

おいしいはしあわせ®



サン・スマイル通信

今回の内容

- 世界一幸せな国 ブータン特集・ブータン織物紹介
- コ ラ ム てんちょ〜の何を話そうかな・四方山閑話・慎一郎のつぶやき・加藤木材コラム
- おすすめ商品 11種のハーブティ・梅醤番茶・アグリコラのたまご
- そ の 他 農福連携自然栽培パーティ・ココナッツ製品ができるまでの図

No.184 2025.2月

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

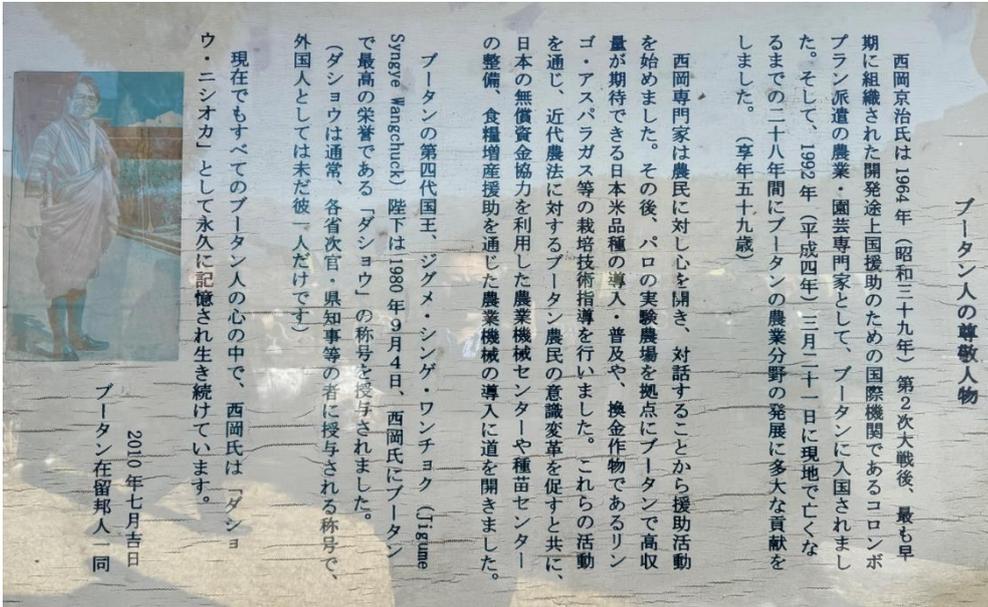


LINE



世界一幸せな国 ブータン特集！

サン・スマイルでは JICA と共同して、ブータンで無肥料自然栽培、オーガニックを普及するための仕事もしています。そして、2025 年 1 月に新しいプロジェクトが開始しました！そのご報告です



まずは、ブータンで最も有名な日本人と言えば、西岡さん！ブータンの農業に大きく貢献された方です。世界中で日本人が活躍されていることを知らないことがあります。恥ずかしながら私もブータンと関わるようになってから西岡さんをしりました。偉大な方です！



←こちらは今回、モデルエリアとしたブータンのチャナチェン村入り口にある看板。ブータンにおけるオーガニックモデル村として村全体がオーガニックです。村の取りまとめ役は、村人が健康になるため、未来のためにオーガニックを続けているが、販売や技術的な問題がありとてもむづかしいと。

村の皆様が集まってくださり、全体で会議をしました。日本から照沼勝浩氏を技術指導員として渡航していただきました。



→ みんなやる気がみなぎっていてこれから三年間のプロジェクトに協力してくれそうで、本当に良かった！いわゆる途上国は支援してもらって当然のような風潮があるところもあります。私は地域が自立できるようにするために、みんなの自発的な関りがあることが大前提だと思っていました。チャナチェン村の皆様は識字ができない方がほとんどですが、未来に向かって一緒に努力していきます！



農家以外にも、農林省経済局、国立有機農業試験場、半官半民の食品加工場、有機農産物などの流通会社等、様々な団体を訪れて、協力要請をしまし



た。皆様とても前向きで、協力体制が整いつつあります。ブータンと仕事を始めてから約7年。信頼関係も少しずつできているようで嬉しいです。

←ブータンのオシャレなレストランでチャナチェン村の農家や関係者と食事。ブータンは基本手食で、わたしは世界一唐辛子を食べる国だと思っています。なので、辛くない料理があるお店で食べてます(笑)



調味料は塩だけです。食材が美味しいからそれで充分なのでしょうね！唐辛子も調味料かな？？
←そしてこちらが今回渡航のメイン。関係者一同あつまっての全体会議。政府、試験場、農家、企業、メディア、JICA などみんな集まって約4時間の会議！全面的な協力を得て、本当に嬉しかった！農業なのでスピードはゆっくりですが、今後また報告させていただきますね



(^^)/ 帰国後はあまりの疲労で3日間ダウンでした(笑)。

JICA Bhutan 事務所も全面的にサポートしてくれています！皆に感謝！

てんちよの「今日は何を話そうかな」コーナー



ゆきこてんちよ

私が28才だった頃、農家を営む人は240万人、それから約25年経った今は110万人。半分以上は、その間の人口は230万人位減っている様だが、2億超えの人口には変わりなくでも農家は半以下になっているとは...。現在で計算してみたら100人に1人の農家さん。大まかにこの辺りの小、中学校3クラスの生徒に対し1人というイメージでした。

でも買い物に行けば野菜が手に入るから、こんなにも窮乏地だったとはなかなか実感しない。

私は農業に就きたいとは思わない。と言いますか、私にはこなしゆける自信が無いのです。農家は私にとってスーパーマン的存在で毎日、毎年変化ある自然、気候環境の中でも、ちり米、野菜、果物を育てていることがアンビリバーボー！スゴイッ！と頭が下がる思いで一杯です。

どんなに偉い人でも、ふんぞり返って子人でも大富豪でも農家が作った作物を食べているのではないですか。農家があってこそ命が支えられ好きな事が出来る訳で、そこをスッ飛ばしてせれ米が高いだの野菜の形が扱いにくいだの...。お金を払えば手に入る今はまだ「幸せなはず」と思うのです。

このままゆくともと農家は減ってしまうのだから必死的にお金をいくら積んでも手に入らなくなる。無いものは無いのだ。田舎や親せき、知り合いからお米や野菜が送られて来るなんて、いくら沢山届いて困っていてもこの上ないぜいたくであり幸せなことだと思えます。うらやましい限りです。

自分では茶碗一杯分のお米すら作り出せない。世の中沢山の職業がありま

すが、農業だけは最後の最後まで欠く事のできない職業だと感じます。他... もはや「職業」と認識して良いのだろうか。四六時中天と土と作物に向き合い、人の命を育てる役目を担って、くれているにも拘わらず、その待遇はあまりにも冷たく、他人事のようにすら感じます。私達が健康にそれぞれのステージで活躍できる為が一番手厚く且か成されるべきは医療より先に「全ての人が100%必要な農の世界ではなからうか。そこがどんな天変地異でも守られ、保障され、心配せずにおこなうことが出来るならば、結果作物を頂く私達も同時に安心して暮らせる。

110万まで減った農家のうち若者は少ない。とは言、こも新規就農者は少しづつ増えている傾向はそうである。この若い新規就農の方々がこれからの私達を支えてくれる訳であら職業というカテゴリーから扱って全かどみなど守りゆきたい。農家さんは作ったものが「おいしかった！」と言われることに喜び、幸せを感じてくれる方ばかり。お互いに「おいしいはしあわせをそれぞれ」の感じ方で伝え合えることが一番支えになるのかも知れない。

今日もサン・スマイルにかげがえのない大切な作物が届くしあわせ。

えー、なにー、この野菜食べたこと無いー！なんでこの野菜を選んど農家さんは作ったんだろー？食べてみようかな。あー美味い♪ありがとー。又食べたーい♡

そんな声が田畑の土を肥やす。物ではない。見えない栄養で、それはまた、農家さんと私達にも最高のプレゼントになりますね！

ヒーリングと食が私達を救ってくれた

過去のお客様のお便りを整理していたら、とても素晴らしいお便りだったので、少し紹介させていただきます。

以下

健康診断でひっかかり胃カメラをのみ、細胞をとられた結果、ガンといわれ入院して手術をしました。術後の経過は順調でしたが、術後の取られた組織の結果、(多分癌細胞が残っていたのだと思います)さらに飲み薬と点滴の抗がん剤治療をした方が良いというより“する”という方向でさらに2週間入院が延ばされ、約一ヶ月して退院しました。入院中抗がん剤の副作用は想像していた以上につらいもので、ひどい吐き気、味覚も狂ってきて、そのうえただでさえ吐き気が強くてほとんど食べれないのに、病院食の“生气”を感じられない食事で体力と気力は極端に落ちてしまいました。退院後も気力体力の回復もままならない頃、「サン・スマイル」のおもちつき大会のおもちを食べました。胃を切っていますから、1ヶを時間をかけてよくかんで大切にいただいた時、身体の中に「元気」という「気」が少しずつしみ込んでくるのを実感しました。

その後しばらくして、さらにもう1ヶいただいた時もその様に感じ、嬉しい驚きをおぼえました。その翌日くらいから体はまだ力が入らないのに、心は「元気」になっておりました。そのおもちが30年以上無肥料、農薬不使用で作られたもち米で、非常に強い「気」と「力」があったから、その様に実感したかも知れません。また他の「サン・スマイル」の食材も病院食とは比べものにならない程美味しいし、また野菜そのものの味の深さや美味しさが体の細胞1つ1つにしみわたっていくことがありがたく、また驚きと喜びでした。

体が弱っているがゆえに無添加の食材、無肥料の野菜が本来持っている「気」「力」を感じたのではないかと思います。

食べ物の持つ大きな「気」を感じはじめた時、「サン・スマイル」でヒーリングのご紹介をいただきました。ヒーリングの先生はまだ幼い娘と私が少しでも長く過ごせるようにとの想いで、私の病魔と刺し違える想いで、またとても愛情深く取り組んでいただきました。先に述べたように抗がん剤の副作用の吐き気、味覚のくるいの他に、手足の感覚がなくなり、足に



日本指圧ヒーリングのヒーラーの
松浦悦子先生(旭ヒーリング協会会長)

いたってはひどいむくみでひざから下は太ももの様に太くなり、また感覚もなく、痛みも感ぜず、風呂に足をいれても、その熱さ加減が全くわからないくらいでした。病院に行っても、その対処方法は分からず、ただ利尿剤を出されるだけでしたが、ヒーリングを受けた初日から足が少しラクになり、靴がはきづらかったのが、スポッとほける様になり、感覚も感じるようになりました。確かな効果を感じたので、引き続き治療をお願いし、当時住んでおられた飯能まで3日と開けず通いました。

先生からは治療と相まって食に関してのご指導もしていただき、無肥料、農薬不使用の人参のジュース、同じく小豆のスープ、そして同じくぎんてぼう（白いんげん豆）のスープをすすめていただきました。その人参ジュースのおいしさにはびっくりしました、何の果物も足さないのに甘く美味しいのです。小豆も煮てこしたスープも塩味だけで美味しく、そしてなにより驚いたのはぎんてぼう（白いんげん豆）のスープでした。味付けは塩だけですがどんなレストランのポタージュよりも美味しい！ と思いました。

それからは美味しいだけでなく体に大きなパワーをいただけることを実感し改めて「食」の大切さを実感しました。ヒーリング、「気」「パワー」の高い食べ物を取り入れることで、私の身体は勿論のこと、家族にも大きな変化がみうけられました。

家族全員で食卓につくようになり、心もちがおだやかになり、笑顔も増える様になりました。

主人の会社や電車からしみこむのかなと思っていた体臭がなくなり、家の中の匂いもなんだかいい匂いになった様に思います。改めて食の持つ「パワー」「気」を痛感しました。

今となっては食生活が変わった事が楽しくて嬉しくて、そういう食生活になれたことがありがたくて、またヒーリングの治療をしていただける様になったご縁はもちろんのこと、食のアドバイス、常に大らかな気持ちでいなさいというアドバイス、その全てに感謝の気持ちでいっぱいです。

結局手術、薬によっておかしなことになってしまった身体を良くしてくれたのは、病院の先生ではなくヒーリングそして「食」でした。その両輪のおかげで、本来持っている自然治癒力が発揮された結果であると確信しております。

そして全てに感謝するという喜びの「気」も相まって元気をいただけることを本当に実感してますし、先生からも感謝の心、気持ちを大らかに持つことの大切さ、そしてそれをなくすといつでも病気は再発しますよとのご指導をいただきそれを肝におとして実践していくつもりです。

私は素晴らしいヒーリング、生命力ある「食」と出会えたことの感謝、そしてこの大きな喜びを一人でも多くの方々に知っていただきたいと願ってやまないと思いつつペンを取らせて頂きました。

慎一郎のつぶやき

こんにちは。豆担当の石塚 慎一郎です。

今年お初の通信となりますの。本年も宜しくお願ひ致します。

皆様、今年の目標とか立てて日々頑張っている方も多々と思ひますか。

私も立てるには立てるのですが、2月辺りなると、目標がブレたしませんか？

お初ティヴな発言はやめよう。

私の一年の抱負は、「初体験、未知なる遭遇です。」

早く言へば、行っ事か走っ事も積極的にチャレンジしていくという事です。

初体験お二。

初々、タイトルを「慎一郎のゆ...さ...ゆ」からつぶやきに変更させて頂きまし。つぶやきか多々私なの。改めて宜しくお願ひ致します。

早速ですが先日 働く細胞という実写版をみる行きまし。

映画は久しく観ていませんでしたが、この映画とても素晴らしい内容でした。

皆様の事も観に行つて頂きたいです！という事つぶやかれています。

普段知らず知らず色々な異物を身体に取り入れてしまっていると思ひますか？

私達の身体は細胞で出来ていて、60兆個の数と知られています。

その一つ一つの細胞は、役割、使命があると言われています。

身体に異物を取り入れると、間髪入れず、異物を撃退してくれているのです。

この話が、ポップコーンの事になりますか、ポップコーンといへば、映画ですよね、食べ方から観ると、買つて食べ方から観てしまひまし。

どんな材料で出来ているのかも分からず。まあそれはいい！

と思へるから、段々と映画を観ると、身体に申し分けなという感情が出てくるのです。

それは、身体の中の異物を、取り込めと撃退してくれているから。

細胞さん達、一生懸命、時の命を落としても自分の役割、使命を全うし、戦ってくれているのです。

私達は細胞の集合体ですから、互いに調和して、協力と自分自身の

使命を成しては、いける事だ、この働く細胞を観て学ばせて頂きまし。

細胞さん、私を生んでくれた両親、そして先祖様、そしてはたらく

細胞の映画に感謝・感謝です！

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

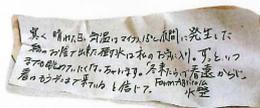


Farm Agricora
ファーム アグリコラ
平飼いたまご

10玉入り ¥991 (税込)

←ケースに添付されているお言葉が心に染みます

たまご料理といったら目玉焼き! オムレツ! だし巻き卵!
日本では1人当たりの卵の年間消費量が300個を超えるほど
食卓には欠かせないものです。毎日食べたいと思うほど美味しくて
身体に優しい ファーム アグリコラさんのたまごを御紹介します。



たまごの色は素直な色

たまごを割ると黄身の色がクリーム色なので
最初は味が薄いのかと思っていたら
コクがあり驚きました。飼料は100%国産!
すべて自家配合でお米を中心とした飼料のため、
このような色になるのが特徴です。



極上のたまごかけご飯
最高です! しあわせ~♡

のびのびと元気なニワトリさんたち

ファームアグリコラさんのニワトリさんたちは、
自由に動き回り、身体をキレイにするための
砂浴びをして過ごしたり自然に近い
環境で愛情かけられ育っています。



いっしょにあそぼ
ストレスフリー

のびのび
なにしてあそぶ?

♪ コッコ
♪ コッコ
♪ コッコ



♪ コッコ
♪ コッコ

にわとりさんも
ロックンロール!

大量生産でき安価なたまごとは...

スーパーで売っているたまごはほとんどが
ニワトリさんたちが狭いケージに詰め込まれて
過ごし、遺伝子組み換えトウモロコシを主にした
エサを食べ、生き続けるたまごです。
ニワトリさんがどんな環境で育ち、どんな物を
食べているのかを知ることは大事なことです。



← ケージ飼いは
ストレスで病気になっちゃう
ニワトリさんが多いようです

☆ 国産の飼料を
使っている数少ない
養鶏所さんです!

こちらもおすすめです!



オーガニックエッグ
6玉入り ¥991 (税込)

全国でも数少ない
有機JAS認証を取得した
たまごです。



平飼い 亜麻仁たまご
6玉入り ¥691 (税込)

農薬不使用の亜麻仁米白が
飼料米に配合されています



こころとカラダのポカポカ生活!! 毎日続く! 簡単マクロビオティック!

今月初めから風邪をひいてしまいました。咳が止まらず、夜も眠れませんでした・・・咳ってホントにつらいですね! そんな時に『梅干番茶』を飲みました! こんなに楽になるとは改めて感謝・感激でした! 寒いとついコーヒーを飲んでしまったり致しますが、まずは『梅干番茶』を飲んでみてくださいね! 自分の体調の変化に驚きです! 是非おススメさせていただきます!



250g 2,052円 (税込)

なんと! 有機栽培の梅肉とお醤油のみで作った梅醬! 番茶を注げばすぐに飲めます! お料理の調味料でもお使い頂けます。やっぱり良いものには納得の理由があります!



8g入り40袋 3,056円(税込)

お湯を注ぐだけで、簡単に飲めます! ほんとに美味しくてびっくり致しますよ! お昼のお弁当にお味噌汁代わりに飲んでいきます! 初めて飲んだ時はカラダに染み込んで馴染んでいく感じがしました!



50g 778円 (税込)

レンコンの中でも貴重な節の部分をつっぱり使い生姜と本葛とお塩だけ!! お湯を注いで飲めます! 煮物・炒め物に入れ込んだり、おすすめはお味噌汁! 大豆の氨基酸と合わせると吸収が早くカラダ喜びます



45g 756円 (税込)

生しょうがと言えば空の下の榊原さん。風味・香り共格別です。でも生姜末があると安心です! 微粉末でお料理やお茶にすぐに使って大変便利です!

世界一幸せな ブータン 織物紹介！

ブータンには織物の高い技術があります。主に女性たちがその伝統を守り続けています。

芸術品の数々をぜひご覧くださいませ！（期間限定にて店頭で販売予定！詳細決定次第LINE・インスタなどでお知らせ致します。）

【ケザン手工芸店】 代表のケザンさんは、現在お店がある首都ティンプーから車で2日、歩いて2日かかるブータンの田舎の出身。この村では、伝統的な織物を生産する技術をもち、女性たちの貴重な収入源になっています。ケザンさんはこの村の伝統をブータンに、世界に広めたいと約30年前に村人の想いを背負って首都に移住し、お店を開きます。そのおかげで現在でも村の方たち、ブータンの伝統が継続しています！ブータン王妃、イギリス皇太子妃等の衣料も作られました。（右の写真です！）

基本的に、全て手つむぎ、草木染、手織りです。長いもので製作から完成まで数か月から1年以上かけてつくる丁寧な手作り高級品です！ぜひ手に取ってみてください！

ぜひ手紡ぎコットン、丈夫なイラクサ繊維、天然染めのシルクを使ったブータン織りの豊かな伝統に触れてみてください。一点一点が、何世代にもわたって受け継がれてきた芸術性と伝統の証です。



【手紡ぎコットン】

ブータン東部のペマ・ガツェルの畑で栽培されたコットンは、年に2回収穫され、熟練した職人の手で種を蒔き、梳き、紡ぎ、織るという工程を経ています。この古くからの伝統工芸は地域社会を支え、伝統を守っています。自然染色され、心を込めて織られたコットンテキスタイルは、完成までに2~3ヶ月を要します。



【イラクサ生地】

衣服、伝統的に弓の弦、マット、米袋に使われてきたイラクサ糸は、その強さと耐久性で有名です。私たちのネトル織物はブータン中部のトンサ県で織られており、染色の選択肢が限られているにもかかわらず、織りの伝統が受け継がれています。それぞれのネトル製品は精密に作られ、生産には約2ヶ月かかります。



【天然染めのシルク】



NATURAL DYE

Our products are exclusively dyed using natural ingredients. This commitment reflects our adherence to a time-honored technique passed down through generations, which Jambay learned from her grandmother in Lhuentse, Bhutan.

02

シルクは、ティンプー県でケザンが彼女の村に古くから伝わる技法で染めています。クルミの殻、タマネギの皮、ザクロ、ラック、茜、シャクナゲの花、マリーゴールド、藍、その他の自生植物から採取した天然顔料のみを使用しています。媒染剤には天然のミョウバン石を使用し、化学薬品を一切使用しない。柄の複雑さにもよりますが、シルク・テキスタイルの完成には2ヶ月から12ヶ月を要します。

【職人織り&仕立て】女性とコミュニティに力を与える

熟練職人によって織られた複雑な模様から、ブータン全土の家庭織物まで、それぞれのテキスタイルは職人技と献身を物語る。織物に描かれた模様は、動物、仏教のシンボル、花、自然、ブータンのライフスタイルを表しています。首都ティンプーで仕立てるのは、経験豊富なお針子たち。すべての財布には日本製のファスナーを使用しています。

すべての製品はブータンの女性たちを支援し、彼女たちの生活を支え、伝統技術を守っています。私たちの製品を選ぶということは、単に生地を購入するということではなく、地域社会を向上させ、ブータンの織物の伝統を守り続ける遺産の一部になるなっています。ありがとうございます。

作品写真をご覧ください。

Kelzangtextiles ; Instagram →



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
日向



無肥料自然栽培ハーブティー！！
これからの花粉シーズンに！



☆ハーブティー TB
各種（8パック入）11種類



1,296円（税込）

ハーブは収穫後すぐに
フリーズドライに！！



今回は自然栽培パーティでの仲間でもある石川県ペザンさんのハーブティーのご紹介です！ハーブにこだわり、もちろん無肥料自然栽培で育てています！

農福連携で、障害をもった方達の働く場としても受け入れをされております。

20年以上の栽培経験があり、今では20種類以上のハーブを栽培しております。

全てのハーブを、収穫してすぐにフリーズドライという製法で加工しています。

なぜフリーズドライなのかというと、穫れたての「香り」と「美しさ」がしっかりと残されており、さらに熱風乾燥過程で感じられる苦味や渋みが出ないので、ハーブ独特な香りがなく、とても優しい味の飲みやすいハーブティーになります。

ハーブティーは花粉の時期もオススメ！花粉対策に効果があると言われ、特にペパーミントがオススメです。ミントの香りで鼻がスッキリします！

11種類もありますので、自分の中のNo1ハーブティーを見つけてみませんか？

私のNo1は青林檎の香りでした。リンゴのような甘い香りがとてもリラックスしました。

ぜひお試しください！！



石川県産
オーガニックハーブ

石川県河北潟と白山市三宮町で栽培した
無農薬無肥料のオーガニックハーブ。(2024年3月有機JAS認証)
ハーブの栽培、加工は地域の障害者と共に。(農福連携)

photo / kawashima yuko

☆ブレンドハーブティー 3種

No1 青林檎の香り

カモミール
レモングラス
レモンバーベナ



甘みと爽やかさがバランスの良い味わい。
リラックスしたい時に。

No2 モヒートの香り

イエルバブエナ
マロウブルー
レモンバジル



清涼感と穏やかな甘み。
リフレッシュしたい時に。

No3 シナモンバニラの香り

シナモンバジル
レモングラス
ホーリーバジル



スパイシーさと甘みの調和が奥深い味わい。
リセットしたい時に。



☆シングルハーブティー 5種

No4 カモミールの香り

カモミール



優しいカモミールの甘み。多くの
人に愛されるハーブティー。

No5 レモングラスの香り

レモングラス



レモン系ハーブティーの定番。
草原のような爽やかな香り。

No6 レモンバーベナの香り

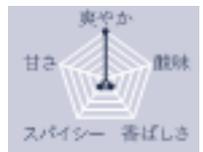
レモンバーベナ



レモンのような芳香で、
香り高いハーブティー。

No7 ペパーミントの香り

ペパーミント



スツと抜けるような爽やかさと
緑茶のような深み。

No8 ホーリーバジルの 香り

ホーリーバジル

印象的な甘い香りがあるバジル。



☆ハーブ茎のほうじ茶 3種

No9 桜餅の香り

ラベンダーの茎
赤紫蘇



桜餅のような、華やかな風味。
和菓子、特にあんこに合います。

No10 若葉の香り

ローズマリーの茎
大葉



ほのかに甘い香ばしさと、大葉の爽やかな
香り。和食、特に魚料理に合います。

No11 木の実の香り

ミントの茎
月桂樹



すっきりとした優しい香ばしさと、
月桂樹の深く贅沢な香り。洋食、特に肉料理に合います。



【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！

「AIがもたらすモノ」

AIが1回の問い合わせ時に消費する電力エネルギーは
グーグル検索の約10倍に相当します。

ようはたった40年前のわたしのように…

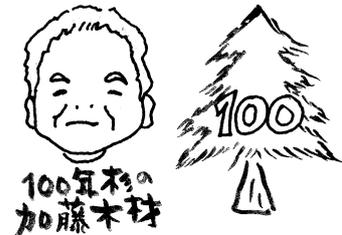
図書館に行って、本を読みながら文章を作成する分には
エネルギー消費は、ほぼゼロなのですが

世界中がインターネットを活用して調べ物をしながら文章を作成するようになると
大量の電力をするようになって…

さらにはネットで得た「知識と事実をつなぎ合わせる作業＝知恵」さえも放棄して
そのすべてをAIに任せてしまうことによって

この地球が経験したことの無い大量のエネルギーを消費し続けるのです。

具体的には世界の電力消費量は、今後たった4年間で2倍になると
国際エネルギー機関(IEA)は予測しています。



いいですか？人口増加や気候変動によるものではなく…

人間としての「思考と創作」を放棄するだけで…それだけで…

今後4年間で電力消費は2倍になることが予想されているのです。(呆れる)

しかもカーボンニュートラルへの世界的な潮流は変わらないでしょうから

今後は生成AIのデータセンター専用＝直結の原発などができていくのでしょうね。

このようにAIは「創造と創作のお仕事」を子どもたちから奪うだけでなく
継続的なエネルギー価格の高コストをもたらすことが予想されています。

ですからすでに弊社は「人造強制床暖房の床→【百年杉】の床」リノベーションによる
電気代金の変動実験を終えていまして…

関東地方においては冬季だけで年／7～12万程度の電気代の減少を予測しています。

そうなると10年で70～120万円。20年で140～240万円ですからね。

リノベーション工事の代金なんて安いモンどころかプラスに転じますよね。

しかも【百年杉】には「睡眠面への効果」などもありますしね。

単なる断熱工事にはそれが無いもんね。(笑顔)

大量のエネルギーを消費し続けなければ、冬季はとてもじゃないけど冷たくて歩けたモンじゃない「床暖房の家」の方々は実にかわいそうな話なのだけど…エネルギーなんてお金で払えばいいだけだという、おごった考え方や…目先の損得しか考えない建築業界に頼りきってしまった結果なのだろうからね。

迷ったらなぜ？百年先を見据えないのよ。今じゃないでしょ！先でしょ！！

農薬も肥料もそうだけど、そういう近視眼的な利益のみにとりこまれちゃ
大脳皮質を有するホモサピエンスとしての矜持が泣くぜ。

AI がもたらすこのような事態は、わたしが知ってるくらいなのだから

世界中の識者はとっくに知ってるのだろうけど…これがどうにもならないんだよな。

そう「お金」を得るためさ。

インターネットも PC もスマホも…

そういうものが子ども達の成長に与えるマイナス面なんて

賢明な大人はとっくの昔にわかっていたさ。

たしかビルゲイツもジョブズも自分の子どもにはスマホを与えずに制限していたはずだ(14 歳くらいまでだったかな…)。でもそうやって自分の子は守っても、他人の子は守らないのがお金儲けの上手い大人たちなのさ。

「電気自動車だらけにする未来」が明らかに間違いなのは

「子どもとスマホ問題」のように賢者は知っているはず。

だってガソリン車は個々の自動車じたいが発電所みたいなモンだからね。

ある意味、最もエネルギー効率は良いはず。

電気はガソリンのように「貯める」こともできずに電線を伝わるだけで放電しちゃうし

電池のブレイクスルーもここ 10 年間以上ほぼまったく為されていない。

あと「銅」ね。

これだけ電気消費量が増える世界になれば「銅」の必要性が増すよね。これもぼくが気づいているくらいだから、とっくに一部の白人男性諸君によって銅の産出可能な土地は二束三文で買い占められているのかもしれない。逆に言えば、そこの買い占めが終わったから「石油世界→電気(銅)世界」へカーボンニュートラル論理を利用してシフトしているのかもしれない。そうやってイスラムの方々(石油)から一部の白人(銅)へ世界の富を完全にシフトしようとしているのかもね。

わたしは、世界一が金メダルではなく銅メダルになることを目指している勢力があることは、まず間違いが無いと考えているのだが、みなさんの考察はいかがであろう。

島のココナツシリーズ

色々あるけれど何が
違うのかな？

cocowellの

ココナツ製品ができるまで



Sun Smileで販売中!! (一部取寄せあり)

ココウエルのココナッツ製品がどのように作られているのかご存知ですか?
どの部分からどう作るのか、製造工程をまとめました。



ココナッツフラワー

オイルを絞った後の果肉を乾燥させて
ものです。グルテンフリーで、不溶性
豊富に含まれています。

100g 864円 1kg 3240円

100g 1080円
360g 2592円



食品：有機エキストラバージンココナッツオイル
コスメ：オーガニックバージンココナッツオイル

収穫したての生の果肉からオイルを抽出し、未精製のまま瓶詰めしています。そのため、ココナッツの香りが残るココナッツオイルです。ココウエルが採用する「低温エクスペラー製法」は、果肉の水分を低温で乾燥させてからオイルを圧搾する方法で、水分が残りにくくオイルの劣化を防ぎやすいのが特徴です。

花蜜

収穫後すぐに煮詰める

ココナッツ
ネクター
(シロップ)

さらに煮詰めて結晶化



有機ココナッツシュガー

ココナッツの花蜜を煮詰めて作られる
自然な甘味料です。黒糖のようなコクが
あり、GI値が低く、ミネラルも豊富です。

230g 972円 1.2kg 3672円

豊かな香りと濃厚な味を
大切に作る製法です

140ml 2,200円



発酵

ココナッツ
ビネガー

蒸留



ランバノグ

ココナッツの花蜜を蒸留して作られるお酒
で、アルコール度数は約40度と高めです。
ココナッツの優しい甘みが特徴で、ラム酒
のような芳醇な香りも楽しめます。

750ml 4,400円

おかし作り
にも!!

ココナッツの「花蜜糖」

ココナッツシュガーはココナッツの花蜜から作られます。オイルや
ミルクなどはココナッツの実からできます。花を摘むと実ができない
ため、多くのココナッツ農家は実を育てることを選択します。実が
育つ前に採取された花から作られるココナッツシュガーはとても
貴重なものです。



ココヤシ
(黄色がココナッツの花)

ココナッツの花
(雄しべ)

花の先端を切ると
蜜が落ちてくる

価格は全て(税込)です。

ヤマト福祉財団が支援する農業・福祉連携「自然栽培パーティ」

リレーコラム
夢をつないで

第33回

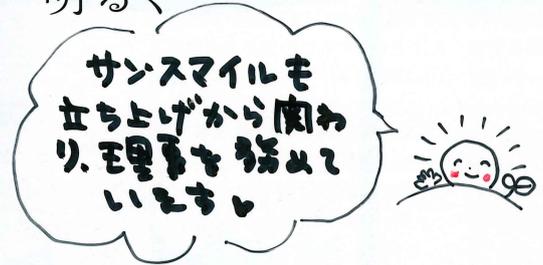
一般社団法人農福連携
自然栽培パーティ全国協議会
理事長 磯部 竜太



Profile

1976年、愛知県名古屋市生まれ。大学卒業後、青果物流通会社の営業職を経て、2002年に社会福祉法人無門福祉会に入職。2015年より、パーソナルアシスタント青空の佐伯康人氏(第15回ヤマト福祉財団小倉昌男賞受賞)の指導のもと、自然栽培による農業を開始。法人全体で、休耕地8haを再生し自然栽培を実施。自然栽培を通して近隣農家や企業、学校とも連携をしている。
(一社)農福連携自然栽培パーティ全国協議会理事長。(社福)無門福祉会事務局長

自然栽培パーティで
こどもたちの未来を
明るく



自然栽培パーティは、2015年にヤマト福祉財団の呼びかけでスタートしました。

当初は、障害者の仕事づくりとして、農業も肥料も使わない自然栽培という付加価値の高い栽培に取り組んでみようという検証事業でした。全国5つの福祉施設が集まり、自然栽培のお米づくりがはじまりました。

農業、肥料がなくてちゃんと作物が育つのだろうか？ 障害者が楽しく働くことはできるのだろうか？ そんな心配をよそに、お米は実り、販売もうまくいきました。何よりみんなが楽しく働けることがわかりました。

しかし、それ以上の成果は地域とのつながりが生まれたことでした。みんなでワイワイ作業をしていると、近所の人や声をかけてくれたり、差し入れをくれたり、時々苦情もありましたが、それがきっかけで、今では一緒に作業を手伝ってくれたり、どんどん地域とつながって、地域も少しずつ変わりはじめました。

私たちはこの活動を「自然栽培パーティ」と名付け、全国に活動を広げることになりました。

現在、参加する施設や農家は140まで増えました。

私は自然栽培パーティを通して、農業、食、環境や地域の課題などより深く考えるようになりました。日本の未来はどうなっていくのか？ 未来の子どもたちに安心して暮らせる社会を残せるだろうか？

自然栽培パーティは今、未来の子どもたちのために安全な食を広げ、自然豊かな環境でみんなが生きることが考えられる社会にしたい。今はそんな思いでこの活動に取り組んでいます。

自然栽培パーティは、福祉施設で自然栽培に取り組むこと以外にも、作業を時々手伝ったり、野菜を購入したりと、誰でも参加することができます。

自然栽培パーティが広がることで、日本の農業、地域の暮らし、障害者の生き方、そして日本の未来が変わると思っています。そんな可能性を信じこれからも自然栽培パーティは楽しく歩んでいきたいと思っています。

今後とも自然栽培パーティをよろしく願います。

※障がいの表記について：本コラムは著者の表記を尊重しています

CONTENTS	表紙写真	第25回ヤマト福祉財団小倉昌男賞受賞者の賀村 研さん(右)、酒井勇幸さん(左)。日本工業倶楽部の大会室にて
03 第25回 ヤマト福祉財団小倉昌男賞贈呈式 障がい者福祉の新たな歴史を拓いた二人の先駆者		
09 2024年度ヤマトグループボランティアプロジェクト 地域と繋がるボランティア 農業編、地域福祉活動編		
12 利用者さんの給料アップをめざして お菓子の販路拡大研究会スタート		
		13 農福連携実践塾 第3回たまねぎ栽培塾 農業で稼いで、障がいがあっても 社会に貢献できる事を示す
		14 自然栽培パーティ 全国フォーラム2024in鹿児島 未来の子どもたちに私たちができること。 自然栽培パーティの農業は地域をつなぐ!

年4回、全国の施設とつながり、おやさいをバクバクにして出荷しています！ その名は「旬を旅する」!!



2025年2月

営業日・入荷日カレンダー

自然食の店 サン・スマイル



February

令和7年

おうちに貼ってね！

佐藤たまご・・・水/金
アグリコラたまご・・・火
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
コロッケ・・・土

月	火	水	木	金	土	日
27	28	佐藤たまご・・・水/金 アグリコラたまご・・・火 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 コロッケ・・・土		31	1 コロッケ まごわやさしいコラボ弁当 要ご予約 16時～お渡し	2 定休日
3 10:45～12:15 とも の会 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	4 たまご(アグリコラ) 亜麻仁卵・オガニックマヨ	5 パン(3552食堂) 島田有機豆腐 たまご(佐藤ジョージ)	6 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	7 10:45～12:15 おしゃべり会 たまご(佐藤ジョージ)	8 コロッケ 	9 定休日
10 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	11 たまご(アグリコラ) 亜麻仁卵・オガニックマヨ そばの実カフェマフィン	12 パン(3552食堂) 島田有機豆腐 たまご(佐藤ジョージ)	13 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	14 10:45～12:15 ひなたぼっこ会 たまご(佐藤ジョージ)	15 コロッケ 	16 定休日
17 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	18 たまご(アグリコラ) 亜麻仁卵・オガニックマヨ	19 パン(3552食堂) 島田有機豆腐 たまご(佐藤ジョージ)	20 セール パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	21 セール たまご(佐藤ジョージ)	22 セール コロッケ 	23 定休日
24 パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	25 たまご(アグリコラ) 亜麻仁卵・オガニックマヨ そばの実カフェマフィン	26 パン(3552食堂) 島田有機豆腐 たまご(佐藤ジョージ)	27 ポイント3倍デー パン(くろうさぎ) みや豆腐夕方	28 ポイント3倍デー たまご(佐藤ジョージ)	1	2 定休日
3	<p>いつもありがとうございます。 2月はセールが20～22日！ポイント3倍27・28日に開催！！ ご来店お待ちしております！！</p>				8 まごわやさしいコラボ弁当 要ご予約 16時～お渡し	9 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。

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 松浦とものり	2/3(月) 3/3(月)	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	2/7(金) 3/12(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ってますか？事前におこう！おしゃべりしながら盛り上がる楽しい会です！
ひなたぼっこ会	主任 ひなた道男	2/14(金) 3/20(木・祝)	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。 デトックス力をあげて免疫力もUP！

Michio
Hinata



Tomonori
Matsuura



Yukiko
Matsuura



世田谷お弁当店「まごわやさしい」さんとのコラボ

お弁当次回は **3/8(土)**

詳しくは決定次第店頭にて配布いたします！

どうぞお楽しみに！



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IP付与 IP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。

毎月30・31日が営業日の場合ポイント3倍！

(該当日が無い月は別の日に設け、このサン・スマイル通信でご連絡しております！)

2月のポイント3倍DAYは

27・28日(木・金)