットせず、素材そのままを活かして干しました。

丸ほしいも 150g

定価：1,280円（税込 1,382円）

＼新食感！とまらない／



ほどよい歯あたりが楽しい、クセになる食感。ほしいもを1cm幅にカットしました。

スリムほしいも 180g

定価：1,338円（税込 1,445円）

生産者さんの想いをもっと！
QRコードで検索



さつまいもの生産者
かし農園さん



干しいものメーカー
マルヒさん

Natural Food 自然食の店

サン・スマイル

営業時間：10時～17時

定休日：日曜日



今月の

サン・スマイル熱列大おすすめ スポットライトコーナー



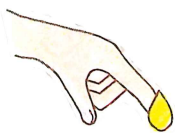
2026年 午年。今年も 食べてウマイ! しあわせ〜とたくさんの方に喜んでいただけるよう世界を馬のように勢よく駆け抜けるサン・スマイルを応援します! 今年初めにおすすめするのは午年だけに高品質の馬油を使った私の最強スキンケアを御紹介します。

柔張油(馬油)

今年もお願ひです



〜 冬本番! カサカサ対策 〜



馬油をちょっと
手にとります

手のひらにのせたら
メントールを1〜2滴
たらして混ぜます

酸化しにくい
ガラス容器



SUN SMILE
メントール
(CBDオイル)

¥22.680
(税込)



柔張油 65ml

レギュラー ¥3,300 (税込)
極 ¥5,500 (税込)

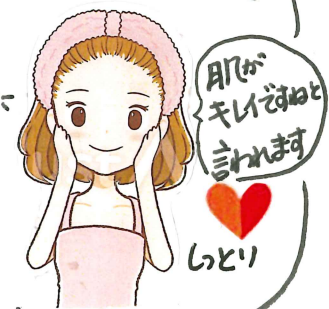
添加物不使用 本物です!

サン・スマイルといえばここだったら間違いないという商品が揃っていますが、これ以上の馬油はないと思うほどまさに本物! 特級品です。自然放牧の馬のタゲミ脂肪のみを使用し人間の体温より低い温度で商品化した希少価値の高い馬油です



高級エステに行か気分です!

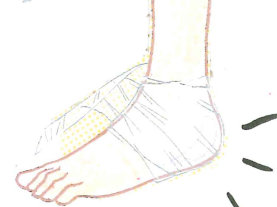
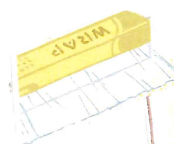
馬油にサン・スマイルのメントールオイルをプラスするだけで私の場合想像以上に効果があり自信を持てた気持ちになりました。



いやいや

かかとのガサガサにもぜひ!

私は冬になると足のかかたがガサガサになるのでお風呂上がりに馬油+メントールオイルを塗ってラップを巻き、はがれないよう靴下を履いて寝ます。何回か続けるだけで改善しました。なんでも続けることが大事ですね。



自然たっぷりの馬油で笑顔がいーっはいうまれますように。



慎ちゃんのつぶやき



皆様、夏郎室担当の石塚です。

旧年中は私の通信を読んで下さり、誠にありがとうございました。

本年もつぶやいて参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

年末年始、皆様とう過ごされましたか？

食べて寝て 食べて寝てと過ごされ胃もたれ等、ちょっと体調不良をされている方もいるのでは？

私も昔は、お正月と言えはゴロゴロ、食べてゴロゴロ、食べてゴロゴロしてましたので、お正月位はおもいきりやっちゃって下さい！

年に一度位はいいのでは、

そして体調不良をおこしても 強々味のメンタルオイル♡

夜、寝る前に飲めば 朝起きて スッキリ 間違いないですよ！！(個人的感想です)

どうぞお試しを！ 28g と 58g のお試しサイズもあります。

さて、今回のつぶやきは、「お父さんがこよいです。年末に車を私に運転して信号を左折しようとした時、親子が自転車に渡ろうとしているので車を減速させたのですか、そのお父さんが、なにがなく、娘をかはし車側にお父さんが来て渡っているのを見かけ、その後、娘さんは「ありがとう」と言っていました。良く見る光景は、「〇〇ちゃん車来てよ！気をつけて」とか、

今回のこの様な光景はあまり見かけないハズ

私は何となくこの親子関係は良い関係なのかと考えていました。

言葉では言わないお父さんなけど、娘はお父さんに守られている安心感と信頼感。子供はちゃんとお父さんの姿を見て育ち、他の相手の事を見て学ぶ、やさしさを他の誰かにしてあげられる子に育つのだと思うなと横断歩道の渡る数十秒の間に考えさせられ、いつかお父さんとホッとする場面でした。伝わらなかったらいいません。今日はここまで今年も頑張りますので宜しくお願いします。

【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！

本年もよろしくお願いいたします。

今年は【百年杉】を飛び越えて「大切な植物とわたしたちの関係性」について連続性を持って書かせていただきます。この世の森羅万象の事象…特に深淵なる人体の「身体めぐり」のすべてに
関しての科学的立証は、現在の科学では不可能ですので、どうしても「こうなのかもしれないね」という着地点にならざるを得ません。
でも一回、この紙面にて書きたいのでございます(何話になるのか不明です～年内で終わらないと思われます)。



まず最初に1点補足をさせてください。わたしは勉強家の部類なのかも…ですが、いわゆる木材供給者側の方々…わたし以外の木材供給者の方々は、少し極端な表現ですが…誰一人として「杉の魔法」に関しての探求をしていません。本当に誰一人として存在しません…。

いわゆる「植林」に関する記述が残っているのが平安時代ですから(奈良時代の日本書紀にはスサノオノミコトが植林のような行為を推奨している表現が記されていますけど…)「山の畑」としての先人の行動は、文字に残らない…かなり以前からおこなわれていたことが予想されます。この国の特異な気候(梅雨があつて雪が降る地球上唯一の陸地)は杉に限らず、食す植物を含めて「魔法使いのごとき植物」を多種産み出し…さらにはその個体数も豊富です。この星において、こんな陸地はわたしたちの島以外には存在しません。わたしたちの島は、この星のオーナーさまである植物のスキルがギュッと詰まった「奇跡の植物の島」です。

ですから、この国の木材供給者が不勉強なのではなく、わが国では(杉を含む)日本の木に囲まれた住まいによる健康的な恩恵に関しましては、研究不要な「当たり前の恵み」であり続けたと推察できます。

似たような事象として、「旬の地元の(四里四方のとか…)お野菜を適量頂き続けることによる医者いらず」のような表現が日本各地にある。やはりこれもこの国の偉大な「魔法使いのようなお野菜」…その季節にあった恩恵の植物を食す重要性を示している言葉です。

ですから違った言い方をすれば、この国において旬の地元のお野菜をいただき続けることや、(杉を含む)日本の木が身近にある住まいによる健康なんて、「当たり前の恵み」の話であり続けてきたのですから、「なぜそうなるのだろう？」なんて発想は千年以上皆無だったのではないのでしょうか。ある意味、この国とは、明治維新までは、科学不要の奇跡の植物の島だったのですからね。

多種かつ個体数豊富で高品質な「着る植物」「食す植物」「住む植物」(＝衣食住)との

コンタクトさえ継続していれば、幸せな人生につながる一生。天災は多いけれども、でもそのたびに…再び植物との衣食住をきっかけに先人は立ち直っていったのでしょう。

まさに植物資本主義。

ですから、この国の木材供給者が、木が身近にあつての happy に関しての…

「なぜなのだろう？」という理由の探求なんて発想は世代(親子)間でも、まったく継承されてこなかったのでしょう。そしてそれが今でも続いているのでしょう。そうでもなければアウトサイダーとして数人くらいは「杉で元気！」の探求をしているはずでしょうからね。「杉で元気！」が立証されればそこに乗りたいけれど…自ら探求する杉の魔法探求者がこの広き日本において不在なのは道理なのです。やはりこれだけ高度な知能を有する生き物である、わたしたちの行動の源泉は「発想～思考」であり…それらの伝承なのですから。

以上に理由により、わたし以外の木材供給者が不勉強というのは正しくないのです。

がしかし…わたしは、この国において数千年間不変だった住まいの「木と土(紙)→ビニル&プラスチック」という大転換による「結果」の違いについて、逃げずに…積み上げて検証してきましたから…それをそのままにして…わたしの死後は消し去ってしまうのはもったいないと考えまして…この場をお借りして一度記すということです(別にわたしが体調不良というわけでもございません(笑顔))。

上記のような意図と意志を…くみ取っていただきながら、まるで「加藤の存在理由」のような話の連載をお読みいただければありがたく存じます。

(加藤政実の仮説)

わたしたちの【皮膚】は「周辺空気の質」に注意を払い続けていて…もっと言うなら怯え続けていて…世界に類を見ない、わが国独特の…人類が経験したことのない屋内空気質という…もともと地球上には存在しない揮発性化学物質だらけの屋内空気質と触れる「触覚」の連続と言う状況に怯えて、上咽頭(じょういんとう)に対して**狭窄**(きょうさく＝内部が狭まり内腔が狭くなること)の指令を出しているのではないのだろうか！もしくはそれが皮膚直接の指令でなくても、皮膚からの報告により、爬虫類脳を介して同指令を出しているのではないだろうか？！そしてこれらは屋内の揮発性人造化学物質を含む空気や各種石油系製品に触れることによる直接の影響ではなく、空気中の未確認物質への恐怖によるものではないだろうか？！そしてその結果、鼻呼吸不可能を含む「呼吸の浅さ」につながって、多くのその先の不都合を招いているのではないだろうか。

(つづく)

2026年1月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



January
令和8年

おうちに貼ってね！

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
年末年始休業日						
5 とも会の会 10:45~12:15 初売り！福袋 みや豆腐夕方 たまご（オガニコタマゴ）	6 おしゃべり会 10:45~12:15 そばの実カフェ マフィン	7 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	8 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	9	10 コロッケ 	11 定休日
12 成人の日営業してあります！！ パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オガニコタマゴ）	13 そばの実カフェ カヌレ	14 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	15 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	16	17 コロッケ 	18 定休日
19 ひなたぼっこ会 10:45~12:15 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オガニコタマゴ）	20 そばの実カフェ マフィン	21 しあわせごはん会 10:45~12:15 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	22 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	23	24 コロッケ 	25 定休日
26 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オガニコタマゴ）	27 そばの実カフェ カヌレ	28 パン（3552食堂） 島田有機豆腐	29 パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方	30 ポイント3倍デー	31 ポイント3倍デー コロッケ 	1 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。

新年あけましておめでとうございます！
本年も一緒に「おいしいはしあわせ」♪を（≧▽≦）ノ
ポイント3倍DAY 30（金）31（土）です！！

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

電話 049-264-1903
営業時間 10：00～19：00

毎月開催！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	1/5(月) 2/7(土)	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	1/6(火) 2/3(火)	自然派の井戸端会議(笑)子育ておしゃべり会改め「おしゃべり会」と改名しました！。年齢性別問わずお待ちしております。
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	1/19(月) 2/6(金)	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	1/21(水) 2/4(水)	試食をしながら健康のための食材選びを試みませんか！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！

＼お待ちしております／



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～

年間イベントもサン・スマイルへお任せ！

- 🌸 節分のお豆など 1/16(金)～
- 💖 バレンタインチョコなど 1/16(金)～
- 🌸 お雛祭りお菓子など 1/27(火)～

販売開始予定です！

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。

1 月のポイント 3 倍は

1/30(金)・31(土)

