

# 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）

#### ●その他の 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！

毎月開催のともの会、おしゃべり会、ひなたぼっこ会、しあわせじはん会では、食や暮らしの「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。ウマいもののいっぱい。ウマい

ものをウマいと感じ楽しめる健康な体づくりのお役に立てるように  
今年も 精一杯 おいしこは  
しあわせ



## 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しまいました。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」をしっかりと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ひいたします。

.....



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らない！」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  
らせさせてください！



.....



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、学生の皆さんの中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にどうぞ！

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)やレンティックキエ(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る。日本農業新聞(→)日本農業新聞にもありましたが、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、バケツ稻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、いっぱいに花が咲く予定です！

→(おまけ)我が家で干した渋柿の干し柿。



しっかりと、おいしくいただきました。(感謝！)

## 厄年ならぬ躍年だあ！

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。数え年でいいですから、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、中国で生まれないでよかった。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そうで、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もらっていましたが、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で、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、牧場で働いているときのことです。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、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さまじく、ツルっ、ダ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ましたので、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。何とか起き上りましたが、腕が肩から上へあがらません。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ります。驚きました。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おります。しかし、その時は「いやあ、厄年って本当にあるっちゃなあ」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、「やったあー、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、さあ、もうこれで厄は終わった、これからは厄年ならぬ躍年だ！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（ウマく）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ひいたします。

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）

# てんちょーの「今日は何を書こうかな」コ-ナ-



ゆきこてんちょー

- 1 やけどせいたら 冷やしてやいいけない
- 2 ねんざ寒、免疫性期過ぎたら冷やさない
- 3 熱が出たら 緊急飛びがよろし
- 4 食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、くみ、タンは出せ
- 8 毎日 便を見るかど。
- 9 心配するなら心配りを
- 10 1月3ヶ月めでたく感謝する毎日を



フハハハハハーッ

2026年1月号ということで  
みな様の健やかな1年を願  
いましてサンスマイル的元気な  
過ぎし方を冒頭に書こうと思つた  
らどうかの僧侶十訓みたいになつた。  
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」と  
治療はやめないで保険が使える方を選んで  
年寄り川柳「朝起きて、周囲子いから病  
院へ」という一句に大笑いです。

先の十訓は一般的に逆のことを言つたりする  
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。私の場合は全て子ども含めて人体実験  
済み我が家はフリーです。大多数世間一般では異常とも小さい小さい家庭内ではフツーなのだとおもいつたが、興味あるな  
という方は詳しくお伝えさせて貰きまおのでお  
声を掛けて下さい! ポイントがあつたりしま  
すの! どうぞ自己責任で宜しくお願ひしま  
す。たゞ、こういう方法でハタチを越えた  
子ど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いなお話し  
で盛り上つたりしています。日程はいつも  
この通いの裏面でご案内させて貰つてお  
ります。是非お気軽にいらして下さい。ご  
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  
どうして治つたと覺えますか? とお尋ねし  
ますと、「実はです、同じ病気でした  
○○さんは亡くなつてしまつたのです。何が  
一番違つたと言つますと、これしかありません  
であります。感謝です。間違つあります。  
せんじであります。」と教えてくれました。自暴自  
棄になつたり、病を咎める毎日だつたり...  
どうぞは無くてFさんは大病になつた  
時どうやら感謝のじを待ち続けたの  
ですね。今だから言えますが、お見舞に行  
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! 特効薬は医療費の  
感謝のじだつた! と死と隣り合わせだつ  
たFさんが石碑を持っておしゃるのだから  
心に染みました。

東京麹町、和洋折衷の二階建て洒落  
た一軒屋が家賃120円だつたのは今か  
ら90年前。今では数十万~百万! まん  
中で50万としても4.166倍にも値  
上つたとすること?! Wow!!

1円にぎって駄菓子屋行ってた時代  
も、どう遠い昔でもない。色んなものが  
値上る度、お金で何だろう、と覺つ  
ても世の中はほんとくんだな。明るく  
おめでたく感謝する気持ちで医療費  
浮かし、通院が済んだらお医者さん  
も喜んでくれるよね。番☆

# 風来坊主のおたより

ベンネーム風来坊主



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、カシミヤ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。  
保温がしっかりとしていて、気に入りました。  
見た目、暖色系ではありませんが…。  
でも、化学染料を使用してなく、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、カシミヤと同等かそれ以上とも言われ、  
通気性もカシミヤより 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です。。

# 今月の サン・スマイルスタッフおすすめ スポーツライトヨーガ



スタッフ宇田川

あ、たか～り



## ヤク×スピマオーガニック 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、ヒートテックしか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  
出逢ったら、もう優しさと温かさの虜に

う、レーロ  
牛だよ！

ヤクとは？

はじめまして

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  
カシミアよりも120%も高く、蒸れずく、  
毛玉になりにくいんです！



全身もくじゅら  
寒くても(-40℃)  
へ、ぢゅらう、し

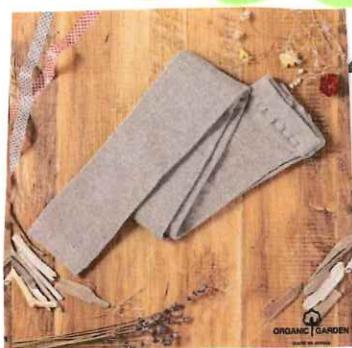
# スヒマオーガニックコットンとは？

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。しなやかでやわらかく、滑らかな肌触りが特徴。また、スヒ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  
すぐ農薬を  
使うの？  
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

## 大好きなヤクとスヒ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カワイイ！

¥5,720 yen もう大好きすぎで、7年くらいこれしか履いていません！肌にあた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枚くらい持てて着回していますが、洗濯しても



¥2,640 yen 丈夫で長持ちします！7年目くらいに、さすがに伸びたから？穴が空いた？と思はれてが、大好きなのまだ履きます(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ったり、ヤクとスヒマオーガニックコットンの偉大さを思い知りよじたぜひ、皆さんも使ってみてね！

自然な  
色が  
カワイイ！

ヤクグレー カシミヤ

# 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！（昨年は大不作で残念です…）おととしの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（つまらなくてスミマセン）でした。

畠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おりましたが、草を取っても取っても進んでおらず丸一日9時間やっても畠1本の半分もできていなかつたと思います。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！

畠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



### 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、素朴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 かち農園

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ち農園。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  
かち農園さん



ほしいものメーカー  
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・スマイル熱烈大アシスすすめ  
スポートライトコーナー



2026年午年。今年も食べてウマい! しあわせへ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なれるように、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)



今年もよろしく  
お願いします



～冬本番! カサカサ対策～



柔張油  
65ml

レギュラー  
¥3,300(税込)  
極  
¥5,500(税込)

馬油をちょっと  
手にこります

酸化しにくい  
ガラス容器

手のひらにのせたら  
メンタルオイルを1~2滴  
たらして混ぜます



SUN SMILE

メンタルオイル  
(CBDオイル)  
¥22,680  
(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前にあります。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。自然放牧の馬のタケガ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。



高級エステに行った気分です!

馬油にサン・スマイルのメンタ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、自信を持った気持ちになりました。



肌が  
キレイですねと  
おかれます



かかとのガサガサにモゼー!

私は冬になると足のかかとがガサガサになるのでお風呂上がりに馬油+メンタルオイルを塗ってラップを巻き、はがれないよう靴下を覆って寝ます。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  
笑顔がいーーっぱい  
うまれますように。



# 楨ちゃんのつぶやき



皆様、次郎室担当の石塚です。

1日中は私の通信を読んで下さり、誠にありがとうございます。

本年もつぶやいて参りますので、どうぞ宜しくお願ひ致します。

年始、皆様、どう過されましたか？

食べて寝て 食べて寝てと過され 腹もたれ等、ちょっと体調不良をされての方もいるのですね？

私も昔は、お正月と言えばコロコロ、食べてコロコロ、食べてコロコロしてましたので、お正月位はおもつきりやちやつて下さい！

年一回位はいいのです。

さて体調不良をおこしても、強い味方のメンタルオイル♡

夜、寝る前に飲めば、朝起きてスッキリ 開ききり無しです！（個人の感想です）  
どうぞお試しを！ 288と388のお試しサイズも有ります。

さて、今回のつぶやきは、お父さんがこよなです。年末に車を私が運転して信号を左折しようとした時、親子が自転車で渡りをしていて車を減速させたのですが、そのお父さんがかけなく、娘をかばへ車側へお父さんが来て渡っていましたを見かけ、その後、娘さんは「ありかとう」と言っています。良く見る光景は、「〇〇ちゃん車来てよ！手をつけて」とかで、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一関係なのかと考えています。

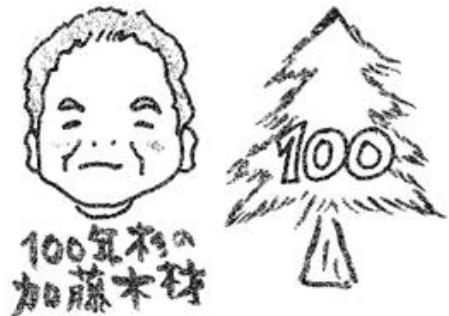
諂ひつけられたけど、娘はお父さんを守らせて安心感と信頼感。子供はちゃんとお父さんの姿を見て育ち、他の相手の事を見て学ぶ。やれりを他の誰かにしてあけられた子へ育つのがうなと横断歩道の痕を数秒の間で考えさせられ、いい時はお父さんとオッコリする場面でした。伝わらなかつらすまさん。今日はここまで、次も頑張りますので宜しくお願ひします。

## 【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ひいたします。

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「身体のめぐり」のすべてに関する科学的立証は、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…「山の烟」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(梅雨があっ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か。  
まさに植物資本主義。

ですから、この国の木材供給者が、木が身近にあっての 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变だった住まいの「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…もつ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無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  
どう)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とも、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

おうちに貼ってね！

自然食の店 サン・スマイル



January  
令和8年

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
年末年始休業日						
5 ともの会 10:45~12:15 初売り！福袋 みや豆腐夕方 たまご（オガニックタコ）	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 おります！！ パン（くろうさぎ） みや豆腐夕方 たまご（オガニックタコ）	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（オガニックタコ）	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（オガニックタコ）	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！  
本年もご一緒に「おいしいはしあわせ」♪♪(≧▽≦)/  
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	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います。
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！

＼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  
お昼寝して帰りたく  
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！

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。

営業時間

10時～19時

定休日は日曜日です。

駐車場12台完備

1月のポイント3倍は

1/30(金)・31(土)

