

サンフレッシュメイト ななかまニュース

2021.11.4
石狩町 8-6
TEL (22)8624
FAX (22)1517
http://www.
sunfreshmate.
com

アルミ缶の回収 パート2

先週、ニュースでお知らせしましたが、今週より
よろしくお願ひ致します。回収の方法が細かく
なり、申し訳ありません。御理解、御協力を願ひ
いたします。世の中も感染者が減り、安心ムードで
少しずつ明るく動いてきましたか...あと一歩。サンフ
レでの努力を続けます。



すすいで 乾かして
小さな袋へ

すみません
よろしくお願ひします

“リサイクルに
御協力を”

“仲間たちへの
配慮にも
御協力を”

手間がかかりますが...新しいものに生まれ変
わる「リサイクル」には、一人一人の努力も必要
なのです。

ポキサイトからアルミ作りをするためには電気が
要ります。リサイクルすることで節電にもなり、
それは、地球にやさしい暮らしへの一歩!

身の回りの小さなことから始める。地球にやさしく
モノを大切に作る心。— それは、人も大切に

する思いやりの心にもつながることだと
思います。そして、このことは、サンフレが大切に
している柱の一つでもあるのです。

想いのつまったアルミ缶たち

皆さんが協力してくださったアルミ缶を、引き取り
業者さんに納品した時、1万円札が入っていると、
みんな大喜び!! この封筒の中のお金には、
たくさんの方々の思い...が詰まっていることを
いつも考えます。価値のあるお金。
私たちは、支えてくださる、皆さんの思いとやさしさに
感謝し、大切にしていきたいと思います。
そして...一人一人の小さな活動が、地球を蘇え
らせる力、になることを信じて。

これからもどうぞ御協力を願ひ致します。



追記

小分けでの回収になってしまうため、たくさん
ある方は、何週かにわたってしまうかもしれません。
申し訳ありません。

新聞・雑誌については、只今、検討中なので(市)の回収に
出して頂いて結構です。サンフレに持ってきて頂ければ受け
つけます。



サンフレショップ

りんご、みかん、新米、堀り出し物
などなど...

御近所の方も少しずつ来てくださるようになってきました。
また、仲間たちも楽しめるよう、バザー品のぬいぐるみや、
文房具(ノートや便せんなど) 仕事で使う手袋や来年の
カレンダーを仕入れると、わいわい♪ガヤガヤしうれしそう!!
買わなくても見てるだけでも(笑)でも時々お小遣いを持ってきて、お買物を
楽しんでいます。

「カラダの衰えとカラダの伸びしろ」～つながるコラム～

秋の深まりとともにこの頃は日の暮れるのがずいぶん早くなり、5時には辺りがすっかりと暗いですが、私はそんな夕刻の暗がり「あれ、よく見えな...」と感じることが増えました。この頃は目のかすみや乾きなどを感じつつも「目の疲れかな」で済ませていましたがつい先日、決定的なことが...。ぼやけて見えない瓶の小さな文字が遠ざける程にくもりと見えただけです。もともと近視なので見えな...ことには慣れていますが、近眼は近づければ見えるので“遠ざければ見える”という体験はちょっと衝撃的で、もうこれは言い逃れできない老眼だと、その事実を受け入れざるを得ませんでした...

また、この頃は物忘れも増えて、先日には電話をかけておきながら呼び出してもらう人の名前が出てこないことがあり大変に焦りました。そんな衰えが増えていくなかで良くなっていることもあります。それは“歩く”、“持つ”という動作。若いころよりも軽快になっていると思います。なぜそうなったかという、ある本に書かれていたとおりに身体の認識を「足は股から下ではなく、みぞおちから下が足」、「腕は脇から下ではなく、肩甲骨から腕」ということにしたのです。やってもらえば分かると思いますが、意識するだけで体は軽く、気持ちよく変化します。その理由は動作に使う筋肉がインナーマッスルという身体の内部の筋肉に代わることで強くしなやかになるからだと、自然と姿勢もよくなります。古の武芸の名人は高齢になっても若い人を投げ飛ばしていたそうですが、そこまでは無理としても衰えた分ぐらいは身体の使い方を“伸ばし”、プラマイゼロで行けたらといいなと密かに企み修行中であります。押忍！(下痢)



お名前

電話番号

商品番号	注文	値段
------	----	----

提携農家の「山下フルーツ」りんご始まりました!

A1	りんご	600
----	-----	-----

提携農家ヤッホー農園 愛媛のこだわり農家、凡平(ほんぺい)さん

A6	みかん 1袋	600
A82	プレミアムかんきつジュース720ml	700

愛媛 西予自然工房 100%純粋はちみつ

H130	みかんはちみつ170g	1,400
H131	みかんはちみつ330g	2,500
H142	百花蜜はちみつ170g	1,200

提携農家の「山下フルーツ」信州長野から直送 20年以上のお付き合い

A2	リンゴジュース 1ℓ	600
A3	リンゴ酢	650
A4	中濃ソース	450
A5	ウスターソース	450

NPO「大地の郷」の新鮮野菜

D110	旬のおまかせ野菜	120
D112	ぎんなん	120

地産地消! 地元川島のお米! 提携農家の神田さんのお米

C16	コシヒカリ 5キロ 新米	1,550
	影のきずな 5キロ 新米	1,500
C67	つきあかり 5キロ 新米	1,500
	コシヒカリ 5キロ 令和2年産	1,400
	ミルクークイーン 5キロ 令和2年産	1,400
C65	7分づき米 1.5キロ 真空パック	500
C19	もち米 1キロ	400
C20	米ぬか 1袋	無料

お茶のさくら

T30	ほうじ茶三角ティーパック 16袋入り	630
T31	ほうじ茶カップ用ティーパック20袋入り	420
T32	煎茶三角ティーパック プレミアム	1,000
T33	静岡産ほうじ茶 100g	500
T34	くき茶	500
T35	やぶきた茶 100g	1,000
T36	静岡やぶきた茶 300g	1,000
T37	狭山茶 100g	1,000
T38	狭山茶 100g	800

	赤い羽根 図書カード(500円分)	1,000
	赤い羽根 クオカード(500円分)	1,000
	赤い羽根 募金	

すべて税込み価格です!

お申込み金額

お届け日 11月 18日 単位:円

商品番号	注文	値段
------	----	----

サンフレオリジナル 生活用品シリーズ

J58	サンフレマスク	300
J40	ミニ台ふきん 1枚	50
J41	縁取りミニ台ふきん かわいい縁取りが付いています	120
J42	布きん さらしミシシステッチ	120
J43	ワンポイント刺繍入り布きん 1枚 さらしで作った良品です	220
J56	ワンポイント刺繍入り布きん 3枚組	650
J45	雑巾	100
J46	リサイクルバスマット ご家庭のバスタオルを出してください。こちらで縫ってバスマットに致します。ペットにも重宝です。	200
J47	マイバック 大 マチあり 柄お任せ	200
J49	お弁当包み(パンダナ)	200
J50	うでぬき 柄お任せ	200
J57	うでぬき (短)	200
J51	ランチョンマット 柄お任せ	300
J52	お手拭きタオル大	200
J53	手縫い雑巾 なかま手作りの手縫い雑巾 独創的な縫い目にホッコリします	120
J54	ピッカリ君 (M)フリースのリサイクル 商品 靴や車みがきとして	100
J55	ピッカリ君 (L)フリースのリサイクル 商品 靴や車みがきとして	100

集めた牛乳パックはこの製品に生まれ変わります

Y60	トイレトペーパー牛乳パック100%	460
Y61	ティッシュペーパー牛乳パック100%	450
Y62	キッチンペーパー牛乳パック100%	390

松本海業 人気の乾物

M71	カットわかめ 三陸産	360
M72	茶昆布(少量パック)	360
M73	炙り小さいわしスティック	380
M74	とろろこんぶ 38g	300
M75	あおさのり 12g	360

パン秋山 自然酵母パンで完全予約制です! 大人気!

B9	食事パン (季節の酵母)3種のドライ フルーツとクリームチーズ	お 休 み	360
B9	いちじく・胡桃 (甘酒酵母・砂糖不使用)		240
B10	カップケーキ 3個大サ		360

那須トラピスト修道院のガレット 箱入りもあります(1袋2個入りです)

G24	トラピストガレット 個包装	110
G25	1ケース 12袋入り	1,300

	ゆめ風 寄付	
--	--------	--