

特集 住職に聞きました

### 終活の在り方～互助会共有の必要性～

アルファクラブグループ・ホノルル5日間

### 3泊5日 ハワイの旅

親から子へ受け継がれる

### 幸せのステージ



アルファクラブ東北株式会社 お客様相談窓口:TEL.019-636-4411

【受付時間】月～土曜9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応していません

アルファクラブグループ

ホノルル5日間

# ハワイの旅



3泊5日 成田発40名 **¥129,600**

①2017年1月17日(火)～21日(土)

3泊5日 成田発40名 **¥141,600**

②2017年2月16日(木)～20日(月)

日数	地名	現地時刻	交通機関	スケジュール	食事	
					朝	夕
1	成田空港発	21:20	航空機	空路ホノルルへ。【日付変更線通過】		機内
	ホノルル着	09:45	専用車	着後ホテルへご案内。【宿泊ホノルル】ホテル到着後、各自フリータイム	機内	—
2	ホノルル滞在	終日	専用車	各自フリータイム【宿泊ホノルル】※各種オプションツアーなどお楽しみください。	ホテル	—
	ホノルル滞在	終日	専用車	各自フリータイム【宿泊ホノルル】※各種オプションツアーなどお楽しみください。	ホテル	—
4	ホノルル発	11:30	航空機	楽しかった思い出を胸に、空路、帰国の途へ【宿泊機中】	ホテル	機内
	成田空港着	15:20	航空機	着後:通関手続きの後、解散お疲れさまでした…		機内

※ご宿泊予定ホテル:シェラトンプリンセススカイウロニ  
※お申込み締切日は、各出発日の35日前となります。  
※燃油サーチャージ(0円:2016年8月1日現在)今後、変更がある場合追加にて撤収させていただきます。国内空港施設使用料・旅客保安サービス料・現地空港税・渡航手続関係費用は別途必要です。

掲載のツアーは、この広告での  
お申込みは受け付けておりません。  
資料(パンフレット)を下記  
アルファクラブまでご請求ください。

■アルファクラブ東北株式会社  
盛岡支社  
〒020-0836  
盛岡市津志田西1-17-5  
TEL.019-636-4411

キリトリ線

## プラール便利カード

〈岩手エリア〉

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3070号)  
**アルファクラブ東北** 株式会社

アルファクラブ東北(株)さがみ典礼  
**0120(809)834**

※大事に保管してご利用ください。







- P2** アルファクラブグループ  
忘・新年会のごあんない
- P4** 楽しい旅にするために  
乗り物酔いはなぜ起きる?&温泉豆知識
- P6** 住職に聞きました  
終活の在り方~互助会 共有の必要性~
- P8** ベルヴィ ロヴィナテラスグランドオープン  
親から子へ受け継がれる  
幸せのステージへ
- P12** 成庵・料理長に聞きました!!  
誰でも出来る!!旬の簡単レシピ
- P14** マンガでわかる葬祭「プラスアルファカード」  
全てが安心して任せられる「さがみ典礼」
- P16** 会員様だからできる  
思い通りの納得のお葬式  
10月~12月の内覧会のごあんない
- P18** 知っていると安心「健康コラム」  
本当は怖い便秘の話  
一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属 総合南東北病院  
消化器センター長・消化器内科 西野 徳之 先生
- P20** プラスアルファカードの  
『魅力』を簡単解析!
- P24** アルファクラブグループ・ホノルル5日間  
3泊5日 ハワイの旅

**【表紙 PHOTO】**

当ベルヴィグループ「ベルヴィ ロヴィナテラス」TEL.019-635-1133

昔、バリ島北部にあったブレレン王朝最後の王がキリスト教に改宗したことを記念して「人の心の中(IN)にある愛(LOVE)」という意味を含め「LOVINA」と名付けられたロヴィナビーチ。私たちが目指すウェディング、「人の心にあるストーリーをカタチにする」という思いと、このLOVINAという高貴な言葉に込められた思いが巡り会いLovinaTerraceという名前が生まれました。ここで挙げられるおふたりの思いが、列席された全ての方に伝わる結婚式場になるように思いを込めて。詳しくは、<http://www.lovinaterrace.jp>

**ALPHA CLUB GROUP PRESENTS**  
アルファクラブグループ プレゼンツ

式場でのご宴会  
味も雰囲気も一流!!  
ひと味違います

アルファクラブグループの

**忘・新年会**

11/1 tue. ~ 2/28 tue.

早期ご予約承ります!!

飲み放題  
● 瓶ビール ● 日本酒 ● 焼酎  
● ウイスキー ● ソフトドリンク  
※ 追加500円プラス  
(生ビール・サワー・カクテル・ワイン)  
※ シャンパン3000円

お一人様  
**5,000円** (税別)  
(10名様より)

※ お料理内容は、各式場により異なりますのでお問い合わせください。

**5,000円パック (一例)**

- サーモンマリネと生ハムのデュオ庭園仕立て
- 中華風海老団子スープ
- カレイのフリット チリソース
- チキンのポワレ イタリアンスタイル  
バルサミコソース
- 豚肉のピリ辛炒め
- 季節の炊き込みご飯
- デザート

**6,000円パック (一例)**

- 根菜のテリーヌとサーモンアネット風味
- 真鯛のお造り 旬菜仕立て
- カレイのフリットと海老チリソース
- 豚ヒレ肉のポワレ ベアルチーズソース
- チキンのピリ辛炒め
- 和風炊き込みご飯
- お椀又は、そば
- デザート

**8,000円パック (一例)**

- 和洋中 美味前菜
- 鯛昆布メ 旬菜飾り ポン酢ソース
- フカヒレスープ
- スズキのカラミ仕立て  
クネルのグラタン添え
- 牛フィレ肉ロースト 彩色野菜と共に
- お椀又は、そば ● お寿司
- デザート

思い出に残る一夜をお約束します...



**MASTER CHEF PROFILE**

バリの一流レストラン「トゥールダルジャン」世界唯一の支店で、三ツ星レストランとして名高い東京店のシェフとして腕を振るう。その後ホテルニューオータニの副料理長を務め、現在に至る。 Master Chef 牛坂英雄

**Belle Vie  
GROUP**

ベルヴィグループ 検索



楽しい旅にするために

# 乗り物酔いはなぜ起きる？ 快適に過ごすための方法

行楽地への向かう際、車やバス、そして飛行機や船等...せっかくの旅の道中に具合が悪くなるのはとても残念です。お子さんに限らず、大人でも注意したい「乗り物酔い」です。体調によっては突然体験するときも...

## 乗り物酔いの原因

### 【直接的な原因】

- 強い光や目に入ってくる(流れる景色のスピード)刺激の強さ。
  - 車内や排気ガスのおおい。
  - 揺れで、内耳にある平衡器官が困難に。
- ### 【間接的原因】
- 睡眠不足、過労などの健康状態。
  - 不安感、心配事などの精神不安。
  - 自分は酔いやすいという思い込み。

## 乗り物酔い対策3つ

### 【乗る前】

- 前日は睡眠を十分に取る。
- 早めに起床し、体操などで体をほぐす。
- 服装は体を締めつけるものは避ける。

- 二時間以上前までに食事をとる。
- 空腹・満腹での乗車は避ける。
- トイレに行っておく。
- あらかじめ酔い止めの薬を飲んでおく。
- においの強い持ち物は避ける。
- アルコールをとる(成人)。

### 【乗った後(酔う前)】

- ツボを押す(参考例)
  - 衣服をゆるめる。
  - 視線を下に向けないようにする。
  - 携帯、読書などは避ける。
  - 遠くの景色を眺める。
  - 眠ければ酔わない。
  - 換気をよくする。
- 自分自身に暗示をかけ、飛行機やバス旅行など、楽しい思い出にしましょう。



## 日頃のご褒美に...

# 湯ったり温泉

...と、その前に豆知識

### 覚えておきましょう

- ## 1
- 湯舟にはゆつくり静かに入りますが、まずおへその少し上までお湯につかる「半身浴」が体に無理のかららない入り方です。1回の入浴時間は、額に少し汗をかく程度が適当です。

- ## 2
- 温泉を楽しんだ後、温泉成分を洗い流す必要はありません。温泉成分を体に残した状態で上がりましょう。

### 「源泉掛け流し」って?

- ## 3
- 源泉から自然に湧出、または汲み上げた温泉を浴槽へ、浴槽から溢れ出た湯を循環しないで排出することです。「源泉掛け流し」こそ本物と云われているのは、その温泉本来の泉質が味わえたり、湯の花が多く浮かんでいることもあるからです。

## ◆温泉の泉質について

泉質とは、湯に含まれる成分の含有量によって温泉を分類した湯の特徴をいいます。現在では、「掲示用新泉質名」と呼ばれる種類の分類を一般的に使用しています。

### ◆泉質の簡単な特長

- 【単純温泉】安心して入れる「家族の湯」
- 【塩化物泉】湯冷めにくい「温まりの湯・傷の湯」
- 【炭酸水素塩泉】美肌の湯・清涼の湯
- 【硫酸塩泉】傷の湯・脳卒中の湯
- 【二酸化炭素泉】「心臓の湯」
- 【含鉄泉】「婦人の湯」
- 【硫黄泉】「生活習慣病の湯」
- 【酸性泉】「皮膚病の湯」
- 【放射能泉】「痛風の湯・万病の湯」



温泉の泉質は、このようなイオン名の組み合わせや特殊成分により数十種類もあります。それをすべて覚えるのは大変なのですが、実際には9つの泉質に大別されています。泉質とは、「単純温泉」「塩化物泉」「炭酸水素塩泉」「硫酸塩泉」「二酸化炭素泉」「含鉄泉」「硫黄泉」「酸性泉」「放射能泉」です。一般的に「効能」として紹介しますが、あくまで「適応」というあいまいな部分がある温泉だからこそ、色々な症状が改善されることに期待ができるのです。

福島県郡山市磐梯熱海温泉  
「離れ」の隠れ宿  
オーベルジュ  
〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38

お問い合わせはお気軽に  
**024-994-1555**  
お電話でのご予約受付時間 9:00~21:00

【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分  
【車】磐越道「磐梯熱海IC」より約5分  
東北道「郡山IC」より約20分

すずかね <http://www.suzukane.com>  
オーベルジュ鈴鐘 facebook <https://www.facebook.com/suzukane>

**60歳以上平日限定** ※グループ全員が60歳以上の方に限らせていただきます。  
最上級の客室を特別価格! ※年末年始・GW・お盆は除きます。  
1日1組・お一人様20,000円(税別)

お二人様 **5,000円** 割引  
変付時ご対応  
プラスアルファカード特典  
平日・日曜日は宿泊料金から **10%OFF** (お一人様25,000円(税別))  
-22,500円(税別) ※年末年始・GWお盆は除きます。

開湯800年の歴史ある天然温泉「美人の湯」【泉質】単純泉  
単純硫化水素泉

# 寛ぎの時

内風呂も完備した  
全室離れの贅沢空間

今年も  
福島県大会優勝  
日本一の朝ごはんへ奮闘中!!

2016出展メニュー  
「真剣と松茸の主鍋ごはん」

## 東北大会優勝の朝ごはん

楽天トラベル主催「朝ごはんフェスティバル2015」



# 住職に聞きました 終活の 在り方

## 互助会 共有の必要性

茨城県稲敷郡美浦村  
曹洞宗 永巖寺

住職：秋元 照峰



昨今、葬儀では亡くなった方の希望の葬儀を執り行えない状況を多々お見受けします。それは、故人が思い描いていた自分の葬儀と実際に執り行われる葬儀との違いや、金銭面等の問題が多く考えられます。私は、親または、最愛の方の希望は叶えてあげべきではないだろうか？と考へておられます。分かる範囲で結構ですが、普段何気ない会話の中で、ふと葬儀の話がでる場合があるかと思ひます。そこには、本人の

希望が垣間見えるものです。その希望を叶えられることの二つが「互助会」ではないでしょうか。事前に積立して葬儀の準備が出来ることは素晴らしいことだと思います。互助会とは、昔からの素晴らしい形態をとつており、字のごとくお互いを助け合う精神により作られたと認識しております。ですから、「お互い」家族の中で共有する事が大事です。互助会に加入をしているのであれば、家族の誰かに万が一の事があっても、安心して葬儀社に任せる事が出来ると思ひます。人は、いつ何時死に直面するのかわかりません。元気なうちにしつかり考え互助会に加入することが大事だと、私は思ひます。

葬儀が終わつてから、遺族からこんな話を聞くことがあります。故人が互助会に加入していることを、家族の中で共有していなかったために「慌てて葬儀社探しをしました。とても大変でした。」と後悔されておりました。やはり「互助会加入」は家族の中で共有する事に意義があると思ひます。皆さんに少しでも参考になればと思ひ話をさせて頂きました。

合掌

## 互助会会員様だから

### ご家族へ、伝えておきたい……

#### ◆終活でも話題になっている

#### エンディングノートは大切です

実は、葬儀の役割を知つていても…様々なトラブルがございます。そんな時に便利になるのが、「エンディングノート」です。

エンディングノートとは、人生の最後に備えて自身の希望を書き留めておくノートのことです。葬儀・相続等の希望を書き、家族に伝えることで、トラブル回避や家族の負担を減らすことが可能です。

#### ◆このような内容が記載できます

- ☑ 入院時や亡くなった後にいつこの希望を残せる
- ☑ 生活する上で必要な情報を家族に記しておける
- ☑ 家族に想いを伝えられる
- ☑ 自身の人生を振り返ることが出来る
- ☑ 資産の「銀行口座・保険・年金・有価証券・その他、会員情報」記載

<b>保険・私的年金</b> 生命保険、損害・傷害保険など加入保険・個人年金、企業年金	<b>私の財産について</b> 預貯金・株式・不動産・有価証券や金融資産・借入金・ローンなど	<b>ペットについて</b> 基本情報・かかりつけの獣医・ペット保険・飼育上の注意など	<b>親戚・友人知人リスト</b> 親類関係・友人関係などのリスト	<b>自分史</b> 親や兄弟との思い出・学歴・職歴・幼少期～60代の思い出など	<b>私のこと(基本情報)</b> 名前・生年月日・血液型・住所・現在、病気・病院名
<b>遺言書や依頼相談先</b> 遺言書の有無・遺産分割について・依頼・相談先リストなど	<b>形見分け遺品の整理</b> 形見分け・遺品の整理・遺品の個別対応リストなど	<b>携帯電話会員サービスなど</b> 携帯電話・パソコン・プロバイダ・その他各種会員照会など	<b>お墓のこと</b> 埋葬方法・墓の場所・費用ほか	<b>葬儀のこと</b> 葬儀の実施について・業者や会場・費用・宗教・宗派・戒名・法名ほか	<b>介護・告知や延命治療献体など</b> 介護が必要になった場合・費用・資産管理をお願いしたい人など



### 終活 これなら安心！ すべてが残せます！

#### 「あんしんノート」のススメ

詳しいことが分からない場合  
ご家族と緒だと助けになります。  
保険や年金、会員情報など、ご家族の手助けで容易に記入出来るかと思ひますので、話し合いの場としても活用ください。ひびひびと丁寧な調べることによって、思いがけない情報も記入出来るようになります。

#### 書き留めて 遺族の負担を軽減

アルファクラブでは、あんしんノート(当社エンディングノート)をご用意しています。

●ご希望の方は、  
互助会担当者または、お客様相談窓口  
アルファクラブ東北(株)  
☎019-636-4411まで  
お気軽にお問い合わせください。











## はたち 二十歳のステージへ

お子様・お客様の成長を願う気持ちは、いつの時代も変わらないものです。輝かしいハタチの記念を美しく、思い出深いものに…。そんな「成人式」の節目を、アルファクラブグループがお手伝いいたします。着付け・メイク・写真撮影などの大切な一日を美しく残します。



よかったね!  
私たちの入っている  
互助会が使えました!!



成人式振袖

2018 衣装展示会  
ご予約展示会

開催時間 / 10:00~17:00

全地区合同

4/1(土)・2(日)

9/2(土)・3(日)

〈会場〉ベルヴィ盛岡

〒020-0866 盛岡市本宮6丁目8-22  
TEL.019-656-4165

※予約制のため、お電話にてお申し込みください。  
2019年に成人式を迎えられる方!  
見学OK!!

きずな12コース

一式 **12** (税別) 万円 月掛金 1,000円×120回

<p><b>晴れ着一揃え</b> 中振袖・帯・長襦袢・帯揚・帯締</p> <p><b>美容着付</b> 中振袖着付</p> <p><small>※ご利用時に別途消費税を頂きます。</small></p>	<p><b>ヘアメイク</b> ヘアメイク一式</p> <p><b>記念写真</b> カラー写真6寸切 / 2ポーズ2セット(台紙付)</p>
---	---

早めの  
お申し込みが  
おすすめ!!

春婚シーズンはお申込み多く、  
定数をオーバーすることがあります。

HAPPY 満開!

# 大人気! 春婚

## New year を ステキに飾りましょ♪

来春の結婚式は  
今が決めどき♥

今の時期からお申し込み頂けると、春婚が叶いやすくなるのでお近くのベルヴィグループ各会場へお問い合わせください。

### 料理



旬の素材をふんだんに使ったおいしい料理やデザートでゲストに喜んでもらおう。引出物やプチギフトは、季節を感じさせるものを選んだり、春のイベントをモチーフにしても。

### 会場装飾



会場を春の花でいっぱいにしたり、かわいいパステルカラーに彩ったり。季節の花や新緑をバックにしたロケーション撮影は、そのときしか撮れないすてきな写真が残せる。

### ドレス



お色直しのドレスは春らしいカラーや花柄を選んだり、メイクも明るいピンク系に。ブーケはもちろん季節の花や淡い色で、かわいらしくコーディネート。

## 春婚 おすすめ式場



LUXURY RESORT  
BELLE ALBES MIZUSAWA

ラグジュアリーリゾート  
ベル・オーブ水沢  
☎ 0197-22-8765

奥州市水沢区佐倉河字東沖/目74-1  
ベル・オーブ水沢



GRAND RESORT  
Belle Vie  
Lovina Terrace

グランドリゾート  
ベルヴィロヴィーナテラス  
☎ 019-635-1133

盛岡市本宮6丁目7-35  
ベルヴィロヴィーナテラス



LUXURY RESORT  
Belle Vie  
-MORRISON-

ラヴァーズストリート  
ベルヴィ盛岡  
☎ 019-656-4165

盛岡市本宮6丁目8-22  
ベルヴィ盛岡



# 豆乳鍋

ゆば・鍋・豆腐と  
3度美味しい鍋



## 材料【2人分】

- 豆乳1000cc
- かつおだし400cc ●秋鮭4切(500g) ●白菜1/4個 ●葱1本~2本 ●水菜1束 ●きのご各種 ●わさび ●醤油 ●レモン汁1/2分

## 作り方

- ①鮭は皮を取り、熱湯を掛け湯引きします。  
※臭みが取れます。
- ②鮭を一口大にカットします。
- ③白菜は、葉元の白い所は薄くスライス、葉はザクザクにカットし、水菜は5センチくらいにカットします。



## 1 まずは引き上げ湯薬



表面に膜が張るまで時間が掛かります  
じっくり弱火で待ちましょ

土鍋に半分の豆乳を入れ、中火で始まり沸騰直前に弱火にします。表面に膜が張ったら箸ですくい上げ、わさび醤油などで食べます。

## 2 続いて鍋



先程の鍋にかつおだしを入れ、中火で煮立てて具材を入れて行きます。煮えてきた物から取分け、ポン酢やおろしタレなどで食べます。



## 3 最後に豆腐

先程の鍋の具材を全て食べ、そこに残りの豆乳を足し、レモン汁を加え、軽く混ぜて蓋をし煮立ったら火を止め、しばらくするとモロモロと固まってくるので、その部分を網しやくしですくいます。

お好みで塩やポン酢などで

### 人生の節目となる日を 成庵の美味しい料理で...

**お食初膳の一例**  
5,000円(税別) ※第16回月例牛枝肉共進会において、名誉牛を購入証明書をいただきました。

**プラスアルファカード特典**

[ランチタイム]  
ソフトドリンクサービス

[ディナータイム]  
1ドリンクサービス

入店時  
ご提示で

**慶事の集い・御法事承ります**



福島県郡山市深沢二丁目1-7 なごみ  
TEL.024(932)0753  
http://www.seian-co.jp/

**営業時間**  
ランチ/午前11時30分～午後3時  
ディナー/午後5時30分～午後10時  
(日・祝日、午後9時まで)  
休業日/水曜日

# 「鍋」

その前にとっても便利な  
「みぞれタレ」を準備!!

## みぞれタレ



## 作り方

大根おろしを作り、クッキングペーパーをざるに敷き、水分を搾ります。搾った大根おろしに一味唐辛子を入れ、お好み辛さに(紅葉おろしになります)

# 旬の簡単レシピ



## 材料【4人分】

- 大根おろし1/3
- 万能ねぎ1/2 ●長葱1本
- 一味唐辛子 ●ポン酢300cc

**ポイント**  
みぞれタレは、ちり鍋やしゃぶしゃぶなど、いろいろと使えるタレです。

## 1



万能ねぎ・長葱を小口切りにしておきます。

## 2



ボールに、紅葉おろし・万能ねぎ・長葱を入れ、ポン酢を入れて、みぞれタレにします。

## 材料【4人分】

- 豚ローススライス(薄切り)バラスライスでも良い300g ●白菜1/4 ●春菊1/2 ●長葱2~3本 ●しめじ1束 ●えのき1束 ●しいたけ1P ●豆腐1丁 ●葛きり50g ●かつおだし1000cc ●薄口しょうゆ100cc ●みりん100cc



# 豚ロースのみぞれ鍋

## 作り方

- ①白菜・春菊・葱・しめじ・えのき・しいたけ・豆腐をカットします。
- ②葛きり水戻しをしておきます。
- ③大根は皮を剥き、鬼おろしで粗くおろします。無ければ荒目におろします。
- ④(鍋スープ)かつおだし10対薄口醤油1杯で合わせます。
- ⑤土鍋に野菜・材料を入れ、豚スライスを入れ、鍋スープを入れ、おろしを上のにせ火に掛け完成。

お好みで「おろしタレ」で食べるのも良いです。







葬儀はもちろん、仏壇・墓石や法事法要とお葬式の後までも全て「さがみ」で行えます。

エンバーミングからお葬式  
徹底したサービスで対応！

さがみ典礼では、エンバーミング（遺体を消毒や保存処理、また必要に応じて修復すること）で長期保存を可能にする技法を東北では当社だけ施術ができます。さらには、徹底したサービスでの対応でお葬式を滞りなく執り行えます。

仏壇仏具や墓石の事も  
お任せください。

仏壇仏具は、「さがみ典礼」のグループである「仏壇・仏具の興運堂」が会員様価格で豊富な商品を取り揃え、皆様のご期待にお応えします。もちろん、墓石の事もお任せください。

法事・法要は別な場所？  
ご心配ございません。

一般的にお葬式を終わらせた後、一周忌や三回忌などは、他の宴会場など探したりしますが、「さがみ」の会員様は、さがみの葬祭式場での法要も出来ます。さらに、アルファクラブグループの関連施設もございますので、全て「さがみ」で行えます。

お客様一人一人に対し、さがみスタッフはどんなことでも対応できます。

だから、アルファクラブ会員様は  
手間が掛からず安心なんです。



法事・法要  
さがみの葬祭式場は、法事法要も可能です。もちろん、案内状から供花・供物、法宴のお料理・返礼品まで

仏壇・仏具・墓石  
仏壇仏具・墓石だってお任せください。会員様はお得な割引でご奉仕になれます。まずはご相談を!!

全てのお葬儀一式  
エンバーミングから通夜・告別式などすべて「さがみ」が行いますので、会員様は安心していただけます。

プラスアルファカード特典  
通常価格の  
**20%OFF**

仏壇・仏具の  
**興運堂**

仏壇・仏具  
墓石から  
霊園選びまで

興運堂 盛岡店  
盛岡市中屋敷町1-57  
TEL.019-601-1234

興運堂 北上大通り店  
北上市大通り3-6-26  
TEL.0197-61-4488

さがみの  
こだわり

おくり  
たたみ

硬い木の棺に、  
薄いお布団では悲しい…  
温もりのある畳を  
一枚お入れしましょう。

供養袋

故人様がご使用されていた寝具・衣類等をお預かりし、心を込めてご供養いたします。  
※その他気配りの数々、お問い合わせください。



内覧会のお問い合わせは  
☎019-636-4411

左ノミヤコウジ  
来館時  
ご提示  
内覧会に  
ご参加頂いた  
会員様には  
プラスアルファカード  
300ポイント  
プレゼント!

※2年間のポイント有効期限後は、失効になりますのでご注意ください。

# さがみ典礼

すべて展示されていますので、お葬儀の全てをお分かりいただけます!!

# 内覧会

地区	10月	11月	12月
県央	7日(金)~11日(火) 矢巾長安殿・オープン内覧会	19日(土)・20日(日)・21日(月) メモリアルホール・もりおか長安殿	17日(土)・18日(日)・19日(月) メモリアルホール・黒石野長安殿
中部	18日(火)・19日(水) 北上大通り長安殿	21日(月)・22日(火) 北上長安殿	14日(水)・15日(木) 北上大通り長安殿
	18日(火)・19日(水) 石鳥谷長安殿	18日(金)・19日(土) 遠野長安殿	16日(金)・17日(土) 東和長安殿
県南	14日(金)・15日(土) 遠野長安殿	22日(火)・23日(祝) 江刺長安殿	11日(日)・12日(月) 水沢長安殿
	23日(日)・24日(月) 水沢長安殿	13日(日)・14日(月) 一関迎賓館	11日(日)・12日(月) 一関迎賓館
	10日(祝)・11日(火) 一関迎賓館		

## 内覧会の流れ

①受付  
まずは受付にいらしてください。  
※プラスアルファカードをご提示ください。

②見学および展示  
担当が説明をしながら会館内をご案内します。また、実際にお葬式等でお出しする料理などの展示もしております。

③相談  
ご葬儀について知りたい事や不安事など何でもご相談ください。

加入されている互助会利用時の料金をお知らせする事もできます!

互助会の葬儀提供商品が全てご覧頂けます!

会館内をくまなくご覧頂けます! 気になる所は聞いてください!

ますます便利に、ますます身近に!!  
「心の葬儀」更なる安心をお約束いたします。

さがみ典礼 矢巾長安殿

アルファクラブグループ  
さがみ典礼

◆2016年・10月グランドオープン  
さがみ典礼 矢巾長安殿

〒028-3603 紫波郡矢巾町西徳田第5地割106-1

告別式会場  
※写真はイメージ



御棺 ● 寝台車 ● 霊柩車 ● 御棺用  
布団 ● 枕飾り ● ドライアイス ● 諸  
手続き ● 喪主マントラ ● 特別経帷  
子 ● 納棺準備 ● お手伝い ● 司会進  
行 ● 葬儀ファイル ● ローンク ● 線  
香 ● お写真 ● 会葬礼状 ● 照明放  
送設備 ● 受付用具 ● 焼香用具 ●  
故人名看板 ● 記憶用具 ● 喪章リポ  
ンセット ● 通夜 ● 葬儀準備 ● 骨壺  
式 ● 火葬場接待サービス ● 埋葬  
小物 ● 後飾り祭壇 ● 花壇 ● 壇上  
花 ● 仏菓子 ● 果物 ● 送り花 ● 六  
文銭 地蔵 ● 花瓶対 ● 造花額など

故人様を送り出すための  
葬具一式が揃っております。

納得の  
お葬式

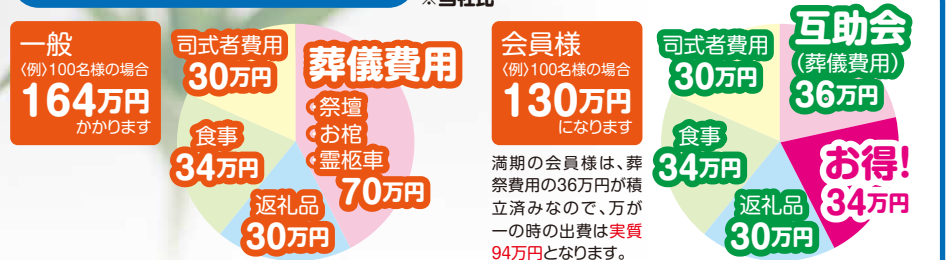
会員様だからできる  
思い通りの

## 会員様のご契約内容の 再確認訪問を行っております!

アルファクラブ東北(株) ☎019-636-4411  
【受付時間】月曜~土曜 9:00~17:00 ※日曜・祝日は対応しておりません  
総勢136名の終活カウンセラー・グリーンケア資格者多数!!  
心よりお客様をお待ちしております。

相続についてもこの機会に!!

### 葬儀費用の簡単な比較



お得になった分は法事や仏壇購入等の費用へ回す事ができます



# 知っている则安心 健康コラム



一般財団法人 脳神経疾患研究所  
附属 総合南東北病院  
消化器センター長・消化器内科  
西野 徳之 先生  
〒963-8563 福島県郡山市八山田七丁目115  
TEL: 024-934-5322(代表)  
URL <http://www.minamitohoku.or.jp>

## 本当は怖い便秘の話

### ■ たかが「便秘」とあなごるなかれ 放置すると緊急手術、がん発見も

「便秘は辛いけど病院に行くのはちょっと」。たかが便秘で医療機関に受診なんて大げさ、という方もいるでしょうが、便秘を甘く見ると大変なことになるかねません。

「便秘については、テレビやインターネットでも取り上げられ、原因や解消法、さらに腸内細菌、サプリメントなど様々な情報があり、情報過多の様相を呈しています。

便秘って何何でしょう。便秘の定義として日本内科学会は「3日以上排便がない状態、または毎日排便があつても残便感がある状態」、日本消化器病学会は「排便が数日に1回程度に減少、排便間隔が不規則で便の水分含有量が低下している状態(硬便)を指すが、明確な定義はない。個人差が大きい」としています。

国際消化器病学会は①過去6か月間のうち3か月以上症状がある②排便4回に1回は特定基準に合致(特定基準:いきみ、硬便、残便感、直腸肛門の閉塞感・詰まった感じ、排便や骨盤外圧迫など排便促進の対応、排便回数が週3回未満:など2項目以上)③IBS(過敏性腸症候群)の診断基準を満たさない④緩下剤なしで軟便になることはない。あつても稀:としています。これらRome IIIの機能性便秘診断基準が医師の診断用として日本でも使われるようになりましたが、細かすぎます。便秘って実はあいまいで怖い病気なんです。症例から便秘の実態を見てみましょう。

見と理由は、まず便やガスの偏移や腸管の異常な拡張が分かります。結腸がんの前兆や便がびつりと腸に詰まっている自覚のない「隠れ便秘」、毎日便が出るといつてもポロポロうんちの「鑄型便秘」、さらに週に1~2回しか便通がない人の白くなっている「糞石」も見つかります。

救急車で運ばれた50代の男性は2日前から排便がなく腹痛。「便秘」というが初診時のX線で便に空気が溜まっていたのに2日後の再診時には「硬握り」状態で詰まっており、実は「結腸がん」でした。4か月前から慢性下痢が続く60代の女性。腹部X線では便秘と診断できるものの精査の結果、逆説的下痢と呼ぶが、直腸がんが隠れていました。

排便に必要な要素は便秘、腹筋(いきみ)、食べ物、腸内細菌、水分摂取などです。便を柔らかくするため「水分をよく摂りましょう」というが、水分を摂っても吸収され、尿となるだけであまり効果がありません。ただ朝起きた時に飲むのは便意に役立ちます。

便秘の症状には、便が出にくい、腹痛、胃痛、背部痛(上行・下行結腸)、腹部不快感などいろいろありますが、問診や腹部触診、打診などに加えて腹部単純X線撮影することが重要です。胃炎と診断の30代女性が腹部単純X線から便の停滞が疑われ、CTを撮ったところ胃が空っぽなのに小腸に水が溜まり便秘による小腸閉塞で「糞詰まり」が分かりました。X線を撮っていないければこの症例は診断できませんでした。CTをうまく使う必要がある例です。

### プリストル便形状スケール



引用: ユニチャーム 排泄ケアナビ プリストルスケールによる便の性状分類 亀田総合病院 神山剛一 先生

便秘の診断は意外と難しいです。便秘の自覚症状がある日本人は、若年層では女性が多く、加齢に伴い男女とも増えます。便を押し出す腸の力が弱まっているからです。私たちは便への水分浸透や刺激性下痢など作用機序に沿って治療薬を処方したり、二次性便秘を考慮して対応しています。放っておくのは良くない。とにかく便を出してやるのが大切です。

繰り返ししますが、便秘の診断には腹部単純X線が役立ちます。被曝も少なく保険もOK。自覚のない隠れ便秘、腹の中が便だらけの鑄型便秘、大腸がんが見つかったりします。「腹が痛い」は便秘かもしれない。腹がきれいかどうか腹部X線撮影をしてみてください。最後に白っぽいウンチはいけません。胆汁がでていない証。黄疸かもしれません。

80代の女性が汎発性腹膜炎を起こし救急車で運ばれ2時心肺停止。CT検査で腸が破れ空気が漏れている疑いがあり緊急手術しました。その結果S状結腸が直径5cm大に拡張して破れ、硬い糞塊が小骨盤腔内に漏れていました。がんでもなく、便秘による宿便性穿孔が原因でした。こうした「便秘で手術」は年に4~5例あります。

### 便秘の概念



### ■ ぜひ腹部単純X線撮影を 「糞詰まり」解消が最も大切

便秘の概念は、排便回数の減少など頻度、強いきまないと便が出ない、排便困難感、残便感などが三大症状です。腸は筋肉でできていますが、年齢とともに緩んで絞り出す力が弱くなります。食物繊維を摂ったり、排便や流腸などで便通を整えてやるのが大切。客観的診断が必要なんです。そのために私は腹部単純X線を使って調べます。「毎日便通がある」人もX線で見ると宿便が多いです。立派な便秘です。画像で確認すべき所

アルカリ性の単純温泉で、肌触りが良く透明。美肌効果があるとされ、火傷や外傷、皮膚病にも良いと言われています。

### 開湯800年の歴史を持つ 福島県・磐梯熱海の湯

プラスアルファカード特典  
平日・日曜日は  
宿泊料金から  
**10%OFF**  
お二人様  
5,000円  
割引  
お一人様 25,000円(税別)  
-22,500円(税別)  
※年末年始・GW  
お盆は除きます。

福島県郡山市磐梯熱海温泉  
「離れ」の隠れ宿  
オーベルジュ 鈴鐘  
〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38  
お問い合わせはお気軽に  
**024-994-1555**  
お電話でのご予約受付時間 9:00~21:00  
f オーベルジュ鈴鐘 facebook 検索  
<https://www.facebook.com/suzukane>  
【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分  
【車】磐梯道「磐梯熱海IC」より約5分  
東北道「郡山IC」より約20分  
すずかね 検索  
<http://www.suzukane.com>



写真はイメージです

# 2 ワンコイン de クーポン

## 500円のワンコインで 使える便利でお得な クーポン!!

プラスアルファカード会員様には、アルファクラブ提携店様がご提供するお得な「ワンコインdeクーポン」も本誌同封にてお届けしております。ランチやディナー、スイーツなどのお食事から、リラクゼーションや美容など、様々なお店でワンコインの特別サービスが受けられます。

プラスアルファカード

### 提携加盟店 大募集中!!

ワンコインクーポンも  
大募集中!!

## 使うほどに得をする!

# プラスアルファカードの 『魅力』を簡単解析!!



## 互助会に入会している事 ご家族の方はご存知ですか?

以外にご家族の方が知らなかったとお話をお聞きします。この機会に、特典満載の互助会の利便性を、ぜひお伝えください。冠婚葬祭は、すべてアルファクラブグループで完結します!!活用しないのは、とてももったいないですよ!!

## おサイフの中には、 プラスアルファカードを いつも携帯しましょ♪

いつでもおサイフに入れておけば、冠婚葬祭時は、ポイントが貯まり、当社提携加盟店でのカードご提示でお得なサービスが受けられます。忘れない為にも、おサイフの中に入れておけば、とても便利に利用できます。また、ご家族様にもお伝えください。

# 3 貯まる!ポイント!

## 貯まったポイント ステキなギフトと交換!

プラスアルファカードは、アルファクラブグループの施設や会館のサービスご利用やイベントにご参加いただく毎に、カードにポイントが付与されます。ポイントが2,000ポイント以上になると、ポイントごとに交換できる多数商品を用意する豪華カタログギフトの商品と交換することができます。

当社施設で施行後 婚礼のご紹介で <b>10,000</b> ポイント プレゼント!	新規入会の方を ご紹介で <b>3,000</b> ポイント プレゼント!	供物などの お支払時に <b>300</b> ポイント プレゼント!	互助会に 新規ご加入で <b>500</b> ポイント プレゼント!
当社施設の 法事利用で <b>3,000</b> ポイント プレゼント!	興運堂にて 墓石をご購入で <b>3,000</b> ポイント プレゼント!	興運堂にて 位牌をご購入で <b>2,000</b> ポイント プレゼント!	興運堂にて 位牌をご購入で <b>500</b> ポイント プレゼント!
婚礼、葬祭施行後に 互助会へ再入会で <b>2,000</b> ポイント プレゼント!	婚礼、葬祭施行後に 互助会へ再入会(件別) <b>500</b> ポイント プレゼント!		



写真はイメージです

## ポイント照会のご案内

プラスアルファカードのポイントの照会は、ホームページ及び、お客様相談窓口にてご確認ください。

プラスアルファカード  検索

<http://www.plusalphacard.jp>

- プラスアルファカード専用サイト
- ポイントの貯め方・使い方
- ポイントを貯める・使うポイントを確認する
- ポイントを確認する必要事項入力
- 保有ポイントカタログと交換する
- カタログギフトを注文(必要事項入力)

プラスアルファカードの累積ポイントは、付与月より2年間の有効となります。2年が過ぎますと対象ポイントは失効となりますのでご注意ください。ご不明点がございましたら、お問い合わせください。

- お客様相談窓口/アルファクラブ東北 TEL.019-636-4411
- 受付時間/月曜～土曜 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

# 1 提携加盟店で お得なサービス!!

## カードを提示するだけで お得なサービスが受けられる!

アルファクラブには、生活のお役に立つ、様々なジャンルの提携加盟店があります。プラスアルファカード会員様は、提携加盟店でカードを提示するだけで、お得なサービスを受けることが出来るんです。どのような加盟店があるかは、当社の加盟店ガイドまたは、プラスアルファカードのホームページをご覧ください。

プラスアルファカード提携店一覧は、  
ガイドブックまたは専用サイトにて!!  
こちらからアクセス!!

<http://www.plusalphacard.jp/member/list>





## ふたご座

5月21日～6月21日

運命の扉が開くときが来ました。やってみたいことがあるのがガマンしてきた、人と争いたくなくて自分らしさを封印してきた…。そんなあなたに、遂にチャンスが訪れます。

## おとめ座

8月23日～9月22日

大変だったお役目から晴れて解放されます。仕事でポジションを得たり、開いたプロジェクトを軌道に乗せたりと、得るものは大きかったです。ホッと肩の荷を降ろすと共に、これを自信に変えていきましょう!

## いて座

11月23日～12月23日

ご褒美のように社交運が激アップ!活動範囲も広がり、憧れていたネットワークと遂に繋がれる人も。今までコツコツと頑張ってきたことに仲間ができた、ナイスな援護射撃を得られそう。

## うお座

2月19日～3月20日

持ち前の感受性とインスピレーションがさらにアップします。淡々としたルーティンワークに疑問を抱き、自分が本当にやりたいものはなんなのか考えるようになりそうです。

## おうし座

4月20日～5月20日

職場や学校など、あなたを取り巻く環境が改善されるとき。オフィスがリニューアルしたり、苦手だった人物が異動になったりと、日常の風通しがよくなりそうです。習い事へのチャレンジはGOOD。

## しし座

7月23日～8月22日

趣味や特技に集中してみることはおすすめ。コンクールへの参加でチャンスをつかむ人も。旅行運も上々。旅先で才能開花のヒントをゲットするチャンスあり!全方位的にあなたがバージョンアップします。

## さそり座

10月24日～11月22日

困っている人のために力になりたいと思ったり、相手の心の闇を思いやりそとくばってあげたりと、持ち前の洞察力と慈愛に磨きがかかりそう。ボランティアやチャリティ活動への参加は開運に。

## みずがめ座

1月20日～2月18日

夢の実現に向けて、大きな一歩を踏み出す運。憧れの職業がある人は、具体的にアクションを起こしましょう。挑戦することすべてGOOD。運命の歯車が合う今なら、少々困難な夢も叶う可能性が。

## おひつじ座

3月21日～4月19日

心に決めた目標がいよいよ達成のときを迎えます。ひとりでの戦うのではなく、仲間と力を合わせることで勝率が倍に!中には気の合わないメンバーもいるけれど、そこをどう調整していくかが課題になりそう。

## かに座

6月22日～7月22日

あなたのテーマは「家」。家族との関係は順調ですか?何故か反発したり、些細なすれ違いで気持ちを閉ざしてしまうことも少なくありません。素直に感謝すると開運に。

## てんびん座

9月23日～10月23日

自己改革のチャンスです。「これをやてみたならどうなるんだろう」「海外で暮らしてみたいなあ」など、今まで絵空事としてイメージしていたことが遂に実現できるかもしれません。

## やぎ座

12月24日～1月19日

職場や学校で、大切なお役目を言いかりそう。現場のまとめ役だったり、大きなプロジェクトの一員になるなど、あなた的にはけっこうな重責。これがひとつの転機となるかもしれません。

2016  
12星座占い

10月・11月・12月

# 間違い探し プレゼント!!

de

下の写真をよ〜く見比べると、  
変わった所が**2つ**あります。  
その**2つ**を見つけた正解者の中から  
抽選で素敵なプレゼントをご用意!!

写真:ハルヴィ郡山館(福島)



元の画像



変更画像

## クイズで素敵な賞品を当てよう!

【読者プレゼント】前回のクイズと正解は、●Q1・結婚式当日、受付でお祝いのプレゼントを渡してもよい。(×)●Q2・「引き出物」とは結婚式の披露宴で最後に受け取るお土産のことで、パーティーや法要などの仏事の場合は引き出物とは言わない。(×)●Q3・お盆は「盂蘭盆会(うらぼんえ)」ともいい、由来はサンスクリット語の「ウランバナ」である。(○)になります。尚、当選者はアルファクラブグループのホームページに掲載します。

## 今回賞品 銀座千疋屋 銀座フルーツサンド



※マスカット&レーズン・いちごサンド・柚子サンド

別紙同封専用  
ハガキで、なんと  
50名様に当たる!

点線に沿って切り取ってください。  
免許証・カード等と一緒に保管し、ご利用下さい。

左記の「あんしん便利カード」を、万一場合のために、お名前・住所・電話番号・血液型など記載し、常時携帯されてると便利です。

## 間違い探しプレゼント応募方法

同じように見えますが、2つの間違いがある2つの写真。右の写真の2つの間違い部分の縦のローマ字と横の番号の組み合わせブロックを、官製ハガキ(注:同封のハガキは使用できません)に記載(2ヶ所)、氏名・年齢・住所・電話番号・会員番号またはカード番号・式場名を明記の上、下記の応募先に送ってください。

(例) 答え

A-1  
B-2

縦のローマ字  
横の数字の  
ブロックを  
記載!!



官製はがきに  
必要事項を  
記入します



下記住所まで  
郵送ください

## 抽選で5組10名様(カップル限定) 紋付または、 白無垢、1着 レンタルプレゼント!

※正解者の中から抽選で5組10名様(カップル限定)に最寄りの結婚式場にて紋付または、白無垢、1着レンタルプレゼントいたします!!  
※当選のご連絡をもって発表にかえさせていただきます。



応募先

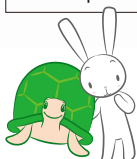
総合窓口: アルファクラブ株式会社 宛  
〒963-8861 福島県郡山市鶴見坦2-4-5

【応募締切】10月31日到着分

キリトリ線

お名前	血液型
ご住所	
生年月日 年 月 日	緊急連絡先 ☎ ( )

キリトリ線



アルファクラブ東北(株)さがみ典礼  
☎ 0120(809)834

※大事に保管してご利用ください。