

PLUAL

Vol. 20 山形版

2019 夏号

アルファクラブグループ
会員様限定フリーマガジン
プラール

PLUAL Vol. 20 2019 SUMMER プラール 山形版

編集・発行 / プラスアルファカード事務局

〒963-8861 福島県郡山市鶴見坦2-4-5

☎024-923-1055

令和元年7月1日発行(年4回)

会員様向け アルファクラブグループ
日帰りバスツアー

【特集】クロスフィットトレーナー・Reebok Brand アンバサダー
AYA Exercise
Aya Body 体を鍛えるファンクショナルトレーニング

子どもが結婚を決めたけれど、式はしないかも…という方へ
結婚式のこと、子どもと話してみませんか?

さがみ典礼「盆」を迎えるにあたり
お盆の特別なおもてなし料理
特に「新盆」の場合準備が必要です

【表紙写真】山形・二の海鳥海山
二の海は鳥海山の南麓の山形県遊佐町に
あります。鳥海山の豊富な水源によりこの
地域には数多くの滝があります。

アルファクラブ東北株式会社 お客様相談窓口：TEL.023-615-6801

【受付時間】月～土曜9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応しておりません

**お得が満載
プラスアルファカード!!**

PLUS ALPHA CARD

アルファクラブグループの互助会入会で
「プラスアルファカード」のご利用が可能!!

プラスアルファカードのお問い合わせは
☎023-615-6801

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!!
コチラからアクセス!!

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



お得1 カードの提示で
提携加盟店にて
お得なサービスが
受けられます!

※サービスの一例です。詳しくは加盟店ガイドをご覧ください。
※加盟店ご利用でのポイント付与・ポイント使用はできません。

お得2 役立つ情報満載の
フリーマガジンが
年4回届きます!

お得3 アルファクラブ
主催のイベントを
優先的にご案内!!

お得4 2,000ポイント以上
貯まると選べるカタログ
ギフトプレゼント!

1 ポイントがたまりましたら、ご希望カタログのポイント数を「**別紙ポイントカタログ専用お申込みハガキ**」に両面に記入しますので記入し、お近くのポストに投入してください。

2 ご自宅に注文されたカタログが届きます。

3 カタログの中から好きな商品を選びいただき、同封のお申込みハガキに記入していただきます。記入後のハガキをポストにご投入ください。

4 ハガキ到着後2週間以内で注文いただいた商品をお届けします。

ポイント照会のご案内

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!!

プラスアルファカード 検索 <https://www.plusalphacard.jp>

提携加盟店GUIDEBOOK→<https://www.plusalphacard.jp/member>

【ご注意】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株式会社 TEL.023-615-6801

●受付時間 / 月曜～土曜 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)



**プラスアルファカード
提携加盟店大募集中!!**

※同封のワンコインクーポンも同時大募集中!!

**新規互助会会員
ご紹介キャンペーン**

2019年
9月30日まで

応募上のご注意



**お友だちを紹介して
QUOカードをもらおう!**

※山形県内在住の方に限ります。
※同居のご家族様は対象外です。
※新規入会に限らせていただきます。
※紹介いただくお友達の方の世帯にて、当社の互助会の加入がある場合は対象外です。
※紹介ポイントの3000Pとの併用は出来ませんので、予めご了承ください。

ご契約成立で

会員様に	新規加入者様に
QUOカード 5,000円分	QUOカード 2,000円分

3 ↑ 谷折り(矢印の方向へ折り曲げてください) ↑

切り離さずに3辺の「のりしろ」のにりをつけ、ご記入いただいた
内容が隠れるように谷折りで貼り合わせてください。

フリガナ 会員様 ご氏名	
〒	□□□□-□□□□
ご住所	
電話番号	()

STEP1	STEP2	STEP3
会員様のお名前・ご住所・連絡先をご記入いただき、のりどめてポストへ!	専門スタッフから、はがきを送っていただいた会員様へお電話いたします。	会員様とお友だちに専門スタッフから詳細をご説明いたします。

プラール便利カード
〈山形エリア〉

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

アルファクラブ東北(株)さがみ典礼
☎0120(1194)04

※大事に保管してご利用ください。



Vol. 20 CONTENTS PLUS

INDEX

- 2～3 アルファクラブグループ
日帰りバスツアー
- 4～5 クロスフィットトレーナー・Reebok Brand アンバサダー
「AYA Exercise」
Aya Body 体を鍛えるファンクショナルトレーニング
- 6～7 健康コラム「知っていると安心」
～小児の食物アレルギーについて～
星総合病院／2019星座占い
- 8～9 子どもが結婚を決めたけれど、式はしないかも…という方へ
結婚のこと、子どもと話して見ませんか？
- 10～11 ベルヴィグループ
結婚式の費用をお手伝い
ブライダルフェア／ピアホール／七五三のご案内
- 12～13 ベルヴィグループ総料理長が紹介
夏の簡単レシピ
暑い日にぴったりのメニューですね！
成人式振袖展示会／オーベルジュ鈴鐘
- 14～15 さがみ典礼
「盆」を迎えるにあたり ～お盆の特別なおもてなし料理～
新盆／法事法要／さがみ典礼から生まれる物語
- 16～17 さがみ典礼
内覧会のごあんない
マンガでわかる葬儀／こちの会／19のしたく／エンバーミング
- 18～19 アルファクラブグループ
アルファクラブの川柳大賞・提携店のご紹介
アルファクラブの集い／新規提携店のごあんない／海洋葬(散骨)
- 20 ご紹介キャンペーンのごあんない

打ち水 (ウナミズ)

打ち水の効果とは
夏場の暑さを和らげる対策として、よく知られている「打ち水」。自宅の前の道や庭に水をまくことで、清涼効果を期待して行うもので、土ぼこりやほこりを抑える効果もあります。また、水をまくことで地熱を下げる効果がありますので、涼気を取るために冷房設備などが整っていない時代には、積極的に打ち水を行っていたようです。一方で、その場を清めるという神道的な意味合いもあり、玄関先や人が出入りする場所への打ち水は、「来客への気遣い」のひとつでもあったようです。

三観音

「ぼつくり死ぬ」という願いを成就させようという信仰は全国各地にありますが、会津地方には「会津ころり三観音めぐり」という信仰があり、三つの観音様にお参りすることで長患いすることなくコロリと極楽往生できるとされており、多くの人たちが満願成就のために訪れています。



三観音

ご旅行行程

出発時間の目安 山形7:20／天童7:20／上山8:00
山形県内各地＝勝常寺＝中田観音参拝＝鶴ヶ城(見学)・鶴ヶ城会館
7:20～8:00 9:50 10:20 10:50 11:20 11:50
(食事・お買物)＝立木観音参拝＝鳥追観音参拝＝山形県内各地
13:50 14:30 15:00 15:30 16:00 18:00～18:30
到着時間の目安 上山18:00／天童18:30／山形18:30



鶴ヶ城会館

鶴ヶ城会館

歴史が甦る、味わい深い四季の空間で、会津をご堪能ください。会津を代表する民芸品に触れ、体験し、郷土料理に舌鼓を打ち、お土産には福島県内の銘菓を取り揃えております。鶴ヶ城会館では、本当の会津を感じることができます。ご昼食のわっぱめしのわっぱ(輪箱)とは、もともとは農林業に従事する人の弁当箱でした。会津など東北地方の山間部で使用されておりました。



勝常寺

勝常寺

勝常寺は807年、伝教大師(最澄)の論敵として有名な法相宗の硯学徳上人によって開かれた東北を代表する古刹です。創建当初の寺院名は詳らかではないが中世以降勝常寺としていいる。当時は七堂伽藍が備わり、多くの附属屋、十二の坊舎、百余カ寺の子院を有する大寺院であったと伝えられています。

会員様向け

会津ころり三観音と
国宝薬師如来像巡り

アルファクラブグループ
厳選すてきな大人旅
秋の日帰りバスツアー

ご旅行代金 **5,900円** (税込)

会員様以外のお客様もお申込みいただけます

■旅行日

令和元年9月中旬
～10月中旬(平日)

※詳しくは、お問い合わせください。

【食事条件】食事あり

【添乗員同行の有無】

添乗員は同行しませんが、バスガイドがご案内します。

(後援) アルファクラブ東北株式会社

(旅行企画・実施) (株)近畿日本ツーリスト東北

山形支店 TEL.023-632-3211

【お問合せ・資料請求は下記支社へ】

■ アルファクラブ東北株式会社

山形支社

〒990-0023 山形県山形市松波4丁目11-16

TEL.023-615-6801

お申込みの
会員さまに
プラス
アルファ
カード
500ポイント
プレゼント!

プラスアルファスリの
便利機能

1

提携店検索

提携店で割引などの
サービスを受けられます

2

ポイントを貯める

イベントに参加して
ポイントをゲット!

3

ポイントを使う

たまったポイントは
素敵な景品と交換♪

2019
7.1(月)
START!

プラスアルファスリ
誕生記念!

アプリダウンロードキャンペーン

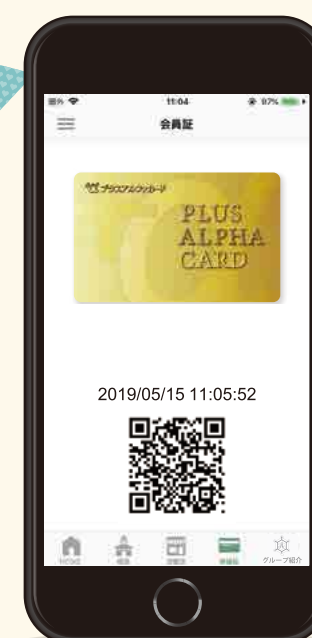
期間中にアプリをダウンロードして会員登録するとともに

1700ポイント
プレゼント!

キャンペーン期間

2019年7月1日(月)～2019年9月30日(月)

詳しくは同封のアプリチラシを必ずご確認ください



●二の腕のワークアウト

Superman Push Up

スーパーマン・プッシュ・アップ
タプタプの二の腕をしっかり引き締める。

①

腕立て伏せの姿勢をとる

両手を肩幅に開いて床につき、腕を伸ばす。肩は手の真上にくるようにする。脚を伸ばして、つま先だけを床につけて、腕とつま先で体を支える。足から首まで一直線になるようにし、顔は前に向ける。



②

肘を曲げ 体を床につける

肘を曲げて体をつけ、うつ伏せになる。顔は前を向く。



③

両手を床から離して前に伸ばす

スーパーマンが飛んでいるように、胸をやや浮かせ、床につかないように両腕を前に伸ばす。



④

手を床に ①の姿勢へ

両肘を曲げて手を胸の脇に戻す。両手を床について腕を伸ばし、体を持ち上げる。①の姿勢に戻って、繰り返す。



LIGHT EXERCISE
キツイ人は負荷を軽くした、このポーズでOK!
ひざをついて行えば負荷が軽くなる。



●デコルテのワークアウト

Plank Up

プランク・アップ
胸元のたるみを引き締めて美しいシルエットに。

①

腕立て伏せの姿勢をとる

両手を肩幅に開いて床につき、腕を伸ばす。肩は手の真上にくるようにする。脚を伸ばして、つま先だけを床につけて、腕とつま先で体を支える。足から首まで一直線になるようにし、顔は前に向ける。



②

右肘を曲げ床につける

左手で体を支えながら、右肘を曲げて床につける。お腹が下がらないように。



③

両肘を曲げ体を支える

右肘を曲げて、両肘を床につける。肘と前腕で、上半身と腰を浮かせた姿勢を支える。



④

右肘を伸ばす

左肘は曲げたまま体を支え、右手のひらを床について左肘を伸ばす。



⑤

右肘を伸ばす

右手のひらを床について右肘を伸ばし、①の姿勢に戻る。



LIGHT EXERCISE
キツイ人は負荷を軽くした、このポーズでOK!
ひざをついて行えば負荷が軽くなる。



Aya's Food Style.

低糖質・高たんぱく質が基本、毎日野菜をたっぷり食べる。

食事は低糖質が基本ですが、朝食か昼食で炭水化物をとりまわす。また、ハードなトレーニングが予定している日は、バテないように、運動前に雑穀米などのおにぎりを食べることもあります。

もちろん、毎日のたんぱく質摂取は重要。お肉は1日に最低でも手のひらサイズくらいはとりまわす。代わりに魚、豆類、卵でもOK。プロテインを取り入れることもあります。

油抜きはしません。不足すると肌がカサカサにな

るので気を付けて。脂質は質にこだわって、ナッツ、チアシード、ココナッツオイルなどから摂取。ナッツは脂質だけでなく、さまざまなミネラルを含んでいるので毎日ひとつかみ程度はとってOK。野菜はたっぷり食べまわす。なお、果物は糖分が多いので野菜よりも少量にまわす。いも類は大好きですが、食べ過ぎないようにしてまわす。

ストイックすぎる食生活は続きません。週に1日は好きなものを食べていい日にしてまわす。

One Plate Dishes!

ソテーした野菜をコチュジャンとトマトソースで味付け。大好きな蒸したさつまいもを添えて。

スモークチキンに、ほうれん草とベビーリーフのサラダ、ピネーグドレッシングで。

まぐろにすりおろしたトロロをたっぷり。めかぶをのせて。

なす、にんじんなど野菜たっぷりの冷たいそうめん。えびでたんぱく質をプラス。

AYAさんに聞きたいQ&A

AYAさんみたいになりたい! 女性が憧れるそのボディ。正しいワークアウトのルールやキレイの秘密を聞きまわす!

今回AyaBody

体を鍛える
ファンクショナル
トレーニング

Q1

シューズは必要ですか? はだしでもいいの?

運動にもよりますが、基本的にはシューズを履いて行ったほうが、着地時に足への負担が軽くなります。滑り止めにもなり安全にできます。

Q2

ひざが痛いのですが、やっても大丈夫?

ひざだけでなく、関節などに痛みがあるときは行わないこと。痛みがなくなってから取り組んでください。また、トレーニング途中で痛くなったらすぐに中止してください。

Q3

トレーニングはいつ行ってもいいの?

いつ行っても問題はありませんが、おすすめは「太陽が昇っている日中」に。夜にハードな運動で逆に体を目覚めさせてしまうと、よい睡眠が取れず疲れを持ち越したまま翌日を迎えることがあります。

Q4

1日に何時間運動しているの?

毎日ハードな練習をしているわけではありません。まったく運動をしない日も。平均すると1日1~2時間という感じかな。筋トレをしないときは10km走ったり。ヨガでもウォーキングでもなんでもいいので、みなさん体を動かす習慣をつけてもらいたいですね。

Q5

朝ごはんは食べますか?

私がトレーニングするのは午前中なので、朝ごはんにはエネルギー源になるものをしっかり食べまわす。

Q6

お菓子は食べてもいいの?

ストイックな食生活を送っていると思っている人が多いみたいですね。大好きなモンブランを食べたりしますよ。トレーニングはずっと続けていきたいので、無理は禁物。平日は我慢、週末は自分を少し甘やかしてOK。メリハリのある生活を送らないと続きません。

DVD付
Aya Body
体を鍛える
ファンクショナル・トレーニング
(朝日新聞出版)
朝日新聞出版

AYA Exercise

AYA PROFILE

1984生まれ。クロスフィットトレーナー。Reebok Brand アンバサダー。体育系大学を卒業後、フィットネスインストラクターになり、同時にモデルとしても活動。その後、運動強度の高い米国発祥のトレーニング「クロスフィット」と出会い、単に細いだけではなくタフに引き締まった身体を理想とするようになる。現在、「Reebok CrossFit Heart & Beauty」でトレーナーとして、タレント・モデルをはじめ、男女問わず身体への意識の高い多くのクライアントを担当する。著書に『AYAボディメソッド~DVD付1日15分2週間~タフ×ビューティ×ボディ』『AYAボディメソッドBASIC~DVD付AYAトレ決定版ベージック編』(講談社) など

AYAさんおすすめ「AYAトレボディメソッド」

※それぞれ、最寄りの書店および、インターネットでお買い求めください。



2019 7月~9月 12星座占い

おひつじ座
3月21日
~4月19日

専門分野において大きな仕事を成し遂げ、自然と自分の世界が広がっていくような体験をする方が多くなるでしょう。「私の探求求めている道(場所)だ!」と思えるような世界にたどり着くことができるかも?

ふたご座
5月21日
~6月21日

この時期は人との関係を通じて本当の自分に気づくような場面も多くなるかも。人付き合いを通じて自分がもっと自由に解放されていくような不思議な感覚を味わうことになるでしょう。

しし座
7月23日
~8月22日

「現状維持」なんて小さくまとまらずに、野心的に物事に取り組んでいきたい時。大ブレイクを果たす可能性もありますから、やってみてみたいことがある方はどんなチャレンジを!

てんびん座
9月23日
~10月23日

「お勉強」に限定されず、人との会話の中で得られるハッとした気づきなども含まれます。あらゆることに学びのチャンスがある年なので、関わる全ての人のコミュニケーションを大切に。

いて座
11月23日
~12月23日

自分とは何者なのか?という根源的な問いを掲げ、その答えを自分自身で見出していくような時間となります。公私ともにあらゆることを刷新できる時期。大胆な冒険をしかけていってOK!

みずがめ座
1月20日
~2月18日

家族や故郷などあなたの「ルーツ」となる存在との関係性が劇的に変わっていくでしょう。その変化は自分の原点を振り返るような意味深い機会を与えてくれることでしょう。

おうし座
4月20日
~5月20日

自分の人生を本気で変えたいと思うなら、今、勇気を出して行動すべきです。今までやりたいと思っていたけどできなかったことも、きっと成し遂げることができるでしょう。

かに座
6月22日
~7月22日

自分が与えられたものを受入れ、「組織や社会にどうコミットしていくべきか」を真剣に考えることで周りの人々との信頼関係も強固なものとなっていくはず。

おとめ座
8月23日
~9月22日

身近な人との時間を大切にすることで運氣も気持ちも安定し、物事が良い方向に進みます。大切な人々を優先することで、あなたのキャリア構築も力強くサポートしてもらうことができるでしょう。

さそり座
10月24日
~11月22日

様々な変化を経験してきた方も多かった?どこか、自分の立場や生き方が不安定で定まらないような感覚で不安を抱えていたかもしれませんが、そのモヤモヤは嘘のように晴れていくはずです。

やぎ座
12月24日
~1月19日

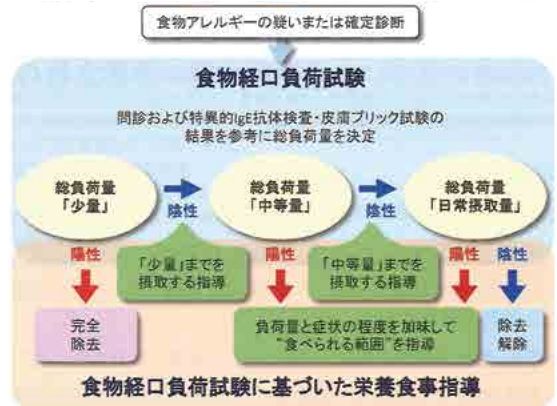
自分の中に眠っていた才能を掘り起こし、それを「自分らしさ」として定着させていくような、ある意味で「実験的な」、そして「挑戦的」な運氣を迎えていたといえるでしょう。

うお座
2月19日
~3月20日

仕事運や出世運に恵まれる時期。キャリアにおける上昇志向が高まり、常にモチベーションを高く維持することができるでしょう。「チームワーク」が大きなテーマとなってくると考えられます。

アレルギーにはどんな食べ物が多いのでしょうか?
三大アレルギーの鶏卵・牛乳・小麦に加えて、イクラ・ピーナッツが増加中です。学童・成人では果物類、ソバ、エビ、魚類が多いです。新規発症ではリンゴ・モモ・キウイ・メロン・バナナの順で、果物が増えています。なお、魚卵はほぼイクラです(まれにカズノコタラコ)。イクラは幼児が好ん

生後4~5か月頃を目安に、「新鮮な食材を十分加熱して、少しずつ」離乳食を進めれば、症状が出て軽症ですみますので、こわがらずに、「アレルギー症状が出てからの診断をおまかせください。アレルギー症状と明らかに結びつき、再現性があることが必要。」「普段は食べていますが、体調の悪い時だけ、卵を食べてじんましんが出ます。」「という方は、卵のアレルギーではなく、原因は他にありそうです。じんましんは、原因不明が半分以上と言われていますが、風邪で免疫が変化したときや、衣類のこすれや圧迫、寒さや暑さ、汗などでも出ます。」



食物経口負荷試験に基づいた栄養食事指導
図5:食物経口負荷試験
「現状維持」が反応して、口腔粘膜に過敏症状を生じるものです。これら食物アレルギーの確定診断には、食物経口負荷試験(図5)が必須です。当院小児科は食物経口負荷テストを実施しています。誘発症状に対応する体制を整

え、医師・看護師・栄養士の監視のもとで負荷食を食べます。近隣の小児科医や学校栄養士の皆様から紹介をいただき、年間約500件の入院負荷試験を行っています。「陰性なら自宅でも食べましょう、陽性(アレルギー症状が出た)なら、もう少し少ない量で、安全に食べられる量を見つけましょう、ゼロにしないで食べましょう、アナフィラキシーのリスクが高いのでエビペンを処方します」などの対応を行い、耐性獲得(フリーに食べられるようになること)を目指します。「必要最小限の除去・食べられる量を見つける」ためには、栄養指導が必須です。どのくらい食べられるか、不足しやすい栄養をどう補うかなど、おいしく安全な食事のために、管理栄養士が栄養指導をしています。
現在、重症例に対する経口免疫療法の有効性が報告され、経皮免疫療法(皮膚に貼る)や、舌下免疫療法(牛乳・ピーナッツ)が試みられています。「令和」に生まれた赤ちゃんは、男性の平均寿命82歳・女性88歳と考えられると、22世紀まで活躍する方々です。適切なスキンケアや食事指導で、アレルギーのない時代となるよう願っています。

食物アレルギーとは?
食物アレルギー診療は日進月歩です。新しい発見がたくさんあります。私たちのからだには、ウイルスや細菌などの外敵が入ってきたときに「抗体」をつくり、外敵をやっつけてくれる「免疫」がそなわっています。ところがこの免疫が、本来栄養になる食べもの(味方)に対して「敵だ!」と反応してしまうのが食物アレルギーです。
攻撃側をIgE抗体(アイジーイー抗体=免疫グロブリンEの略)といい、アレルギーの原因をアレルゲン(抗原)といいます。アレルゲンが体内に入ると、敵をやっつけようと「アレルゲン特異的IgE抗体」が作られますが、血液検査で「食物特異的IgEが陽性なので、その食物は食べられない」と思っている方が多いのは残念です。



星総合病院
診療部長兼小児科部長
佐久間 弘子 先生

小児の食物アレルギーについて

「秋冬生まれ」に食物アレルギーが多いのは、疫学データの結果です。短い日光照射により皮膚のビタミンD合成が低下し、皮膚バリア機能が弱まるためと推察されています。赤ちゃんにも、30分程度の日光浴がおすすめです。また、皮膚バリア機能を低下させるフライグリン遺伝子変異などを持つ、乳児湿疹やアトピー性皮膚炎を生じやすいお子さんがいます。乳児湿疹を早期に治療して、皮膚バリア機能を回復させ、「経皮感作」を予防できれば、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎を減らせるかもしれないのです。そして、気管支喘息やアレルギー性鼻炎などを含めた「アレルギーマーチ」の進展を止めることもできるかもしれません(図2)。



図2:アレルギーマーチ

アレルギーに反応するIgEが存在することを「感作(かんさく)」といいます。食物特異的IgEが陽性でも、症状を起こす場合と起こさない場合があります。食物アレルギー診療は、IgEの有効性診断の裏付けとリスク評価」と限界(症状に関係のないIgEが存在する)を、食物経口負荷試験で検討することです。
食物アレルギーリスクを増大させる因子として注目されているのは:
①アレルギー疾患の家族歴
②秋冬生まれ
③離乳食を遅らせること
④アトピー性皮膚炎
⑤皮膚バリア機能の低下
⑥環境中の食物アレルギー
(図1)



図1:食物アレルギー診療ガイドライン2016より

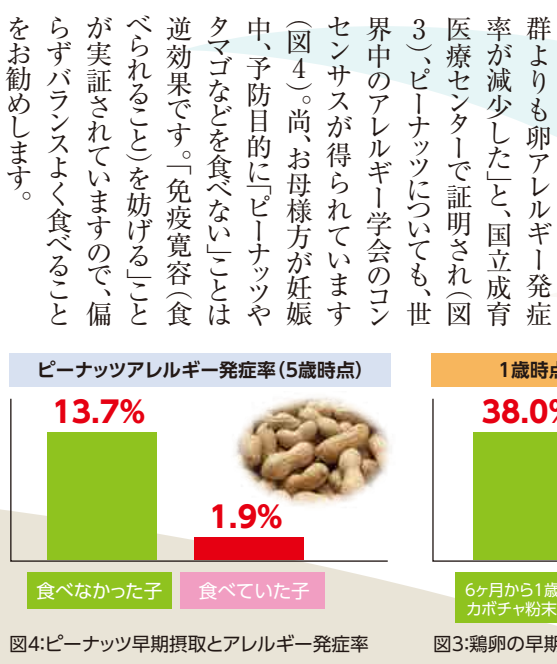


図4:ピーナッツ早期摂取とアレルギー発症率

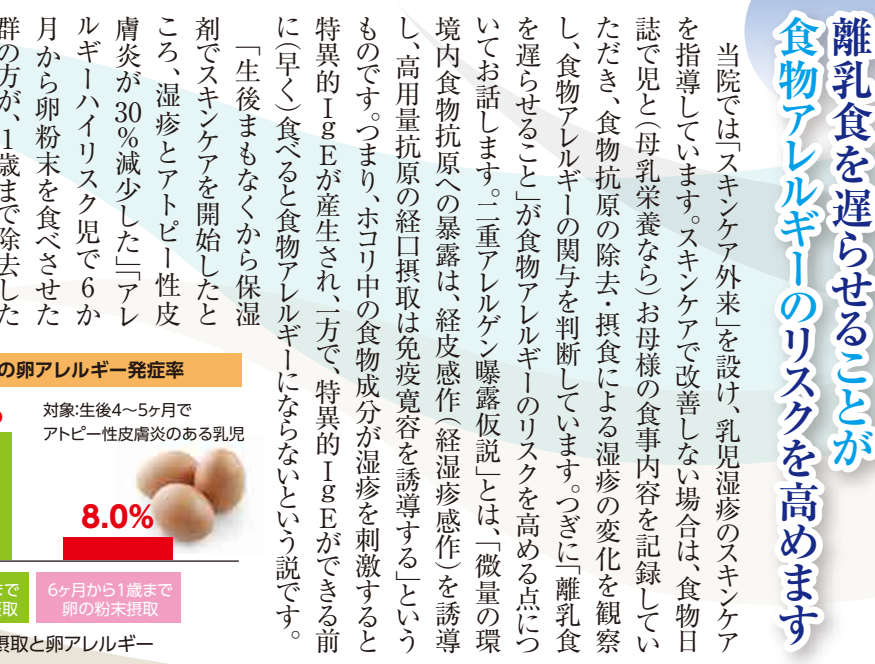


図3:鶏卵の早期摂取と卵アレルギー

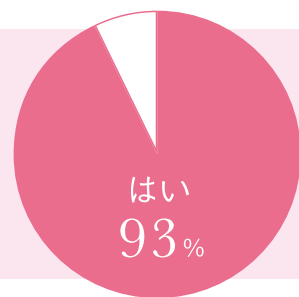
食物アレルギーの発症と感作はイコールではありません

離乳食を遅らせることが食物アレルギーのリスクを高めます

子の心、親知らず

花嫁105人に聞きました！

Q 結婚式をした理由の一つに、
“親孝行をしたい”という気持ちがありましたか？



なんと9割以上の花嫁が、「結婚式をすることが親孝行になる」と考えていることがわかりました。「晴れ姿を見たい」そんな想いがあるなら伝えてみるのも良いのでは。

Check

話を切り出す前に知っておきたい

子どもの悩みと、今どきの結婚式事情

子ども世代が結婚式に対してどんな負のイメージを抱きやすいのか、また、最近の結婚式はどんな感じなのか知っておくと、無理のないコミュニケーションができるはずです。

式に対する 悩み

お金がかかりそう

結婚式にかかる費用の平均は約360万円。招待客からご祝儀を頂けるとしても、約半分は自己負担しなければならず、もったいないと考える人も。

恥ずかしい

人前に出るのが苦手なタイプは、結婚式で主役になるのが嫌と敬遠しがち。ボーイッシュな女性で、ドレスを着るのに抵抗がある人もいます。

手間がかかる

招待客の選定からお声掛け、衣裳や料理、引出物や演出などさまざまなものを決めて準備するのが面倒という声も。仕事が忙しい人ならなおさら。

ゲストに負担

わざわざ自分たちのためにお金や時間をかけて集まってもらうのが申し訳ないと、友人や職場関係者、親族に対して遠慮している人は多いよう。

悩みに 寄り添う 式の形

カジュアルに

フルコースの料理を出さずに、ビュッフェ形式の立食にしたり、公園やキャンプ場で行ったりと、形式ばらない自由な形も好まれています。

少人数制

盛大に行うのだけが結婚式ではありません。職場関係者を呼ばずに友人と家族だけ、友人も呼ばずに家族だけ、そんなスタイルも増えています。

お得&お手軽

会場によってはお得なバックプランや、平日割引や仏滅割引などがあることも。上手に利用すれば、費用や準備の負担を抑えることが可能。

シンプルに

挙式だけ、披露宴だけ、写真だけなどやりたいことだけをするのも一つの手。お色直しをしない、余興を入れないなど余計なものを省くのもあり。

Advice

いつ切り出す？どう伝える？

子どもとの円満コミュニケーション アドバイス

いざ話をしてみようと思っても、嫌がられないか、ケンカにならないか不安になってしまうもの。相手を傷つけず、気持ちを逆なでせず、上手に話すコツを専門家に聞きました。



お話を聞いた人
晴香葉子さん

作家・心理学者。早稲田大学オープンカレッジ心理学講座講師。心理学研究の傍ら、執筆、講演、監修などで活躍中。著書に「本心がわからない」ときに読む本〜嘘を知る、嘘に強くなる〜（あさ出版）ほか。

これは
言っちゃダメ！
なNGワード

「恥ずかしくて
親戚に言えない」

「式をしないと
カッコ悪い」

世間体や体裁を理由にするのは、最も嫌がられること。他人にどう思われるかではなく、子どもの幸せを願っているのだという気持ちを伝えて。

< 望ましいスタンス >

断りやすく話す

「もし話したくないんだったらいいけど」と前置きの言葉を入れるだけで、相手に負担を与えずに済みます。答えを急がせないのがポイント。

< 切り出し方 >

世間話からそれとなく

いきなり本題に入らず「最近どう？」「仕事は忙しい？」など近況を聞くことから。キャッチボールをして、会話の土台をつくるのが大切です。

< タイミング >

機嫌、気分がいい時

「気分一致効果」といい、気分が良いときは、物事を前向きに考えられます。おいしいものを食べているとき、くつろいでいるときなどがチャンス。

< 目指すべきゴール >

子どもの選択をサポート

「こうしてほしい」と自分の想いを押し付けるのではなく、あくまで子どもにとって良い選択を支えるのだというスタンスで話しましょう。

< 自然な伝え方 >

手伝いたい 想いを語る

「もし結婚式するなら、ドレスのお金くらいは払いたいな」など、仮定+支えたい想いを示します。手伝いたい内容は、具体的なほど効果的。

< シチュエーション >

結婚式の 話題が出たとき

ドラマで結婚式のシーンが出たとき、親族の結婚式の話題が出たときなどに、ついでにという感じで「あなたは どうしたい？」と聞いてみて。

互助会では、それぞれに合った結婚式のスタイルを提案してくれるので、気軽に相談してみましょう。

まずはお子さまと話をしてみませんか？

子どもが結婚を決めたけれど、式はしないかも……という方へ

結婚式のこと、 子どもと話してみませんか？

お子さまのご結婚、おめでとうございます。うれしい半面、結婚式をするのかしないのか、気になっていませんか？
親が口を出すのは……と遠慮があるかもしれませんが、子どもの想いを決め付けてしまわず、まずは話してみても？

子どもはいつだって親孝行をしたいと思っているもの。

「結婚式をすることが親孝行になるのなら」と、心が動くことだってあるのです。

Interview

私は、親のひと言で結婚式を決めました

結婚式をしようか迷っていたとき、ふとした親との会話で気持ちが決まった。そんな2人の花嫁に、迷いの理由や結婚式を決めた経緯、当日の様子について話を聞きました。

「結婚式ははじめ」その言葉で一歩踏み出せた（吉田れいこさん 29歳）

たくさんの祝福や父の涙 お金には代えられない時間に

両家の顔合わせをした直後に妊娠が発覚。「仕事をバリバリやっていて準備の時間も取れなさそうだったし、結婚式はせずに出産して子育てをと思っていました」。しかし、ある日、義父に言われた「はじめとして結婚式はしておいた方がいい」という言葉に「結婚式は自分たちのためではなくて親やお世話になった人のためにするものなのかも」と心が動いた。ちょうど産休、育児休暇に入り時間ができ、結婚式に向け準備をスタート。当日は9カ月になったわが子のお披露目も叶い、たくさんの祝福の言葉もらった。式後、「いい式だったね」と言ってくれた父の目には涙が。その涙を見て心から「やると決めて良かった」と幸せがこみ上げた。



上：花嫁の手紙を読んだときから涙をこらえていた父。父が泣くのは初めてだった。下：両家の親には大きな座布団をプレゼント。親は度々当日のビデオを見返しているという

「式をするなら力になるよ」親が不安を吹き飛ばしてくれた（松本美香子さん 31歳）

結婚式をしなかったら抱けない いろんな感情が生まれた

結婚式に憧れはあったが、「他のことにお金をかけてもいいのでは？」「誰にどこまで声を掛ければいい？」などマイナス要素が浮かび、「やらないのも選択肢の一つ」と考えていた。そんなある日、ふと母が「結婚式、するなら手伝うよ」とひと言。それを聞いて「ああ、支えてくれるんだな」と安心感が生まれた。「普段そんな話はしないし、そこまでベッタリな親子関係じゃないからこそ」、その言葉が頭を離れず、「よし、やろう」と心を決めた。父からは「自分たちのときも親に出してもらったから、全部出すよ」と資金援助の申し出も。「親の言葉がうれしかったから、将来私も、自分の子どもに同じようにしてあげたいと思っています」。



上：あまり感情を表に出さない母がドレス姿を見て「キレイだね」と言ってくれたことがうれしかった。下：クールな父が涙をこらえている様子に、友達もみんなもらい泣き

ベルヴィグループのビアホール

BEER HALL in BELLEVIE

完全予約制
前売・お一人様 **6,000円** (税込)

※ベル・ブランシェ山形／中学生～19歳・3,000円
小学生以下2,000円／3歳以下無料

■ベル・ブランシェ山形
※7/28・31はお休み
7/25～8/6
開催時間／18:00～20:45(ラストオーダー20:15)
※8/4のみ17:00～19:45(ラストオーダー19:15)

※ベル・ブランシェ天童／中学生以上・3,000円
小学生以下2,500円／3歳以下無料

■ベル・ブランシェ天童
※7/3・10はお休み
7/1～7/12
開催時間／18:00～21:00
(ラストオーダー20:30) 詳しくは最寄りの結婚式場まで

会員さま 特典 **随時受付中**

※最寄りの式場へお問い合わせください。

◆衣装・着付け・写真(2P)
→**会員価格¥35,000～** (税別)

◆人気のスナップ撮影
¥30,000～ (税別) も好評承り中!!

子供の成長も華やかに…
記念写真 & 七五三
衣裳から着付け、写真撮影まで
トータルサポート!!

7・8・9月 ブライダルフェア

Bridal information 天童市

【緑に包まれた模擬挙式】
ベルのBIGブライダルフェア
7/21(日)・8/4(日)・9/8(日)

おすすめポイント

- 2500坪のゲストハウス、昼夜1組ずつ全館貸切で自由楽しめる
- ボタニカルがコンセプトのチャペルで、緑に包まれた開放的な挙式を
- 送迎バスは山形市・尾花沢市など県内全域対応!県外も応相談

ウエディンググレース
ベル・ブランシェ天童
☎023-651-8765
天童市銀ノ町2丁目3-80
ベル・ブランシェ天童 検索

Bridal information 山形市松波

ゲストに評判の
絶品婚礼料理試食フェア♪
7/14(日)・8/18(日)・9/29(日)

おすすめポイント

- 英国で愛用されてきた調度品が並ぶ本格教会で厳粛な挙式が叶う
- ワンポイントアレンジするだけでオシャレでふたりらしくなる貸切空間
- 車で山形蔵王ICから1分、山形駅から10分、平面駐車場100台完備

ウエディング サンクチュアリー
ベル・ブランシェ山形
☎023-625-1165
山形市松波4-10-5
ベル・ブランシェ山形 検索

あなたの互助会で、
**結婚式の費用を
お手伝い。**

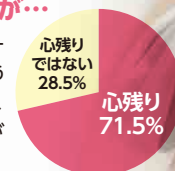
近年の結婚式の現状

入籍するカップルの半数が
「ナシ婚」層

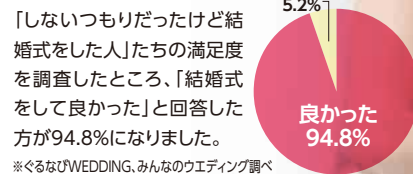
日本では年間、約67万組のカップルが結婚しています。しかし、そのうち、約半数が経済的な負担や準備が大変などを理由に、結婚式を実施しておりません。これらの結婚式をしないカップルは「ナシ婚」層と呼ばれています。

「ナシ婚」層の中にも、実は
「心残り」に思う人が…

結婚式をしていないユーザーに対して「心残りかどうか」を聞きました。その結果、実に71.5%のユーザーが「心残り」と答えていました。



「しないうつもりだったけど結婚式をした人」満足度の高さを調査したところ、「結婚式をして良かった」と回答した方が94.8%になりました。



※ぐるなびWEDDING、みんなのウエディング調べ

結婚式っていくらお金がかかるの?／

月々お積み立てで実質負担額が大幅に軽減されます

結婚式の平均費用より
互助会で負担を少なく!

「ナシ婚」で、子供やお孫さんに
後悔をさせないために

- 互助会は月々3,000円の積立、ちょっとした節約で貯められます。
- 結婚対象者が自分で備える場合もありますが、準備期間が短く難しいのが現状です。
- お子様・お孫様に互助会をプレゼントしましょう!



互助会組織の結婚式場
だからこそできる

- 互助会を積み立てたので負担が少なく、結婚式が挙げられます。
- 経済産業省の許可事業である互助会だからこそ出来る仕組みです。

式場見学・予約のお問い合わせは

0120-35-8765

受付時間 9:00～18:00

※「プラールを見た」とお伝えください。

36万円コースの場合、総額60万円相当の
アイテムが含まれています。

結婚式に必要なアイテムが互助会に含まれています。



ほか、ヘアメイク・着付け料などが含まれます(新婦プラン例)
※コースによって内容が異なります。※新郎プランには、タキシード、チャペル式挙式料などが含まれます。

BELLEVIE GROUP BRIDAL FAIR

【見逃せない!】
ベルのBIGフェア
7/28(日)・8/12(祝)・9/16(祝)

- おすすめポイント
- 蔵王まで見渡せるパノラマの景色に包まれながら永遠の愛を誓える
 - 少人数から140名まで対応!ナチュラルスタイルが似合う2つの会場
 - シェフのパフォーマンス&出来立て料理でもてなせるオープンキッチン

ウエディング&レストラン
ベルカシェット
☎0120-23-8765
山形市みはらしの丘1-4-1
ベルカシェット 検索

ブライダルフェア
参加の会員様には

プラス
アルファ
カード **300** ポイント
プレゼント!

来館時
ご提示で

その他のフェアについても、
最寄りの式場までお問い合わせください。

※日程は変更になる可能性があります。
予めご了承ください。ご来館希望の際は、各式場にお気軽にお問い合わせください

- ① 互助会会員なら、綺麗な式場でお支度、納得の成人式が迎えられる!!
- ② ヘアメイクも、もちろんブライダル専任スタッフがお手伝い!!
- ③ ブライダル専門スタッフがアドバイス★ご試着★
- ④ 互助会成人式プランでお値段も安心の成人式!!



～成人式女性プラン～

振袖・帯・帯揚げ・伊達巻・着付け
ヘアメイク・写真2P
お得 **成人式パック…¥202,000 (税別)**
互助会会員¥120,000 (税別)

※その他オプション (衣裳グレードアップ・和装小物・草履バック・前撮りなどのオプションにより追加あり)
※互助会12万コースが成人式のご利用コースとなります

～成人式男性プラン～

紋付袴セット…¥50,000 (税別)
お得 **互助会会員¥35,000 (税別)**

※その他着付け・写真はオプション

成人式振袖展示会

互助会会員さんだから成人式を華やかで、お得に飾る事ができます

2020 衣裳展示会 夏季 振袖 ご予約展示会

開催時間 / 10:00～17:00

2021年・2022年に
成人式を迎えられる方!見学OK!

予約制・先着順のため、
お電話にてお早めにお申し込みください。

山形全地区
合同

7/5(金)～7(日)

〈会場〉

ベル・ブランシェ天童

天童市鍛冶町2丁目3-80

TEL.023-651-8765

盛り付け例



夏の簡単レシピ!!
暑い日にぴったりのメニューですね!

ベルヴィグループの
総料理長が紹介



トマトとクリームチーズの 冷やし茶碗蒸し

ジュースで
時短!!

材料[2人前]

●卵(L・1個) ●トマトジュース
(50ccまたは、生トマトからの
フレッシュトマトジュース50
cc) ●水(50cc) ●クリーム
チーズ(30g) ●コンソメ(市
販) ●パージンオイル・塩適量



作り方

- ① クリームチーズは常温で柔らかくします。
- ② 水50ccを鍋 (レンジOK) で温めて、コンソメ (少し濃いめの量) を溶かし、塩も少々入れます。
- ③ ①に粗熱をとった② (クリームチーズを合わせ充分溶かす) を加え、トマトジュースを混ぜ加えます。

- ④ 卵を割り入れ、よく溶いてから③を加え混ぜ合わせ、ざるでこします。
- ⑤ お好みの器に④を流し入れ蓋 (蓋がない時はラップでOK) をし、蒸し器で10～12分程蒸し上げます。
- ⑥ 粗熱をとり冷蔵庫で冷やし、みじん切りしたトマトやパージンなどにパージンオイルをかけ添えます。 (そのままでもおいしいですが、茶碗蒸しの中に具材を入れる場合は、魚介や夏野菜などお好みのものでOKです)



ナスで作る
キャビア!!

ナスのキャビア仕立て… 冷たいソフタ

材料[2人前]

●ナス(3本) ●パスタ
(120g・2人前) ●玉ねぎ
(1/2個) ●はちみつ ●レモン
●タイム(1束) ●ミント(レモ
ンの皮でもOK) ●オリーブオ
イル(多め) ●ニンニク(1か
けの1/2)



作り方

- ① ナス3本を1/2にして、油にて火を入れます。(中身に色がつかない程度)
- ② 皮と身は、スプーンを使って別々にして、みじん切りにします。
- ③ オリーブオイル・ニンニク・タイムに火を入れ、みじん切りにした玉ねぎを合わせます (色がつき過ぎない程度)。レモン汁・はちみつ・塩・コショウで、お好みの味で仕上げ、ナスの身のみじん切りを合わせます。
- ④ ③の少量を別の器に移し、ナスの皮のみじん切りを合わせます。これがキャビア仕立てです!
- ⑤ パスタを必ずアルデンテに茹でた後、氷水に入れ、紙ナプキンなどで充分水分をとり、パスタにオリーブオイルをかけて、③と合わせて仕上げます。
- ⑥ 盛り付ける際にパスタを菜箸に巻きつけてお皿に盛るとオシャレになります。④をパスタの上に添えます。



※タイム・ミントなどを合わせると、さらに風味が広がります。
※付け合わせの夏野菜などを添えると色味も良いですね♪



メイプルサーモンと ホタテの木の实焼き

「楽天トラベル 朝ごはんフェスティバル」で、
「全国4位入賞(1900施設中)」&
「福島県4年連続優勝」のメニュー



旬の贅沢会席料理



快挙達成!世界からも認められました。
世界最大の宿泊予約サイト「ブッキングドットコム」で、
優れたおもてなしの施設に贈られる「クチコミアワード
2018」にも選ばれました。

開湯800年の磐梯熱海温泉で 全7室すべて「離れ」の隠れ宿

数々の料理コンテスト受賞歴を誇る
料理長自慢の贅沢会席料理と、露天風呂や
内風呂で楽しめる伝統の湯。
ゆったりとして寛ぎの時間が流れます。



「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

☎024-994-1555 受付時間 9:00～21:00

【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分

【お車】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

検索

プラスアルファカード特典

宿泊料金から10%OFF

◆平日・日曜/お一人様

28,000円(税別)⇒25,200円(税別)

お二人様で5,400円割引!

※年末年始・GW・お盆は除きます

60歳以上平日限定 最上級の客室を特別価格!

1日1組お一人様 23,500円(税別)

※グループ全員が60歳以上に限定※年末年始・GW・お盆は除きます。

「盆」を迎えるにあたり

お盆の特別なおもてなし料理

お盆料理(オードブル)イメージ

お供えでござ先祖様をおもてなし

お盆は、「迎え盆」と呼ばれる十三日の朝から始まります。この日に先祖様を迎える盆棚をつくり、位牌や香炉を盆棚に移して仏壇を閉じます。十六日が「送り盆」。この日は最後の食事ですので豪華にお供えます。迎え盆と同じく「送り火」で霊を送ります。

それぞれの家庭での習慣でお迎えを...

お盆は、ご先祖様がこの世へ帰ってくると言われており、ご先祖様を仏式で祀っている家では八月十三日から十六日の間に供養を行います。寺院で施餓鬼供養をするともに、自宅では里帰りされる先祖の霊を迎えて供養を行います。供養の方法は地域や家庭・宗派によって違いますが、それぞれの家庭の習慣で行いましょう。

特に「新盆」の場合は準備が必要です

先祖の霊をはじめて迎える新盆(初盆)

「新盆(初盆)」は、ほかの先祖とは別に位牌を取り出し、お飾りやお供えをします。先祖の霊は浄化されているので落ち着いていますが、新しい御霊(みたま)はまだ荒々しいので、ていねいに行います。

新盆のご準備はお済みですか？

まだ間に合います！



- マトイ型
直径37cm・長さ100cm
一般価格26,250円(税別)
会員価格21,000円(税別)
- 一番型
直径50cm・長さ85cm
一般価格25,000円(税別)
会員価格20,000円(税別)
- オリジナル回転灯籠 LED(一対)
一般価格28,500円(税別)
会員価格20,000円(税別)

オリジナル盆棚
プラール割引
会員価格から
さらに5%引



■オリジナル盆棚(経机付)
寸法:高さ164cm・横90cm・奥行123cm
一般価格57,500円(税別)
会員価格46,000円(税別)

おとくなプラール割引・会員価格
43,700円(税別)

その他豊富に取り揃えております
お気軽にお問合せください。
アルファクラブ東北(株)
さがみ典礼
☎0120(1194)04

法事法要から会食まで...

さがみ典礼では、葬儀だけでなく法事法要から会食、仏壇仏具まで葬儀全般をサポートしております。ご自身や家族だけでは解決できないお困りごとなど、お近くの「さがみ典礼」にお気軽にご相談ください。互助会会員様優先でご案内させていただきます。

大人数から少人数まで執り行える上質空間

落ち着いた空間の中で故人様の懐かしき思い出を語り合い、ご家族様同士の絆を深めて頂くため、ご家族様のおもてなしの気持ちを大切にひとつ



仏壇・仏具・墓石から
霊園選びまで...

仏壇・仏具の
興運堂

◆興運堂 山形店
山形市南館3-6-6
TEL.023-647-4194
◆興運堂 寒河江店
寒河江市大字寒河江字塩水32-1
TEL.0237-83-1594



プラスアルファカード特典
通常価格の
20%OFF

さがみ典礼から生まれる物語

「お母様の腕の中で」

村松 正稔

七年前の東日本大震災から二週間後の慌ただしい中、警察から一本の電話が入りました。依頼された体育館に到着すると、沢山の避難者が私の目に映り、その中に一人の高齢のお母様と動くことなく横たわっている息子さんがいました。

息子さんは病気のため入院していましたが、震災のため一斉避難となり、地域の方と同じ体育館にて待機を余儀なくされたそうです。医療機器もない環境で、この世に生を受けられた時と同じようにお母様の温かな腕の中で四十数年の生涯に幕を下されました。

お母様は悲しい現実と向き合いながらも、大勢の人々の中での生活ですので、周りに気を遣い、取り乱すことなく気丈に振舞われていました。もつと周りに頼つてもいいのにと思いつつ、私にできることは何かを考えました。

お母様の姿は私の祖母と重なりました。震災直後、祖母と連絡が取れず心配でありましたので、直接安否の確認に行きました。無事ではありましたが、家の塀が倒れ、家の中もぐちゃぐちゃの有様。本当は不安なのに大丈夫だよと気丈に振る舞う姿を思い出しました。

避難中、お母様ご自分のことより他人の心配をしている姿を見て、私を支えになれるよう精一杯お話を伺いました。お母様の話は息子さんとの思い出話が大半でした。避難の際には一度離れ離れになってしまったものの再び出会うことができましたが、間もなく亡くなってしまうたことで、気が動転しとても疲れ果てていました。

お母様はもう二度と家には戻れないと知らされている中、手持ちの現金を全て息子さんのために使つて欲しいと強く希望されました。そのお金はともて大事なものだとわかつていたため、その重みを感じつつお手伝いをさせて頂きました。

翌日にはお母様と息子さんを車に乗せて火葬場へと向かいました。車中、色々な話をし、息子さんは甘い物がお好きでおい舞いに行く時はいつもお菓子を買っていたと聞きました。丁度通り道でしたので、そのお菓子屋さんに声をかけてみた所、お店の方が震災後の状況の中、残っていたお菓子を売ってくださりました。お母様へそのお菓子を渡し、火葬場で一緒に食べました。頬を伝う涙で少ししよばかつたかもしれないが、とても甘くて美味しく、息子さんもお母様の段々と穏やかになっていく表情に安心して旅立っていかれたと思います。帰り際には「ありがとう」と何度も言つて下さりました。

後日、息子さんのお遺骨を預かっていましたので再びお会いしました。お母様はあの時とは別人のように元気なお姿でした。「あの時村松さんと出会えて本当に良かった」と話して下さい、びっくしたのと同時にほっとしました。

この経験を胸に、今もさがみ典礼で葬儀のお手伝いをさせて頂いております。どのような状況でもお客様の心に寄り添っていこうと思います。

さがみ典礼はこのような想いで
葬儀を行っております



PLUÁL 16

