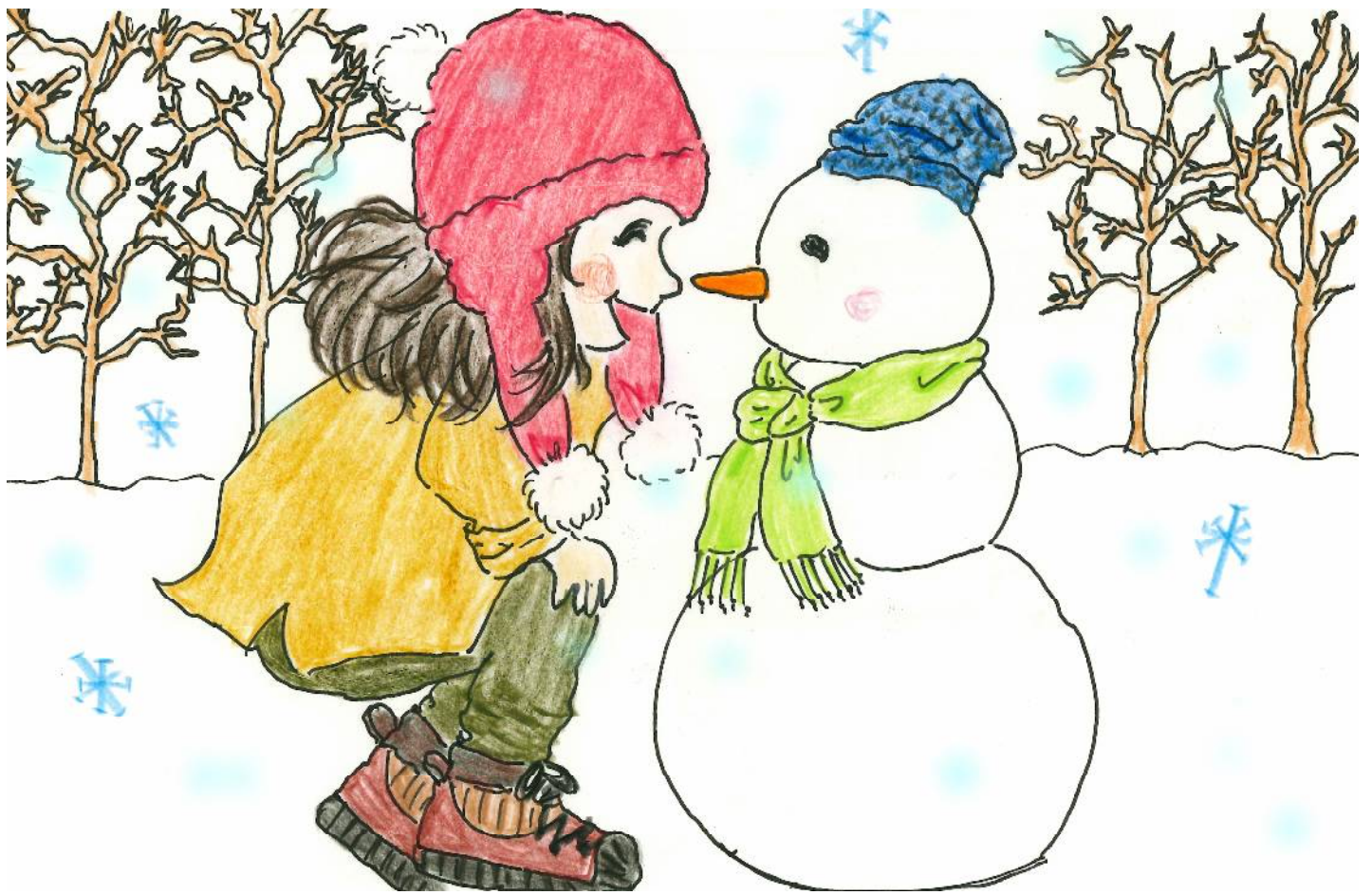


おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今回の内容

- コ ラ ム 松浦日記・てんちょ〜の何を話そうかな・四方山閑話・慎ちゃんのめざめ・加藤木材コラム
- おすすめ商品 お疲れの体に酵素、塩、はちみつ、CBDなどの厳選商品・自家製ドレッシングにおすすめ調味料・デーツ・
- そ の 他 暖房器具サンラメラ・カレンダー

No.182 2024.12

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



まつうら日記



長崎野母崎モアレモンの本村さんのレモンマートルの樹の下で～

左下:札幌の自然食品店まほろばの 大橋社長

左上:石川の自然食品店のっぼくんの 小浦社長

右から二番目:本村さん

一番右:松浦。です。

サン・スマイルは全国の自然食品店さんとも仲良しで、素晴らしい商品を紹介し合ったり、お客様がどうしたらもっと喜んでいただけるか?等話を良くします。もちろん、まほろばさん、のっぼくんにもサン・スマイルの商品が並んでいます!

自然栽培フェア2024開催!10月ですが今年で12回目の自然栽培フェアを中野で開催しました。過去最高の65店の出店者さん。来場者さんは推定で15,000人!サン・スマイルはコロケ2000個完売!自然栽培フェアの運営責任者はじつは松浦なんです。12年前は出店者さんも来場者さんもなかなか集まらず大変でしたが12年でこのように支持をいただけて、大感謝です!ご来場いただいた皆様ありがとうございました(^^)!



越谷に工場がある遠忠食品さんに食の学校のセミナーで伺いました。工場の写真もありますが、目玉の一枚はこちら!そう、お正月に食べる「田づくり」の原料のお魚です。年々手に入らなくなってきていて、お金をかけても手に入らない時代が来るかもしれません。

ことしは1.5倍(だったかな、)の値上がりです。

日本の伝統食品が失われていくのは悲しい。

海の異変は、陸の異変の非で

はないので、やはり、森や、魚付き林(うおつきりん)の意識をもっていないといけません!

山梨のリッキーランドのリッキーさん。なんと国産アーモンドを無肥料自然栽培で行っています。アーモンドとしても第一人者!見た目は怖いけど、とっても優しい方で、生産が安定してきたら!サン・スマイルにもリッキーさんの商品が入る予定です!

こうご期待!

リッキーさんは援農などなど様々な活動をされています。

ぜひ「リッキーランド」で検索してみてくださいね!



草の根技術協力事業 業務委託契約書

業務名称: チャナチェン村をモデルケースとした低投入オーガニック栽培の技術向上と安定販売(草の根協力支援型)
業務地: ブータン国
履行期間: 2024年12月2日 から 2027年12月1日 まで

本契約の証として、本書2通を作成し、委託者、受託者記名押印のうえ、各自1通を保持する。

2024年12月2日

委託者
東京都西原2丁目49番5号
独立行政法人国際協力機構
東京センター
契約担当役員 所長
田中 泉



受託者
埼玉県ふじみ野市西1丁目13番13号
有限会社サン・スマイル
代表取締役
松浦 智紀



じゃーん!

2022年3月に採択されて、いろいろあって、やっと! 契約となりました。

これから2027年12月まで、ブータンで無肥料自然栽培、低投入無農薬栽培を実証しながらブータン国内でのオーガニック食品のマーケティング、サプライチェーンの構築を行い、定着させるのが目的です!

世界一幸せな国を目指す国 ブータン。そのエッセンスをサン・スマイルのお店でも表現できることを目指します!

.....

「旬を旅する」お野菜セットでおなじみ『自然栽培パーティ』の全国フォーラムが開催されました! 今年は鹿児島! 自然栽培パーティは無肥料自然栽培で農業を行いたい施設に対してアドバイスや支援をする団体です。サン・スマイルは理事をしています!



←こちらは北海道『みのり彩園』の利用者さん。全国フォーラムで怪盗キッドになるために、給金積み立てして、衣装を自作し当日に挑みました! 女性のハートを奪う! とのことです! 女性にはお手製の手縫いのお花も! (私はもらえませんでした...。) 特に知的障がい者さんとお話したりすると、心が洗われます。あ〜現実と言う名の生活にいかに見失っているものがあるかと...



12月上旬まで旬を旅する野菜セットのお申込受付予定ですので! ぜひ!

お申込はこちらのQRから!



.....



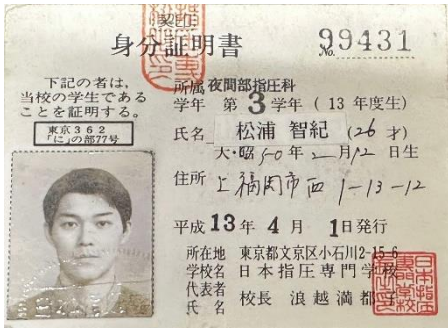
11月の

お弁当屋さん「まごわやさしい」とサン・スマイルのコラボお弁当は初の中華! みんな大好き酢豚のお弁当! すべて安心安全で食べることができてしかも、おいしい! この上ない幸せの時間と、体が喜んでいる事を感じます(^)/でも、ちょっと大変なので...。いつまで続けられるか! コラボ企画が続く間、ぜひ一緒においしいって幸せ! を共有しましょ!

.....

サン・スマイル農園の一コマ! いま、サン・スマイルの農園には葉物各種、メインは大根がすくすく育っています! 大根は、収穫してから干して、2月頃に沢庵となって店頭が登場予定です! 写真は渋柿! 今年もたくさんなってくれました(^)/すぐに売り切れてしまったようですが、干し柿にすると最高です!





いろいろ整理していたら、懐かしいものが！私が 26 歳の時の学生証！そう、日本指圧学校の夜学に 3 年通って、この後、国家資格に合格！して、医療従事者となったのでした。
現在は松浦学が『日本指圧ヒーリング』院長として開院しています。浪越徳治郎師の触れただけで治ってしまう。その道歩んでいます。まだ、サン・スマイルの指圧を受けたことがない方。ぜひおすすめです。一般的な指圧やマッサージとはまた違った、施術後の身体の違いを感じるはずですよ！

サン・スマイルは出荷センターを少し拡張しました。
ということで、VOC(揮発性物質)対策のためにおなじみオルネの嘉納さんに来ていただき、一日かけてオーブス処理をしてもらいました。特別なオーブスの三種類の液を丁寧にすべての場所に散布し、染み込ませて排出する！このおかげで、ほんとうにさわやかな、素敵な空間となりました！感謝！
それとオーブスのこの力に改めて驚かされました！
施工ご紹介を承っているの、ご興味ある方はぜひお尋ねください(^)/



おまけ(笑)
←日本で唯一の固定種専門の種屋さん(今もかな?)野口種苗の野口さんの事務所で飲み会(笑) 野口さんから「ウニを買ったから〇〇までに飲み会をしましょう」「日本酒も一升瓶 6 本用意しました」と。とても嬉しお誘い！野口さんのお話をお聞き出来てまた学びになりました(^)/関野農園の関野さんも一緒でした。6 本は飲めなかったけど(笑)！

モアレモンの本村さんからお土産！本村さんのいる野母崎は伊勢海老の産地！ということで、伊勢海老をお土産に頂きました。右の写真はとっても大きな伊勢海老の箱を開いたところ(笑)！うちのスタッフ日向が喜んで といつかおのいてます(笑)その後美味しくいただきました(^)/



こちら、自然栽培パーティでうたっていたいただいた藤本八恵(Yae)さん。半農半歌手をされているというご縁からお越しいただきました。加藤登紀子さんの娘さん！私は CD の売り子をしていました(笑)。サインもらって写真も撮っていただきました～👍



2024 年もあとわずか！早いんですね～とも思いますが、2025 年いったいどんな一年になるのか！わくわくがとまりません！おいしいしあわせをしっかりと届けられるように、これからもガンバリマス！いつもサン・スマイルをありがとうございます！感謝です！ サン・スマイル代表 松浦智紀 記

てんちよの「今日は何を話そうかな」



ゆきこてんちよ

こたつの赤い光って遠赤外線だ！と
 甚だしいが、ちよ あれって実は
 赤いフィルムなどで覆ってたり
 してるだけなんだよ。暖か
 そろそろ見える赤い光を演出
 しているんだよね。電気ストーブでも同じ様な
 演出しているもの沢山あります。そもそも本来に有用
 な電磁波である遠赤外線は不可視光線
 などで目には見えないんです。ある程度遠赤
 を出している家電も色々ありますが赤い演出で
 すごく出てる感じになる。気分も大事ですよ。ね。お
 ワイヤレスグッズも様々。手に入り易くなりました。
 例えばイヤホンやPCのマウス・キーボード。煩わし
 なくて便利ですが、何故線が無くてもつなが
 るかという、本体と常に電波で通信してい
 るからなんです。人と人の運命の赤い
 糸も見えないけれど、ちょっと誤りが違います。



線をいなくて
 聞かせるー
 気を付けなくてはいいけな
 い有害電磁波の見えない
 「糸」は例えばなら何色
 かな？ やっぱり電気、ほい黄色？ (ここで
 私は思った。どうでもよさそうな事なんです
 が... 何故電気のイメージは黄色なんだろ
 うかと。ピカチュウも黄色。この概念はど
 ぞいつ埋め込まれたんだろ。雷は白とか
 青、強く見えるのに絵に描く時は黄色
 に塗って(しょう...)。さてこれはとうと本題
 の有害電磁波のお話に戻りましょう。
 有害電磁波は歴史浅く20世紀頃から
 急激に増えました。たった100年位
 前です。20世紀後半から今の21世紀
 には目まぐるしく身近な生活に入り込んで
 います。戦争があった際レーダーや通信
 などの研究がバンバン進みました。勝利

区手中に納める為研究者達は国からの指
 示を受け躍起になって開発を進めました。
 戦争が終るとその技術を一一般人の暮らしの
 中へと活用し始め今に至っています。
 今や欠かす事の出来ない国が沢山です。
 カエルの筋肉に電流を流すとピョピョの重
 くという発見をした有名な実験があります。
 体(筋肉)は電流で動くという実証です。
 体の神経は微弱な電気信号で成り立っ
 てます。その信号を乱れさせる原因の一つが
 有害電磁波です。家電又はケータイなどの
 通信電磁波に囲まれている状態はカエル
 で考えると筋肉が常に緊張しやすい状況。
 それが続いたり、強い有害電磁波を長時
 間浴びる暮らしのままだとそれは肩も凝る
 でしょうし、ゆくりリラックスした精神状態に
 なりません。交感神経、副交感神経のスイッチ
 もくろてしまう。脳波(これを微弱電流)も
 乱れたりするでしょう...
 私達は自分で電磁波から身を守らなければ
 ならない渦中に生きています。サンスマイル
 オリジナルのCBD配合Mental oilは神経伝達
 をスムーズにし体がちゃんと機能する様導いて
 たり。コンセントに挿すタイプの電磁波対策グッズ
 は家中丸ごと空間を整えたり、有用な電磁
 波を放出する暖房器具サンラウは赤く光り
 すらしません。太陽の様に室内を暖め更
 にはそのイヤシ光線がリラクセスへ導きます。
 有害電磁波に邪魔されず、神経伝達が
 スムーズにゆく家でおいしく楽しい食事が出
 来れば考え方もポジティブになる毎日！い
 つ年を重ねてもいこいこハツラツですよ！
 通信使っちゃダメ。家電使っちゃダメというお話し
 ではなく、自らちゃんと対策しようというお話しは...

虫のしらせ

人間には視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の5感以外に所謂第6感というものがあります。俗に言う「虫の知らせ」もその類いですね。そんなものは全く科学的エビダンスがないじゃないかなどというのは全くナンセンスなことで、だれしもが感じ得るところのものではないでしょうか。以前に私の武術の後輩が交通事故に遭ったことがあります。もうちょっとのところで足を切断しなければならない程の重症であったのですが、幸いなことに切断しないで済みました。しかしびっこを引くようになりました。(この言葉は差別用語らしいですが、どうしてだかさっぱりわかりません。そもそもだれがそのように決めたのでしょうか。世の中には差別用語の類いは多くありますが、中には区別と差別の違いがわかっていないのではないかと思うものもあります。だいたいそのようにそれは差別用語だと決めつけていることが、そもそも差別しているのではと私は思うのですが。) そうなったらもう武術はできなくなり、どんなにか落ちこんでいるだろうと、お見舞いに行ってどんな声を掛けたらいいだろうと、暗澹たる気持ちのままお見舞いに行きました。「何か欲しいものがあるか？」と尋ねたら「テレビが欲しいです」と言うので、14型のテレビを持って行きました。当時のテレビは今のよう薄型ではなくごついテレビでしたので、電車では骨が折れるので、当時住んでいた新宿区の山吹町から築地の聖路加病院までタクシーで行きました。病室に入るまで何て言葉をかけようかとさんざん悩んでいましたが、病室のドアを開けたら、そこには嬉々とした表情の後輩がベットに座っていました。拍子抜けしました。こっちはものすごく落ちこんでいるだろうと、胸を痛めるぐらい心配していたのに、なんだその表情はとちょっと腹がたちましたが、と同時にほっと安堵したのも事実でした。後輩のにこやかな顔に救われた思いでした。話を聞いてみると、この事故で家を建てれるぐらいの保険金がいるとのことで、銭勘定をしていたとのことでした。そうか俺とは価値観が違うのかと思ったものでした。雑談している時、「実はここ数日何か不吉な予感がしてたんですよ、今朝も黒猫が横ぎって嫌な予感がしてて、交差点で信号待ちをしている時、ふとここは危ないと立っている場所を移動したら、そこに車が突っ込んで来たんです」と笑いながら言うではありませんか。吹き出しそうなくらい可笑しくてゲラゲラと笑いたかったのですが、なんとも気の毒で「お前まぬけやなあ、不吉な予感は見事当たったけれど、わざわざよけたところに車が突っ込んで来て当たったんじゃし

やれにもならないやないか」と心の中で呟いたものでした。小1時間ぐらいいましたが、「それじゃまた来るけん」と言って、病室を出て病院の玄関まで来た時、ふと上着の内ポケットに触れると財布がないことに気づきました。全財産の30万円が入っていました。あわててすべてのポケットを探りましたがありません。念のためパンツの中に手を突っ込んで探しましたが当然ありませんでした。もしかしたら病室で落としたかなと思い戻って後輩に財布落ちていなかったと尋ねましたが、いえ落ちていませんとの返答、「そうか、まあいいか」と言うと、「まあいいかじゃありませんよ」と少し窘めるような口調、でもないもんはしかたないしなあと、ひょっとしたらタクシーで降りたところに落ちているかもしれないと、そこに行ってみることにしました。なんと財布がそのまま落ちていました。ここはキリスト系の病院だったので、思わず片膝ついて胸の前で手を組み「アーメンありがとうございます。」と唱えました。「さすがにキリストの病院、拾って持ち逃げするような人は誰もいな



いんだ」と病院に来る人皆がクリスチャンというわけではないのに、その時は妙に感心しました。すぐに病室に戻って財布が見つかったことを後輩に告げ、「いやあ、思わずアーメンと言ったよ」と言ったら、ゲラゲラ笑っていました。てっきり無くしたものとあきらめていたので、見つかったのはもうけもので、帰りに銀座が近いので「パーと全部使って帰るか」と思いましたが、辞めて「じゃあ、またタクシーで帰るか」と思いましたが、手堅く電車で家に帰りました。帰りの電車の中でいろいろと考えていました。後輩の始終明るい振る舞いは、本当は武術ができなくなってどん底に落ちこんでいるのだけれども、そんな暗い気持ちを微塵も見せなかったのは、私を気遣っての事じゃなかったのか、そう思ったら後輩のその気遣いと、当然あるだろう武術が出来ない無念さを思うと胸がつまってきました。また、もし、たらとかはないのですが、「もし彼が立っている場所を移動しなかったら、その事故に遭っていなかったのかなあ」と。ドラえもののなんでもポケットがあれば、フィルムを巻き戻して当時を再現できたとしても、やはり事故に遭っていたのかなあと想ったりもしました。ひょっとしたらそれが避けられない彼の運命みたいなものだったのかなあとその日は何かじみじみと考えさせられた一日でした。

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)

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



最近、暑かったり寒かったりで身体がお疲れではありませんか？ スタッフ宇田川
疲れた時も、ちょっと体調が悪いなぁ~と思ったときにオススメの商品を
ご紹介しましょね！

梅干番茶



40包
3056円
20包
1782円

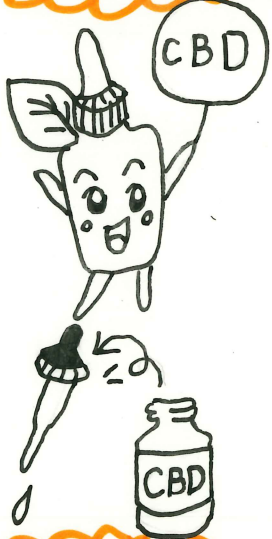


食べるのもオススメです。

原料は、有機梅肉、有機醤油、有機番茶、有機生姜のみ。
梅醬番茶(うめしょうばんちゃ)は、日本で古来から飲まれて
きた伝統的な飲み物。

血流を良くして、体を温めてくれたり、整腸作用、浄血作用
が期待できます。私は、入眠前に飲んでいますが、体がポカポカ
して、寝付きが良くなる気がします。梅のしょうも、いい塩梅？
とても美味しいです♡ かつお節を混ぜて飲んでも美味しいです。
また、のりにかつお節と梅醬番茶を混ぜたものを塗って、パリパリ

メンタルオイル



ホップ由来で出来たメンタルオイル(CBDオイル)も、とってもオススメ！
私たちの身体には、カンナビノイドが働くための、カンナビノイド
受容体が全身の細胞膜に備わっています。
カンナビノイド受容体は細胞内にあるタンパク質で、カンナビノイド
を受容することで化学反応を生み出します。
特に、リンパ球やマクロファージに多い、CB2受容体は、
カンナビノイドを受容することで免疫系をコントロールしています。
私たちの体内にあるカンナビノイドが減少すると、免疫がうまく
働くことができなくなります。メンタルオイル(CBDオイル)を
補給してあげる事で免疫力を高める事ができます。
又、カンナビノイドは、セロトニン受容体にも作用する事がわかって
おり、ストレスや気分の落ち込みも軽減してくれると思われま
す。私は、朝・晩2回、0.5mlずつ摂取して、身体がよい感じですよ！

バイオノーマライザー



30包入
6,804円

顆粒と
タブレット粒
2つのタイプ

青パパイヤ酵素がたっぷり入った、バイオノーマライザーもとても
オススメ！バイオノーマライザーは添加物・保存料を使用していない
100%自然由来のパパイヤ発酵食品で、有機栽培された
青パパイヤを原料としています。体調がすぐれない時に、
一包を口の中でゆくり溶かして飲むと、翌朝すっきり目覚める
事ができます。味は甘くて美味しいです。顆粒とタブレット
タイプがあり、タブレットは、舐めながらお召し上がりいただけます！
ぜひ、皆さま、お試し下さい♡
(表示は税別です。)

今月のスポーツライナー



田作 たまき
まゆみ

はやいな〜 1しゅうかん、はやいな〜 もう土ようびか〜

1年生三男のつぶやきです(笑) 私が子どもの頃は1週間のかゝりともとても長くてまた水曜日が〜の、半ドンが待ち遠しい!! という感じでした。いつも忙しそうなお空気を家の中で醸し出しているのかも...とちょっと反省です。年末になりますか、こんな時こそ、ゆくり平常運転を心がけていこうと思います。これからどんどん寒くなり、又、普段よりこ馬走を食べる機会が増える本調子に変化が出てくるかもしれません。そんな時の、サレ・スマイル定番お助けアイテムをご紹介します!

メンタルオイル

私は、朝飲み派です!
生理前や気圧の変化が
激しい日に起る頭痛の
症状が緩和されます!



バイオーマライザー

3由ものを食べた時や
胃腸の不快時に。
ちょっと風邪気味かなーの
時は、飲んで寝るとスッキリ
元気な目覚めで助かっています!



梅醤番茶・梅干番茶

胃腸の不快時や
熱が出そうな予感の時、
体を温めて楽にしてくれ
ます。食前や空腹時に
飲むと良いです。



森羅万象 天山蜂蜜

ティースプーン1杯なめただけで
喉のイガイガ、声のかささが
一瞬でなくなリビックリ!!
とても希少な蜂蜜で
エネルギーたっぷり



フーズン はちみつ

スティックタイプで
持ち歩きもでき、
困った時にサッと
飲めます。手軽に
エナジーチャージ!

天然塩

熱が出たらなるべく食べずに
天然塩のミネラル水をしっかり
摂ってよく寝て休む! お塩は
日頃から意識してしっかり摂って
います。



節蓮根米粉末 コーレン

子どもが咳をし出しやすくてコレです!
はちみつを入れても咳症状は
たいがいコーレンで抑まっています。



(表示は税込です。)

☆交効果の感想はすべて田作個人のものです。

慎ちゃんのため...さ...め

こんにちは。お豆担当の石塚 慎一郎です。

最近11月とは思えない暖かい日もあり、身体がついていけない
何て思う日もありますが、いいんじゃないでしょうか？

現在、新米の希望する米の出荷が多く、ほぼ毎日お米の裁つめを
行なわせて頂いておます。豆太郎室の裁つめ作業から少し
遠ざかっておます。

福井県産、石川県産から始まり、色々な品種のお米を玄米、3分付
5分付、7分付、白米と行なわせて頂いております。

またまたこれから本番です。私も新米を沢山頂き、お力を
頂きます。

やはり日本人はお米でしょ！

さて今日は、前の通信で私が精神薬を飲んでいる事を書かせて
頂いたのですが、私の通信を読んだ方より、精神薬を
飲んだきっかけを教えてくださいという事を店長よりおしえて頂き
ましたので、少し書かせて頂きます。

その前のご連絡を頂いたお客様、大変ありがとうございます。

では、早速書いていきますよ！ トキドキ

私は、ゴルフを趣味としてやっていて、誰か思う、「もう少し飛距離を伸ばしたい！」
と考えていて、たまたま書店でポテビルの雑誌が目にとまったのと、

叔父がスポーツクラブに通っていて、無料体験チケットを頂いて一緒に
行きました。

ジムのトレーニングエリアには、それはそれはムキムキの方々がいて
その方々の身体を見て、ゴルフをやら飛ぶのたじろかな！と思っていました。

これだと思い、気がつけばマシントレーニングは物足りず、

フリーウェイトエリアのダンベルやバーベルを使えるトレーニングのめり込んで
いきました。

身体はどんどん筋肉がついていき、身体が変わっていき、事の方かゴルフで
飛距離を伸ばすよりも、おもしろくなっていききました。

ゴルフの飛距離は多少伸ばしましたが、身体の柔軟性はなくなり、
ボールが曲がる様になってしまったのです。

筋肉はきえこればかりでは、重量も挙げられない様になり、
身体も大きくなって変化していった。満足感を感じられていました。

もうこの時は、四六時中、筋肉を大きくする事しか考えておせんすしたので
雑誌や本を良く読むトレーニング方法を学んでおきました。

当時、流行っていた加圧トレーニングを行っていました。

いよいよ「きっかけ」かです！

この加圧トレーニングをしている時に急に苦しくなり、息をすっても苦しいのです。

追いつくトレーニングをすれば良かったので、肺でもおかしくなっているのか？と思いました。

そして、その日は、早く家に帰り、ベッドに横になり安静にしているのも苦しいのです。

一体とおしたのか？分からず、病院に行き、検査をして頂いて、異常はないと伝えられ、心療内科を紹介され、精神薬を処方されました。3ヶ月調べるもせず、言われず勝手に飲んでしまった私。

これが精神薬を飲んだきっかけです。

書いている時に精神薬を飲んだ根本の原因を改めて、考えていました。本日はここ迄ですが、次回は、飲んだ根本原因を書きたいと思っております。

北海道援農でのひととき

2024年



今月の

サン・スマイルスタッフおすすめ
スポットライト

スタッフ
日向



サラダをおいしく食べる！！
オススメ調味料！！

毎日玉ねぎを中心とした野菜を食べています。
そこで社長に教えてもらったおいしく食べられる
自家製ドレッシングに使う調味料をご紹介します！！

☆弓削多醤油 純生しょうゆ

360ml 832円 (税込)



酵母菌・乳酸菌の生きた旨みのある生醤油です。木桶仕込みで、生しょうゆですので、加熱殺菌していません。

『酵素』も豊富で生きています！

そういう点からも、吟醸純生しょうゆは、加熱して使うよりもつけしょうゆ・かけしょうゆとして最適です。

あっさりとした優しい味の生醤油をぜひお試しください！！

☆オルチョサンニータ オリーブオイル

500ml 4,428円 (税込)

750ml 5,670円 (税込)



弊社取り扱いでNo1人気のロングセラーオリーブオイルです！

イタリアのベネヴェントで栽培しているオリーブを使用。

年間降雨量が少なく、古代からオリーブ栽培が盛んな地域です。

オルチョの特徴はオリーブを収穫したら数時間のうちに無濾過でゆっくりと絞って作っているところです！！

そのためとてもフレッシュな野性的な味わいです。

フルーティで甘みがあるスパイシーなオリーブオイル！

生使いはもちろんですが、加熱に用いることで野菜旨味を引き出してくれます。加熱調理では高温（180℃以上）に熱しないことが重要です！ぜひお試しください！

毎年大人気で欠品します！まとめ買いもおすすめ！



☆バルサミコ・ディ・ モデナ・ビオ 150 g

2,160円 (税込)

バルサミコ酢って正直今まで全然使ったことがありませんでした。自分には縁のない調味料だと思っていましたが、使ってみてビックリ！こんなにフルーティーでさわやかな酢がこの世にあるのかと！ちょっと大げさですが、今までに体験したことないおいしさでした。サラダに使うととてもまろやかで、酸っぱさも程よく、とてもアクセントになりました。入れないで食べると何か物足りない・・・バルサミコ酢ファンに今更になりました！（笑）

有機葡萄をじっくり煮込み、樽で熟成をかけて作られたバルサミコ酢です。原材料は葡萄だけ！皮ごと煮込んでおり、ポリフェノールが濃縮されているバルサミコ酢！当然サラダにもおいしく、肉料理や温野菜などにも合います！フルーティーな酸味がたまりません！ぜひお試しください！

☆浜比嘉塩 100 g

432円 (税込)



いろいろな塩の中で今回おすすめするのが「浜比嘉塩」

昔ながらの製塩方法 「流下式塩田」を利用してつくられた

100%海水塩です。昭和40年代頃まで行われていた製塩方法だそうです。粗目の塩になっていますが、天然の塩なので、とてもスッキリちょうどよいしょっぱさ！とてもまろやかです！

つつい使いすぎちゃうけど、天然塩だから大丈夫！食材の旨味を引き出してくれます！

小さいサイズでチャック付きで持ち運びにも便利です！

ぜひお試しください！

☆私が好みの分量☆

日向黄金比サラダ用 ドレッシング

しょうゆ 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
バルサミコ酢 大さじ1
しお 大さじ1

いろいろ試した結果このバランスで落ち着きました！最初バルサミコ酢を入れ過ぎて酸っぱくなりすぎてしまったり、しょうゆを入れ過ぎてしょっぱくなったりとしましたが、今では安定しておいしくサラダを食べています！！毎日食べても飽きない美味しさでビックリです！





そこまで冬が来ました今こそ体調管理!!



生のはちみつで冬に備えましょう！

おいすぎて笑顔と健康で幸せになります！

世界一幸せな国ブータン王国よりやって来ました！
東洋みつ蜂が集めた、色々なお花の蜜が入った百花蜜です、あまりのおいしさに驚いてしまいますよ！
スティックタイプになっているので、いつもで何処でも食べたい時に食べれちゃう分包です！普通のはちみつと生はちみつは何が違うの？それは栄養豊富なはちみつですが、加熱処理を行う事によりはちみつ本来の大事な効果や成分が失われてしまいます。生はちみつは一般的に行われる加熱処理やろ過処理を行っていない、自然のままの完熟されたはちみつです、本来の効果や成分がそのまま入っています。



10本パック

20本パック

¥1,620(税込)

¥3,024(税込)

世界一幸せな国と言われるブータン王国ってどんな国？

- ★ブータンの大きさは（九州とほぼ同じ）人口は78万人ぐらいです
- ★公用語はゾンカ語です、40才以下位の方は学校で英語を習うのでだいたい英語も通じます
- ★仕事している人・学生さんは伝統衣装を着ています！国家のアイデンティティ保護の一環として伝統衣装の着用しています！
- ★食事は世界で一番唐辛子を食べる国！と言われている程色々な料理に使われていますチーズとじゃがいも料理が多いです、もちろん松茸もいっぱいありましたよ
- ★街角の若者はみんなスマホ持ってます（家の電話・ガラケー飛ばしていきなりスマホビューしてます）
- ★排ガスをきれいにするために車は新車もしくは登録から3年以内の車しか輸入してはいけないルールがあります。ですので比較的新しい車走ってます、トヨタ・スズキ・ヒュンダイとかの車が多かったですね！トラックはインドの車が多いです
- ★鉄道、高速道路はありません。アスファルト舗装された道はハイウェイと呼ばれます。私が車で通った峠は富士山より高い所にあり、空気が薄くて頭クラクラした(笑)

スタッフ井浦徹也おすすめ!!

今月の

サン・スマイル 熱烈大ファンおすすめ キラキラ☆スポットライトコーナー



アラブのデーツ

12月2日は「デーツの日」であることを御存知でしょうか。
[デー(December) ツ(2)]ヨーロッパではクリスマスのお菓子の材料に使われるので12月にデーツを広めていきたいという思いが込められているそうです。天然のスーパーフードとして注目されているデーツのキラキラポイント☆を御紹介します。



生命の樹

砂漠の太陽をいっぱい浴びた環境で生育した なつめやしの木の果実です。大昔からアラブの人々はデーツを貴重な栄養源としました。



美容と健康をサポート!

食物繊維や鉄分、カリウムなどのミネラルがたっぷりです。女性にとっては嬉しい成分の宝庫です。



砂糖不使用とは思えないの甘さ!

1粒食べるだけで自然な甘味に満足しますが1日3粒までと決めていてもつい美味しいので食べすぎてしまいます。



- ☆ 砂糖不使用
- ☆ 非遺伝子組換え
- ☆ 保存料・着色料無添加

← 各種250g ¥637(税込) あります!



デーツシロップ ¥1,058(税込)

カラース種 100g ¥356(税込)

クナイジ種 100g ¥356(税込)

ファード種 100g ¥356(税込)

高品質のデーツ100%使用

ちょっと甘味が欲しい時にあつあつのフーヒヤ系紅茶に入れて飲んだり、パンケーキやトーストしたパンにかけのが好きです! 液だしにくい キャップなので 使い勝手がいいです。

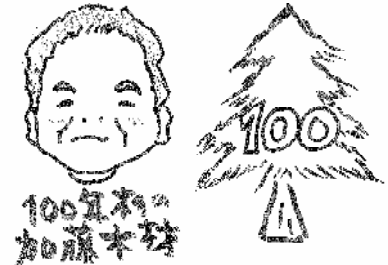


しょうゆとの相性バツン!

黒糖のような濃厚な甘味と旨味がお料理の味を引き立てます。スイーツだけでなく、煮物や甘い味付けなどの料理に活用できます。

【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！

OG のお客さまのお誘いで先月、横浜に行って
講演というより対話型のイベントに参加してきました。
主催者は保育園のママ友 3 名とのこと。やるねえ！素晴らしい。
講師の話を知っていると、ほぼわたしと同等の情報解析能力が
お有りなので
講師の話す内容はすべて理解できるし、ほぼわたしと同じ考え
方を持っていることはすぐに理解出来ました。だからわたしとして
は結構退屈な内容でした。



「杉の神さまはわたしに何を気づかせようとしているのであろうか…」

もちろん講師に魅力が無いわけではありません。
素敵なお方です。政治活動もされていて youtube でご活躍とのこと。

「正解は無い」とおっしゃっています。

まったくその通りだと思います。

「幸せになるための方法～必勝法」

そんなものは無い。がしかし、そこを諦めずに探求し続けていくのが人生。

それなのに代わる代わる参加者は講師に「どうすればいいのでしょうか？」と聞き続けているのです。講師の「正解は無い」という言葉に心を動かされながらも「正解を聞き続けている」のです。まるで修行僧のような退屈な時間が過ぎていきます。参加者の立ち振る舞いを見ていると結構な知性をお持ちなのにね～

「あっ？」

彼女たちはこういう対話をしたことが無いのではないだろうか？

ぼくが「マスコミなどの報道を鵜呑みにしない」と誓ったのは 16 歳の高 1。

それ以降は話が通じる相手とのみ「幸せになるための方法」に関してあれやこれやと友人と対話をしてきたつもり。若いうちはそれがお金だったりしたのですがやがて社会が良くなるお仕事…のようになっていきました。

そうか…この方々は「正解が必ずある問題を早く解いた子が優秀」という学校教育の中で生きてきたから「正解がない問題について友人と対話しながらスキルを積み上げていく」という作業をしたことが無いのかも。「たしかに～」とか言って相槌をうちあうのみの友人関係。

これが現実なのか。ある程度の教養があっても…いやあるがゆえに子どもが学校に行かなくなって思考停止。ふ～ん。これを認識せよというのが杉の神さまのお達しなのだろうか。

よっしゃ！
そんなこんなでわたしは今、「絵本」を書き始めています(笑顔)。

「正解がある問題」しか解かないまま、ママやパパになってしまった方々の呪縛や「早いことが良い事だという洗脳？」を解くための絵本ね。絵本形式じゃないと、おそらく理解できまい。

リテラシーを上げ下げしながら揺さぶって「この国の優秀な生徒」だけでは「この国の幸せなママ」になれないことに気づいてもらおう。

あと…とにかく女性が幸せになれば男性も幸せになれるのである。言葉を変えれば、女性とLGBTの方々が幸せにならなければ何も始まらないし進まないのが現代社会。男性の幸せは後付けで充分間に合うはず。

材木屋が工務店みたいな業務もするようになって…家具まで製造するようになったと思ったら「絵本」製作だからね(笑顔)。お仕事を超えたところに本当の楽しさってあるかもね。ぼくはこの絵本を創るために生まれてきたのかもしれない。

もちろん完成したら、真っ先にこの紙面でね。

日本の暖房の常識を、少しずつ、変え続けて50余年…。

遠赤外線輻射式セラミックヒーター

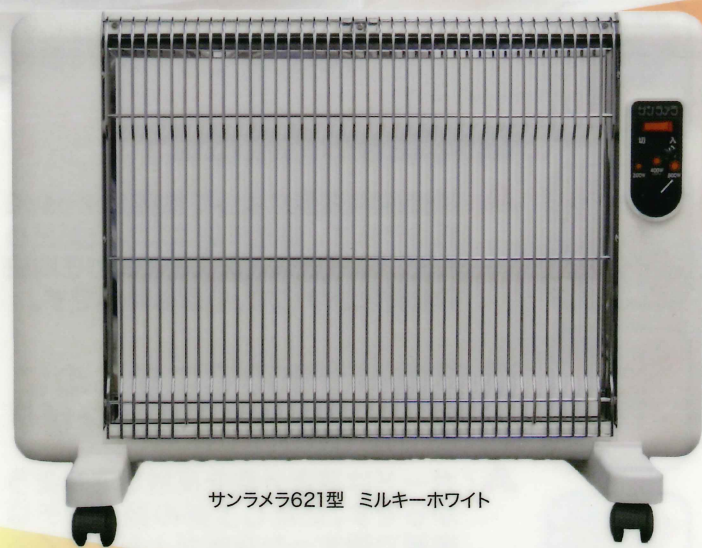
サンラメラ

遠赤外線
暖房って
どれも
同じ
なんでしょ？

ひなたのぬくもりを、すべての部屋に。

健康に
真剣な
暖房って
どんな
カタチ？

家族全員で
安心して
使える
暖房って
どんな
カタチ？



サンラメラ621型 ミルキーホワイト

59,800円

個室、寝室、足下に！

600W型

~~¥83,600~~

本体価格
¥76,000

消費電力：約200W / 400W / 600W
560×413×220mm (5.8kg)
過熱防止用サーモ
転倒安全装置付き
電源ケーブル2.5m
キャスター付き 日本製

暖房能力
3~8畳

大部屋、リビング
オフィスに！

1200W型

~~¥176,000~~

本体価格
¥160,000

消費電力
約600W / 900W / 1200W
740×520×240mm (12.9kg)
過熱防止用サーモ
転倒安全装置付き
電源ケーブル2.5m/キャスターなし
日本製

暖房能力
6~14畳



149,800円
税込

送料
各1,500円
税別

2024年12月

営業日・入荷日カレンダー

おうちに貼ってね!

月	火	水	木	金	土	日
2 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 クリスマスご予約〆切	3 とも会 10:45~12:15 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック大豆	4 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	5 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	6 たまご (佐藤ジョージ) おせちご予約〆切	7 コロッケ 	8 定休日
9 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	10 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック大豆 そばの美カフェマフィン	11 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	12 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 X'mas入荷 (ムソー)	13 たまご (佐藤ジョージ)	14 コロッケ 	15 定休日
16 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	17 おしゃべり会 10:45~12:15 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック大豆	18 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	19 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方 X'mas入荷 (創健社)	20 ひなたぼっこ会 10:45~12:15 たまご (佐藤ジョージ)	21 コロッケ まごわやさしいコラボ弁当 ご予約 16時~お渡し 	22 定休日
23 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	24 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック大豆 そばの美カフェマフィン	25 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	26 パン (くろうさぎ) 最終 みや豆腐夕方 おせち入荷 AM~	27 たまご (佐藤ジョージ)	28 のしもちお渡しご予約分 店頭でご予約分のしもち ついてます! コロッケお休み 	29 臨時営業日 コロッケ
30 ポイント3倍デー 年内最終営業日	31 冬季休業	12/29(日)は臨時営業致します!! 年内は30日(月)まで 最終日はポイント3倍です! 12/31~1/5まで冬季休業と なります。初売りは1/6(月)です!!				5 定休日
6 初売り パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	7 たまご (アグリコ) 亜麻仁卵・オガニック大豆 そばの美カフェマフィン	8 パン (3552食堂) 島田有機豆腐 たまご (佐藤ジョージ)	9 パン (くろうさぎ) みや豆腐夕方	10 たまご (佐藤ジョージ)	11 コロッケ 	12 定休日

☆ふじみ野消費活性化クーポン使えます!

* 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 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 松浦ともり	12/3(火) 1/13(月・祝)	各地大学や企業をはじめ地域でも公演をこなす人気の講座。 病気になるない生活の仕方 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	12/17(火) 1/15(水)	約20年続いている会。 食品は原材料を見て買い物するけど、ワクチンは見てから打つという事が出来ない。 だから事前に知っておこう！その他おしゃべりしながら雑談盛り上がりましょう！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	12/20(金) 1/17(金)	デトックスについて、体外へ要らないものを出す方法とは。

Michio
Hinata



Tomonori
Matsuura



Yukiko
Matsuura



締め切り日と入荷日

🎄 クリスマス

しめきり：ムソー・創健社 12/2(月)
おわたし：ムソー-12/13(金)～
創健社 12/19(木)～

👩おせち

しめきり：ムソー・創健社 12/6(金)
おわたし：12/26(木)～12/30(月)
12/29(日)は臨時営業！

ご予約制

サン・スマイル&まごわやさしい

コラボ弁当 1,620円

12/21 (土)

1年のデトックス

白身魚弁当



今年も皆様お弁当を楽しみしていただきましてありがとうございました。年内最後のお弁当で体もきれいに！

☆12月のよてい☆

ポイント3倍 DAY 12/30日(月)

臨時営業 12/29(日)

★日曜日は本来定休日ですが年末のため臨時営業いたします！

冬季休業 12/31(火)-1/5(日)

コロッケお休み 12/28(土)

コロッケ臨時揚げあげ～ 12/29(日)

★28日土曜日にお正月用ののしもちをつく関係で

コロッケはお休み、翌日の日曜日に揚げ揚げします♡

