

お友だちを紹介して QUOカードをもらおう!

ご契約成立で
それぞれにプレゼント!
2023 SUMMER

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

のりしろ



応募上のご注意
 ※福島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。

3 ↑谷折り(矢印の方向へ折り曲げて下さい)↓

切り離さずに3辺の「のりしろ」にのりをつけ、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	〒□□□□-□□□□	都道府県	区市町村
電話番号	()		
会社記入欄			

のりしろ
キリトリ線

- | 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。 |

キリトリ線

プラール便利カード

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第2018号)
アルファクラブ 株式会社
 アルファクラブ(株)さがみ典礼
 ☎0120(33)4999

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)葬祭部
 ☎0120(72)1477



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。



お得が満載

プラスアルファカード & プラスアルファアプリ

お得1 カードまたはアプリ提示で提携加盟店にてお得なサービスが受けられます!

お得2 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!!

ポイント交換方法

- 別紙ポイントカタログ専用ハガキに必要事項をご記入後、ポストに投函してください。
- 注文いただいたカタログがご自宅に届きます。
- 欲しい商品を同封のハガキにご記入後、ポストに投函してください。
- ハガキ到着後2週間位でご注文いただいた商品をお届けします。

※ポイント交換は、アプリ専用サイトからも可能です。

お得3 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4 アルファクラブ主催のイベントを優先的にご案内!!

お得5 アプリご登録で1,000ポイントプレゼント!!

便利!! アプリで現在地近くの提携店がすぐ見つかる!!

ポイント照会のご案内

ポイントの照会は、「ホームページまたはアプリ」及び、お客様相談窓口にて!!

【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/アルファクラブ株式会社 TEL.024-923-7279
 ●受付時間/月曜～金曜 10:00～16:00(土曜・日曜・祝日を除く)

PLUAL

Vol.36

福島版 SUMMER

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5年7月10日発行(年4回)
 ※地域により本誌着宅に時間がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

PLUAL

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」

Vol.36 福島版
2023 SUMMER

特集 はかなくも たくましく... 朝顔の秘密?

第二弾・ウォーキングの魅力 健康と各地区の観光

健康コラム
健康長寿は高血圧管理から
一般財団法人太田総合病院

結婚式を挙げて本当に良かった 体験レポート

～葬儀を終えて～
ありがとう
心に残るお見送り

さがみ典礼が 選ばれる理由



ご指名数 No.1
 ※2021年 東北エリア グループ葬儀施行件数
 TPCマーケティングリサーチ(株)調べ

今回のプレゼント!
焼き菓子セット

別紙同封専用ハガキで、なんと100名様に当たる!

アーモンドと焦がしバターを風味豊かにしっとり焼き上げたフィナンシェと発酵バターをふんだんに使用しパナラム酒が香るガレットブルトンヌ。昔ながらのレシピにキビ砂糖で優しい甘さをつけたふんわりマドレーヌの3種類が入った焼き菓子セットです。

アルファクラブ株式会社 お客様相談窓口：TEL.024-923-7279
 アルファクラブ東北株式会社 お客様相談窓口：TEL.024-932-0432

【受付時間】月～金曜10:00～16:00 ※土曜・日曜・祝日を除く

はかなくもたくましく… 朝顔の秘密?

夏は草木の命が輝く季節。光を吸収して葉を茂らせ、花を咲かせる植物の営みは力強く神秘的です。環境意識の高まりや、「日本植物学の父」牧野富太郎博士をモデルにした朝ドラ人気もあり、このところ植物への関心はうなぎ上り。そこで今回は、身近な朝顔について、意外と知られていない歴史や特徴をご紹介します。



一輪の花にも歴史あり

暑さに負けず、ぐんぐんとつるを伸ばすたくましさ、昼を待たずにしぼんでしまうはかなさを併せ持つ朝顔は、日本情緒を感じさせる夏の花。育てやすく生長が早いことから教育の一環として栽培を行う小学校も多く、広く親しまれています。しかし、日本在来の植物ではなく、奈良時代末期か平安時代に中国から渡来したもので、遣唐使が薬として持ち帰ったと言われています。

朝顔の種は古代中国では牽牛子(けんごし)という生薬で、交易のために牛を引いて出かけたことが名の由来とか。下剤などに利用されましたが、作用が激しいため用いるのが難しく、日本では薬用よりも鑑賞用として広まってきました。安土桃山時代、千利休の庭の朝顔が美しいというので、豊臣秀吉が「見たい」と訪れたところ、利休は庭の朝顔を全て摘み取ってしまい、一輪だけを茶室に生けたエピソードは有名です。

変わり咲きは 遺伝子の神秘

多くの人が朝顔を愛でるようになったのは、泰平の世となった江戸時代で、園芸文化が発展し、庶民も花見や鉢植えを楽しむようになってからです。育てやすい朝顔は手軽な園芸植物として人気で、朝顔売りが町を行き交い、朝顔市も開かれるようになりました。また、朝顔には突然変異しやすい特性があることから、変異による変わり咲きが珍しいものの好きの江戸っ子たちに注目され、さまざまな朝顔を掛け合わせて次々に変化朝顔が生み出されていきました。

江戸時代後期から明治時代には朝顔人気が高まってブームとも言える時期が2度3度とあり、今以上に珍しい朝顔が存在したようです。当時の図録などには牡丹や菊のように華やかなものや、花びらが細く分かれていたり、葉や花びらが縮れていたりするなど、朝顔とは思えないものがたくさん描かれています。さまざまな朝顔を生み出した当時の人々は、遺伝学のない時代から経験的にその不思議や仕組みを理解し、変異を探求していたわけです。最盛期、日本には1000を超える朝顔の系統があり、これほど変異した園芸植物は世界的にも例がないと言われています。変化朝顔は種が出来にくい絶えたものも多いのですが、栽培は愛好家の間で続いています。

朝顔市も各地で開かれ、昔の風情を今に伝えています。なかでも有名なのが東京入谷の朝顔まつり。開催地の入谷鬼子母神は、かつて多くの植木屋が軒を連ね、朝顔が盛んに栽培されて、多くの人々が見事な朝顔を見ようと訪れた場所でした。植木屋の撤退とともに一度は朝顔の記憶も消えかけましたが、戦後、情緒と賑わいを取り戻そうと朝顔まつりとして復活し、今に至っています。ちなみに各地の朝顔市が七夕の頃に多いのは、朝顔の中国名である牽牛子が七夕伝説のひこ星(牽牛)に通じるからとも。偶然かもしれませんが、朝顔の花は形や模様によく星形が見られます。七夕は新暦と旧暦で地域差があるものの、俳句では七夕も朝顔も実は秋の季語。朝顔の清涼感やはかなさは秋の風情とも重なり、10月頃まで開花することが多いのです。

未来を開く 貴重な研究資源

ロマンチックな朝顔は、実は科学者にとっても魅力的な期待の星。多彩な品種を生み出す遺伝子を持っているため、遺伝学の研究資源として貴重で、朝顔のゲノム解読や遺伝子組み換え技術などの研究が行われています。また、朝顔は朝日に反応して開くのではなく、日没から約9時間後に開花することがわかっており、私たちの体内時計と同じように概日リズムという仕組み生きています。こうした研究は、植物の能力を生かす上で重要で、これからどんな成果がもたらされるのか期待が膨らみます。

一つの花が、さまざまな歴史と神秘を秘めて今ここに咲いていると思うと、朝ドラの主人公さながらに胸が熱くなりますね。

プラール前号の特集「年度替りが4月になったのはなぜ?」文章中で、「明治6(1873)年」→「明治6(1873)年」、「明治19(1886)年」→「明治19(1886)年」、「明治33(1890)年」→「明治33(1900)年」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

登録料 年会費 無料

会員様の優待サービス

ご本人だけでなく、ご家族もご同行者もお得に。

アルファクラブオフ

国内外200,000カ所以上の施設やサービスで会員様限定の優待サービスを受けられます。一般には公開されていない特別メニューや特別価格も目白押しです! さらに有名施設も、アルファクラブオフならお得に!!

例えば... ●コナカ:10%OFF ●ピザハット:5%OFF ●コスモ石油:店頭一般価格より1~2円/ℓ引き ●ビックカメラ コジマ:3%OFF ●眼鏡市場:5%OFF ※サービス内容が変わることがございます。

アルファクラブグループ 夏のお楽しみキャンペーン!!

毎月1回のご応募で 当選のチャンス!!

■応募方法

右記のQRコードよりアクセスして 詳細をご覧ください。



■第1弾:本誌到着~7月31日 ■第2弾:8月1日~8月31日 ■第3弾:9月1日~9月30日

2つのアプリをダウンロードで 暮らしを楽しくお得に!

2つのメリット

- 提携店でお得な会員特典
- ポイントを貯める・使う

アプリをダウンロード



Appストア、Google Playで 「プラスアルファ」と検索 またはQRコードからダウンロード!



クーポンがすぐに見つかる、使える。 クラブオフアプリ

ボタン一つで簡単ログイン 会員専用サイトにログインし、専用アプリのバーコードをアプリのインストールが可能です。[簡単ログイン]ボタンを押すだけでご利用いただけます。



こんな時... ●ログインできない ●パスワードがわからない ●ホテルを電話予約したい ●クーポンが印刷できない

お気軽にお電話ください



アルファクラブオフに関するお問い合わせ先(10時~18時※年末年始除く) アルファクラブオフ受付センター 0800-919-4554

2023 Banquet Plan ご宴会プラン

5,000円~ (税込5,500円) コースより

企業様の例会・会議等 承ります

ご予約受付中

最寄りの式場へお問い合わせください。

特典&設備

【貸切設備】充実した設備を自由に使用可能 ①会場使用料サービス ②専属パティシエがデザートを手作り ③カラオケ・音響・プロジェクター・ピンスポットライト使用サービス【演出サービス】控室や更衣室利用サービス ④お花や装飾、カメラマン、司会手配も可能 ⑤無料駐車場完備

豪華10大特典付

①幹事様1名分無料 ②3つ星レストラン出身シェフが腕を振った料理でおもてなし ③ドリンク飲み放題 ④会場貸切サービス ⑤通常2時間のパーティ、30分延長OK ⑥カラオケ無料 ⑦プロジェクター無料 ⑧専属パティシエが、デザートを手作り ⑨控室・更衣室の使用無料 ⑩案内状作成サービス ※30名様以上のご利用時のみの特典



ウォーキングには どんな効果がある？

- ダイエット効果**
ダイエットをするときに大切なのは、摂取したカロリー以上のカロリーを消費することです。一般的に基礎代謝量は年齢とともに低下すると言われていて、基礎代謝量を維持したり高めたりするためには、筋肉量を増やす必要があります。ウォーキングによって基礎代謝を高めることができ、筋肉量を増やしたり、カロリー消費を促すことが期待できます。また、足や腰、お腹周りはもちろん、背中や二の腕などの引き締め効果も期待できます。
- 脂肪燃焼効果**
ウォーキングは軽めの負荷をかけながら長時間継続して行う有酸素運動の1種で、筋肉を動かすエネルギーとして酸素を使って脂肪を燃焼させるという特徴があります。つまり、運動によって脂肪を燃焼させたいときは、筋トレのような無酸素運動ではなく、ウォーキングなどの有酸素運動が適していると言われています。
- 健康効果**
生活習慣病と呼ばれる症状には、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがありますが、肥満の人や運動不足の人は特にこれらの生活習慣病になるリスクが高いと言われています。ウォーキングという適度な運動を習慣的に行うことで、生活習慣の改善につながるでしょう。
- リフレッシュ効果**
コロナ禍でテレワークやリモートワークをする人が増えている昨今、1日中家の中にいるとストレスを感じてしまうという人も多いのではないのでしょうか。そんなときは、ウォーキングがてら外に出て自然の景色を眺めたり風を感じたりすると、気持ちをリフレッシュすることができるでしょう。



夏季
第2弾

ウォーキングの魅力と
プチ景勝地情報

ウォーキングは、ご存知のように健康増進や体力維持につながります！
この夏、素敵な自然を散策しながらウォーキングを運動習慣に…

はじめましょう！ ウォーキングで健康へ…

ウォーキングの際に 意識したいポイント

- 背筋を伸ばして歩く**
ウォーキングは背筋を伸ばして歩くのがポイントです。背筋を伸ばすと、腹筋や背筋に適度な負荷がかかるため、効率良く運動効果を高めることができます。特にダイエットや健康維持を目的にウォーキングをする人は、しっかり背筋を伸ばして歩きましょう。
- 腕をしっかりと振る**
ウォーキングで腕を振るときは、腕を後ろに引くことを意識して歩くと良いと言われています。腕をしっかりと振ると肩甲骨を動かすことができるので、血流促進にもつながります。代謝は血流量と関連があると言われていたため、腕を振ることを意識してみましょう。
- 20分以上歩く**
有酸素運動を始めると、約20分後くらいからエネルギー源が体脂肪に切り替わると言われています。ウォーキングはジョギングやランニングと比較すると体にかかる負担が少なく、時間をかけることで効果が得られる運動です。ウォーキングでダイエット効果や脂肪燃焼効果を得るには、20分以上を目標に続けてみましょう。
- 継続しやすい時間帯に歩く**
1日の時間のなかでも朝に行くと良いとされていますが、必ずその時間帯に行かないと効果が得られないということではありません。平日や休日のスケジュールに合わせて時間帯を変えるなどして、継続しやすい時間帯に取り組んでみてください。

参考引用元：株式会社デザート
<https://www.descente.co.jp/media/sports/walking/>

- 自分に合った距離を設定する**
歩く距離によっても得られる効果が変わってきます。しかし、高い効果を得ようと普段運動をしていない人が5km、10km歩こうと目標を立てても、体にかかる負担が大きく長く続かないことが多いです。そのためまずは無理のない範囲で目標を立て、自分に合った距離を設定するようにしましょう。
- 速度を意識して歩く**
ウォーキングは、歩く速度により運動強度・消費カロリーなどの運動効果が変わってきます。そのため、ダイエットや健康維持を目的としている人は、ただ歩くのではなく速度を意識して歩くことで、より効果を実感しやすくなるでしょう。いきなり速いペースで行わず、少しずつペースを上げてみてください。
- 目安の歩数・歩幅を把握する**
距離や時間、速度を意識することも大切ですが、歩数・歩幅にも注目してみましょう。1日あたりの目安は、8,000～10,000歩程度だと言われています。ウォーキング時に歩数計やスマホアプリなどで計測しておく、どのくらい歩いたのかを確かめることが可能です。
- 水分補給を忘れない**
ウォーキングを行うときは、水分補給を忘れないようにしましょう。特に夏などの気温の高い季節にウォーキングを行う場合は、喉が渇いてから水分補給をするのではなく、喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給を行うことが大切です。

GOOD HEALTH WITH WALKING

まずは、お近くの自然豊かな景勝地で始めませんか？



岩手エリア

八幡平 (秋田県と岩手県の県境)
日本百名山・八幡平は、岩手県と秋田県の県境のなだらかな高原地で、標高は1,613mの東北有数のドライブルート「八幡平アスピーテライン」と「八幡平樹海ライン」が山頂近くまで通じているため、駐車場から30分たらずで山頂へ。湖沼の周りや湿原に咲く高山植物を楽しみながら散策もおすすめ。
●アクセス…盛岡市内から車で約1時間20分、東北自動車道「松尾八幡平IC」から約50分、「鹿角八幡平IC」から約1時間10分



山形エリア

蔵王山 (山形県と宮城県の県境)
火口湖である「御釜(おかま)」（宮城県川崎町・蔵王町）は、蔵王のシンボリック存在。晴れた日は、湖面がエメラルドグリーンに輝き、神秘的な雰囲気に包まれます。メインとなるお釜は、圧倒される景観。程よくアップダウンをハイキング感覚で一番良く見える場所まで歩いてみてください。
●アクセス…蔵王中央ロープウェイ乗り場へはJR山形駅から山交バス蔵王温泉行きで40分、蔵王温泉下車、徒歩5分



福島エリア

中津川渓谷遊歩道 (耶麻郡北塩原村)
秋元湖に流れる中津川源流の渓谷で、およそ10キロにおよぶ滝や急流、原生林など、秘境ムードが満載です。橋の上から全体像を見ることができ、遊歩道から渓谷へ降りられるようにもなっており、ぜひ河原まで下りて散策したい。また、夏は体感温度が変わるほどの避暑地です。
●アクセス…中津川渓谷レストハウス脇から渓谷まで階段で下りる遊歩道。結構な急登もあるので準備万全で!!



茨城エリア

筑波山 (茨城県つくば市)
富士山とも対比されるほどの美しい姿、「西の富士、東の筑波」と並び称される。百名山のなかでは最も標高が低く、男体山と女体山の二峰があり展望が良く、筑波山神社からケーブルカー8分乗車後、徒歩15分で男体山山頂、つづじヶ丘からロープウェイ6分乗車後、徒歩5分で女体山山頂にいけます。
●アクセス…常磐自動車道土浦北ICから車で約30分・北関東自動車道桜川筑西ICから車で約30分

親子の絆を深められました 結婚式を挙げて 本当に良かった♡

結婚式体験レポート!!

結婚式場 ● ベル・ルクス (会津若松市)
挙式日 ● 2023年4月16日
新郎: 栗原 様・新婦: 遠藤 様



晴れ姿をお披露目し 結婚式を挙げる

お互いに結婚式を挙げたいという強い気持ちがありました。結婚を考えた時期がコロナ禍でもありましたので初めは親族のみでと考えておりました。しかし、スタッフの方々より体験談や様々な提案をしていただきイメージが湧いてきました。そして何よりも両親をはじめとした親族などお世話になっている方々を招き、晴れ姿をお披露目したいと思ひ結婚式を挙げたいと思ひました。



お料理に こだわりました

特にこだわった点は、お料理です。ゲストの方々にご覧いただき味や空間を存分に味わってほしいと思ひ、コースで決められたものではなく変更しこだわらせていただきました。さらに、デザートビュッフェも用意し大変喜んでいただけたのでとても良かったです。また、会場の装飾にもこだわりました。テーブルクロスや印刷関係など、会場との統一感を出すため打ち合わせ時に悩みに悩んで、決めていただきました。

多くのスタッフさんと 一緒に考え素敵な結婚式

担当していただいた支配人、プランナーさんをはじめ、多くのスタッフの対応、接しやすさから選びました。このプランナーさんなら一緒に考えて素敵な結婚式を挙げることができると思ひました。また2階の会場の雰囲気がとても気に入りました。



感動してもらえる時間を 噛みしめ楽しめました

感動してもらえる時間を噛みしめ楽しめました。当日も緊張を笑いに変え、あっという間に皆様との時間を過ごされ楽しんでお二人を見て、とても微笑ましくなりました。これからもお二人の末永いお幸せをお祈り申し上げます。ウエディングプランナー 綿貫 理寿

新郎新婦様より 日ごろからお世話になった方々からたくさん「キレイだよ! 素敵! 感動した!」という祝福のお言葉をもらえたことが何よりもうれしいことに気付きました。このように感動してもらえることはこういった時でしか経験することが出来ないと思ひます。長い人生ではありますが、たった1度・1分1秒噛みしめて最高に楽しむことが出来る時間がそこにあると思ひます。

御両親様より 普段は見られない成長をした姿を見ることができ、ゲストの方にもたくさん「感動したよ!」の言葉をいただいて嬉しい限りです。親戚・友人(ゲスト)の皆様が一体となって笑顔になりました。

これから結婚式を 挙げられる方に伝えたい事

新郎新婦様より 結婚式の準備はいろいろ大変なところもありますが、「結婚式を挙げてよかった」という達成感や特別なものがあります。これから生涯を共に歩むパートナーやお世話になった方々を大切にしようと思ひる特別な1日になれると思ひます。また、普段は恥ずかしくてなかなか伝えることが出来ない感謝の気持ちを伝えることが出来ます。お世話になった方々にぜひ、結婚式を通して感謝の気持ちを伝えてみましょう!

御両親様より 今結婚式を挙げる方が減っていますが、結婚式でしか味わえない「感動・感謝の心」を持つことが出来ます。笑顔あり、涙ありの結婚式を挙げてください!



式場スタッフからのメッセージ

裕太さん・秋菜さん、この度はご結婚誠におめでとうございます。お二人のかけがえのない1日に携わりましたこと、大変嬉しく思ひます。計画的なお二人のお打ち合わせはとても楽しい時間でした。お二人の「ゲストの方を楽しませたい!」という思いが存分に詰まった式だったと思ひます。当日も緊張を笑いに変え、あっという間に皆様との時間を過ごされ楽しんでお二人を見て、とても微笑ましくなりました。これからもお二人の末永いお幸せをお祈り申し上げます。ウエディングプランナー 綿貫 理寿



Location Photo Wedding

美しいロケーションをバックに
「自由」「個性豊かな」写真を撮影しませんか?
撮影場所など詳しくは各会場にお問合せください

~おすすめフォトプラン~

アットプラン 132,000円~

- 洋装
- ヘアメイクセット
- 着付け
- ブーケ
- 写真

●新郎タキシード1点(55,000円まで) ●新婦ドレス1点(198,000円まで) ●ブライズルーム ●タキシード着付(4,400円) ●ドレス着付・ヘアメイク(22,000円) ●写真1ポーズ
※表示価格は全て税込 ※お選びいただく衣装によって差額が生じる場合がございます。 ※ヘアセット・メイクは新婦様のみとなります。



フォトウエディングのスケジュール Photo Wedding Schedule



お衣装や撮影シーンなど、お二人のご希望に沿った内容でご提案いたします。ご予算や時期、ロケーション撮影もご相談いただけます。

ウエディングドレスや和装など豊富に取り揃えたお衣装からお気に入りが見つかるまで何度でもお打合せいただけます。

決定した衣装とお二人のご希望を元に当日のスケジュールやご準備頂くアイテム・ブーケ・小物などのお打合せを行います。

専属プロカメラマンと具体的な撮影内容を決定します。ポーズやロケーション、時間帯など、お二人のこだわりをお聞かせください。

ご希望通りの撮影が確認しながら進めます。カメラマンのその時の雰囲気や撮影するお薦めするショットも楽しみます。また親御様同席も可能。

月に1度の♡ ビックブライダルフェア開催!! 7/23(日)・8/19(土)・9/18(月・祝)

開催日程・開催場所など、詳細は式場までお問い合わせください。
BRIDAL FAIR
理想のウエディング
ここから始めよう!
お友達を当社結婚式場に紹介しご成約された場合、会員様に10,000ポイントプレゼント!! ※ポイントは結婚式後の付与となります。

- ベルヴィ郡山館
TEL.024-923-1165
郡山市山根町8-7
ベルヴィ郡山館
- パナソニックデリアナ
ベル・カーサ
TEL.024-536-1165
福島市西中央5-49-1
ベルカーサ
- ハウスオブベルヴィ白河
TEL.0248-22-1165
白河市東小丸山24
ベルヴィ白河

BELLEVIEW GROUP 2024
FURISODEE

NICOLE
FURISODEE STYLE

2024年度
2025年度
2026年度
対象

彩るハタチ
わたしらしく

開催時間
10:00~17:00
※全館水曜休館除く

- 郡山地区** 8/17(木)~9/10(日)
〈会場〉ベルヴィ郡山館
郡山市山根町8-7 TEL.024-923-1165
- 福島地区** 8/11(金・祝)~13(日)
〈会場〉ベル・カーサ
福島市西中央5-49-1 TEL.024-536-1165
- 会津地区** 7/14(金)~23(日)
〈会場〉ベル・ルクス
会津若松市平安町2-88 TEL.0242-23-1165
- 白河地区** 8/5(土)~7(月)
〈会場〉ハウス オブ ベルヴィ白河
白河市東小丸山24 TEL.0248-22-1165

予約制
先着順

◆ 成人式女性プラン ◆

振袖・帯・帯揚・帯締め・長襦袢
伊達袴・着付け・ヘアメイク
写真2P

成人式前撮りパック
会員価格145,000円~
(税込159,500円)

成人式パック
会員価格120,000円~
(税込132,000円)

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
会員価格40,000円~
(税込44,000円)

卒業式一般価格
40,000円(税込44,000円)
会員価格32,000円~
(税込35,200円)※衣装のみ

卒業式お衣装もご予約受付中!
成人式展示会で
同時予約受付中!!
卒業式袴・新作入荷!

卒業式一般価格
40,000円(税込44,000円)
会員価格32,000円~
(税込35,200円)※衣装のみ

会場特典
好きなお店で使える!
電子ギフト
1,000円分
giftee Box

成約特典 01 成約特典 02

いろいろなPayに
換えて使える!
電子ギフト
5,000円分

キュートイルを整え
しっとりしなやかな髪へ
シャンプー&
コンディショナー

ご予約から成人式までの流れ 振袖選びから当日まで、特別な一日を私たちがサポートします



※全館とも感染症対策を徹底しております。※開催日程・開催場所が変更、また地域により本誌着宅が遅れる場合がありますので、詳細は式場までお問い合わせください。

互助会で
結婚式の
費用をお手伝い

結婚式(挙式・披露宴)を
挙げてよかった95%



よかったと思う理由

【男性】「二人の良い記念日になったから」「パートナーに喜んでもらったから」が多く、「二人の満足」を重視する傾向。
【女性】「みんなに祝福してもらえたから」が最も多く、「親や友人へ感謝の気持ちを伝えられた。」など、周りとの共感を重視する傾向がある。

結婚式(挙式・披露宴)を行わなかった人の
2人に1人が後悔している ※25歳~34歳

後悔している理由

「二人の良い記念」という意味合いが強くなり、両親や友人への感謝を伝えたり、周りから祝福されるような面が薄くなり、後悔の気持ちが残る。

25~29歳	後悔している 55.3%	後悔していない 44.7%
30~34歳	後悔している 50.5%	後悔していない 49.5%

調査対象: 全国20~44歳の男女4000名
調査機関: 一般財団法人冠婚葬祭文化振興財団 冠婚葬祭総合研究所

会場見学・予約のお問い合わせは 受付時間 9:00~18:00
0120-35-8765 ※「プールの見たと」お伝えください。

HAWAII WEDDING
THE ILIKAI CHAPEL OPEN

アルファクラブグループの
新しいチャペルがハワイにオープン!
ハワイの空と海を一望できる天空のチャペル
「ザ・イリカイ・チャペル」で憧れのハワイ挙式

互助会 適用OK
挙式パッケージ販売価格
360,000円

詳細は最寄りの式場へ
お問い合わせください。

ご利用者はいつでも気軽にハワイで挙式可能で、
帰国後の国内パーティーもご利用いただけます。
写真のような素敵なドレスを着て、ハワイで一生の思い出をつくりませんか?

アルファクラブグループの衣装レンタルがお得!!
人生の節目のことだから大切にしたいふさわしい衣装でお祝いを...

表示価格より
会員価格
2割引

詳しい内容は最寄りの式場へお問合せください。

- お宮参り**
赤ちゃんの生誕をご報告し
感謝と健やかな成長を願う日
お宮参り着物
10,000円(税込11,000円)~
男女 初着・帽子・お守り袋・よだれかけ
- 卒業式**
学生生活最後の目だからこそ
華やかな衣装で大切な節目をお祝い
小振袖袴セット
40,000円(税込44,000円)~
小振袖(着物)・袴・長襦袢・半幅帯
※着付け・ヘアセット・肌着・小物・
足袋(ストッキング)・草履(ブーツ)・
バッグは含まれません。
- 一般レンタル**
お慶びの日を華やかに
演出するための格式ある着
留袖
20,000円(税込22,000円)~
着物・長襦袢・帯・帯揚・帯メ
※着付け・ヘアセット・肌着・裾除・小物・
足袋・草履・バッグは含まれません。
モーニング
15,000円(税込16,500円)~
上着・ベスト・ズボン
※靴・靴下・ベルトは含まれません。
- 一般レンタル**
披露宴の出席や
お子様のお宮参り
七五三・入学式など
大切な記念日に
色留袖
20,000円(税込22,000円)~
着物・長襦袢・帯・帯揚・帯メ
※着付け・ヘアセット・肌着・裾除・小物・
足袋・草履・バッグは含まれません。
附下・訪問着
30,000円(税込33,000円)~
着物・長襦袢・帯・帯揚・帯メ
※着付け・ヘアセット・肌着・裾除・小物・
足袋・草履・バッグは含まれません。
- 賀寿祝い**
還暦から白寿まで
長寿を寿ぐ人生の節目に
ふさわしい衣装です
ちゃんちゃんこセット
10,000円(税込11,000円)~
ちゃんちゃんこ・帽子・末広
(赤・紫・金茶・白)

イオンモール
いわき小名浜
ドレスサロンご予約
フィッティング・フォト婚受付中

記念写真を残したい!
ご両親にドレス姿を見せたい!
予算的に結婚式を挙げられない!
そんなおふたりにおすすめの
フォトプランをご紹介します。

「小名浜オーシャンホテル&ゴルフクラブ」
「Clair Court クレールコート」と提携し
さらに「スパリゾートハワイアンズ」でも
結婚式ができるようになりました。

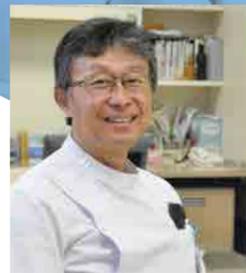
Clair Court クレールコート
〒973-8403 福島県いわき市内郷緑町榎下70

小名浜オーシャンホテル&ゴルフクラブ
〒971-8183 福島県いわき市泉町下川大地17

スパリゾートハワイアンズ
〒972-8326 福島県いわき市常磐藤原町殿平50

WEDDING CONCIERGE 結
お問い合わせ・受付窓口・ご予約はこちらまで
Tel. 0246(88)8381

福島県いわき市小名浜字辰巳町79 イオンモールいわき小名浜2F
営業時間/10:00~21:00 定休日/無休(イオンモールいわき小名浜店に準ずる)



健康長寿は 高血圧管理から

一般財団法人太田総合病院
太田熱海病院 病院長
丹治 雅博 先生

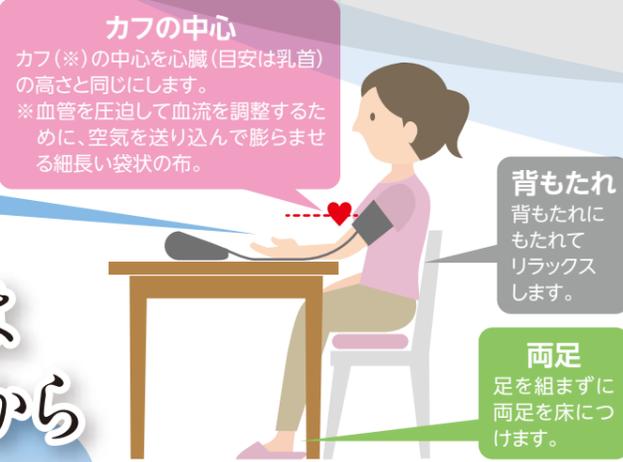
「健康寿命」という言葉をご存知ですか？
健康寿命とは介護を必要とせずに、日常生活動作が自立し、健康で過ごせる期間のことを指します。「ヒトは血管とともに老いる」と言われており、動脈硬化は老化の最たる症状です。血管をいかに若々しく保ち、動脈硬化性疾患の代表である心筋梗塞や脳卒中の発病の予防に結びつけることができるかが「健康やかに老いる」ための必須条件の1つと言えるでしょう。動脈硬化は高血圧・脂質異常・糖尿病などの危険因子が重なることによって発症しやすくなります。日本の高血圧患者数は、成人の3人に1人、高齢者の3人に2人と推定されており、まさに国民病と言える病気です。今回は、高血圧を管理することで動脈硬化の進展を遅らせ、健康長寿をどのように達成していくかについてお話しします。

1. 血圧とは？

心臓は「収縮」「拡張」を繰り返し、ポンプのように全身に血液を送り出しています。上の血圧は心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっている時の値で、「収縮期血圧」と呼ばれています。下の血圧は心臓が拡張している時に血管にかかる圧力の値で、「拡張期血圧」と呼ばれています。
血圧は心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。

2. 血圧の正しい測り方

血圧は一日の中でも刻々と変化しており、起床時と就寝前(寝る前)の毎日決まった時間帯に測定することが推奨されています。起床後は、起きて1時間以内、トイレをすませ、服薬・食事前に測定します。就寝前は、入浴後1時間以上時間をあけて測定しましょう。血圧は、直前の身体や精神状態の影響を受けます。血圧を測る前に、1~2分の安静時間を設けましょう。正しい姿勢を保つこと、カフを正しく装着することは、血圧測定で最も大切なポイントです。椅子の背もたれに軽くもたれ、足を組まず、リラックスして座ります。測定部位(上腕や手首)が心臓の高さ(乳頭の位置)になるよう調整してください。カフは、巻き終わった時に、すき間ができないようにぴったりと巻きます。



3. 高血圧とは？

高血圧とは、病院やクリニックで測る診察室血圧が収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上(140/90mmHg以上)の状態をいいます。自宅で測定する家庭血圧では、それより低い135mmHg以上または85mmHg以上(135/85mmHg以上)が高血圧とされます。

4. 高血圧と動脈硬化

高血圧になると血管の内壁に常に強いストレスがかかります。慢性的に高い圧を受けているので、血管の内壁は傷つき、壁が分厚くなり、柔軟性を失って硬くなり、内腔も狭くなっていきます。柔軟性を失った血管は内壁が傷つきやすく、その傷口にコレステロールなどが入り込み、アテローム性動脈硬化と呼ばれる状態を起こします。このように高血圧と動脈硬化は表裏一体で、高血圧が徐々に血管を傷めつけ、傷んだ血管のせいでまた血圧が上がるといふ悪循環が起こります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、気づかないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中など重大な疾患を引き起こすことから、「サイレントキラー(静かなる殺人者)」とも呼ばれています。

5. 血圧はどこまで下げた方がいいの？

降圧目標値は、年齢や合併症によって異なります。家庭血圧の降圧目標値は、若年、中年、前期高齢者(75歳未満)では125/75mmHg未満です。一方、75歳以上の後期高齢者では、それより高い135/85mmHg未満を目安としています。高齢になるとさまざまな臓器の機能が低下していることが多く、血圧低下が臓器の機能に悪影響を及ぼす可能性もあるため、慎重に治療する必要があります。

6. 血圧を上げない生活習慣とは？

高血圧の治療には、非薬物療法と薬物療法があります。非薬物療法とは食事、運動など生活習慣の改善による治療です。軽度の高血圧であれば、生活習慣の改善のみで、薬物療法を必要としないこともあります。

1 1日の塩分摂取量は6gがめやす

塩分(ナトリウム)を過剰摂取すると血液中のナトリウム濃度が高くなります。この時、血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増え、その結果、体内を循環する血液量も増えます。血液量が増えれば、血管にかかる圧力が高くなって血圧を上げてしまうことに

なります。日本人の1日の平均食塩摂取量は約10gであるといわれていますが、高血圧の人は1日6g未満が目標です。減塩の基本は「薄味に慣れる」ことです。①出汁をしっかり取って塩分を多く含む調味料を多用しない②かんきつ類の果汁・酢などを効果的に利用する③香辛料を利用する④香味野菜を活用するなどの工夫で、減塩でも風味豊かな食事を楽しむことができます。麺類の汁を半分以上残すなど、食習慣を改めることも必要です。

選ぶ時のポイント	加工食品の食塩量に気をつけましょう	減塩調味料・食品を上手に利用しましょう	外食や弁当は表示内容で食塩量を確認しましょう
作る時のポイント	だしや酸味でうす味でも美味しく	汁ものは具だくさんに工夫を!!	香りや辛味を使って味にアクセント
食べる時のポイント	調味料はまずは料理の味をみてから	調味料は「かける」より「つける」を意識して	麺類の汁は全部飲まない

2 カリウムを摂って余分な塩分を体から排出する

カリウムには余分な塩分を排出する働きがあります。カリウムには尿を出しやすくする作用があり、尿が出る時にカリウムと同じ量の塩分(ナトリウム)と一緒に排出してくれます。野菜や果物、いも類や海藻などカリウムが豊富な食品を積極的に取りましょう。しかし腎臓に機能障害がある方は、カリウムを排出できないので注意が必要です。

3 タバコを吸わない、お酒はほどほどに

タバコを吸うと、末梢血管が収縮するため血圧が上がります。お酒の飲み過ぎは血圧の上昇、カロリー過多を招きます。お酒の適量は「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」です。

4 お風呂はぬるめの湯でリラックス、急激な温度変化に注意

あつい湯は血管を収縮させて血圧が上がります。湯加減は冬場でも40℃前後のぬるめにしましょう。ぬるめの湯は身体をリラックスさせ、血圧を下げる効果があります。

5 ストレスを溜めない、しっかり睡眠をとる

ストレスは交感神経を刺激し、血圧を上げる原因となります。自分に合ったリラックス法を見つけ、上手にストレスをコントロールしましょう。睡眠中の血圧は低くなります。睡眠不足になると血圧が高い状態が続き、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。

6 適度な運動を取り入れる

ウォーキングや水泳といった有酸素運動は血流が良くなるうえ、降圧作用のある体内物質やホルモンの分泌を促します。運動の効果は降圧だけではなく、肥満の改善、耐糖能障害や脂質代謝の改善、ストレス解消にも役立ちます。

7 高血圧の薬のポイント

食事療法や運動療法で効果が不十分であった場合には、降圧薬の処方検討されます。ただし薬だけでは効果が十分ではないため、食事療法と運動療法は引き続き継続することが一般的です。

第18回 プラール会員様限定 優秀「川柳」の 結果発表!!

前回のテーマ「夏」に関する川柳で、たくさんの応募ありがとうございました。優秀選句決定! おめでとうございます

最優秀賞 夏暮参 ゆつくり来いと 論される 大関宏さん(福島県いわき市)	優秀賞 打ち水を 撒いて涼しい 初夏の風 熊田幸子さん(福島県郡山市)	佳作 虫好きの 子らで賑わう 夏休み 中山久子さん(茨城県鉾田市)	佳作 この夏は マスクいらない 息できる 長谷川好宏さん(福島県郡山市)
【守評】来客のある猛暑日には打ち水をして迎える。	【守評】お盆のお墓参りには熱中症に注意!!	【守評】虫から子供達はいろいろと学び取る。	【守評】長い長いコロナ禍も漸く収束の兆しが見えてきた。

五七五で詠んでみませんか? 川柳募集

次回募集題材: 「秋」に関する川柳
◆応募: メール・郵送にて下記必要事項を明記し、アルファクラブ事務局「川柳募集」宛に送ってください。
【メールの場合】plusalpha@alphaclub.jp
【郵送の場合】〒963-8861 福島県郡山市鶴見坦2-4-5 アルファクラブ事務局「川柳募集」宛
◆期日: 2023年8月15日(火) 当日消印有効
①テーマ「川柳」②名前(ふりがな)③ご住所④お電話⑤年齢

優秀な作品に選ばれた方には
●最優秀賞: 5,000円相当
●優秀賞: 3,000円相当
カタログギフトをプレゼント!
受賞作は、ホームページやプラールで発表させていただきます。

川柳監修: 山田昇 氏プロフィール
川柳連峰社 主宰 山田 昇 氏
郡山市在住。昭和56年2月・大島公民館の川柳講座を受講して現在に至る(川柳歴41年)。隔月に川柳誌を発行(現在No.117)。
川柳連峰傘下吟社/シニア川柳会・花かつみ川柳会・けやき川柳会

パ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努め、現在に至る。Master Chef 牛坂英雄

アルファクラブグループの総料理長が紹介

おうちde ガンダン レシピ

暑い夏にピッタリ

夏野菜の ガスパチョ(冷製スープ)と 冷製パスタ

盛り付け例

夏イカの雑穀米詰め物 枝豆サラダ添え

盛り付け例

材料:4人前

ガスパチョ(冷製スープ)

- トマト…5個 ●きゅうり…2本 ●赤ピーマン…2個 ●玉ねぎ…1個 ●塩…少々 ●んにく…2片
- カイエンペッパー(一味唐辛子でも良い)…少々 ●白ワインビネガー…60cc ●オリーブオイル…適量 ●水…3カップ ●フランスパン…適量カット

冷製パスタ

- 鶏胸肉…1枚(ササミ肉でも良い) ●パスタ…120g ●ハーブ(レモンバーム・レモンでも良い)…適量 ●パルメジャーノチーズ…60g ●塩…4g ●砂糖…4g ●オリーブオイル…適量

作り方・ガスパチョ(冷製スープ)

①きゅうり・赤ピーマン…玉ねぎをひと口大にカットし軽く塩に漬けます。ピーマンは皮の部分のみ使用します。

②トマト4個を沸騰したお湯に入れた後(約8秒位)冷水で冷やしながら皮をむき、スプーンで種を取ります。種は後でパスタに使用します。

③ニンニクと①の野菜2分の1と、湯むきしたトマト4個・水・塩・カイエンペッパー・白ワインビネガー・オリーブオイルをミキサーにかけ混ぜます。ミキサー終了後、冷蔵庫へ30分位入れて空気を抜きます。

作り方・冷製パスタ

①筋切りした鶏肉を塩・砂糖・ハーブ・オリーブオイルに漬け込み、中まで火が通るように蒸します。(65℃30分位)または湯せんをします。その後、冷まして薄くカットをします。

②パスタを茹で、冷水に取りトマトの種・オリーブオイルを混ぜ合わせます。

③フライパンに油を引かず、パルメジャーノチーズを炒め溶けて形になったらカップ等へ入れて形を作ります。(パスタ盛付のお皿として使用)

④残りの野菜を適した大きさにカットし、器に盛付して完成です。

材料:4人前

夏イカの雑穀米詰め物

- イカ…2杯 ●海老…4尾 ●なす…1本 ●んにじん…2分の1 ●枝豆…適量 ●スナップエンドウ…8ヶ ●パクチー…適量 ●レモン皮…適量 ●米(ブレンド米)…白米70g、雑穀米20g ●片栗粉…適量

[A・イカポイル用出汁]

- 和風だし…500cc ●薄口しょうゆ…40cc ●みりん…10cc ●酒…10cc

[B・ソース]

- スイートチリソース…20cc ●オリーブオイル…20cc ●レモン汁…20cc ●薄口しょうゆ…5cc

作り方



①イカ1杯にブレンド米45gの米を詰めて爪楊枝でとめます。Aの出汁で40分ポイルし、そのまま蒸らします。その後イカを取り出し切り分けします。



②なすは斜めに切り素揚げ、海老は背ワタを取り片栗粉をつけて揚げます。盛付のお皿の上で型の内側に沿ってなすを飾り、角切りにし茹でたにんじん・枝豆を敷き詰めます。



③枝豆の上に切ったイカを置き、その上に茶巾なすを飾ります。型を抜き、残りのイカと海老を盛付します。Bのソースかけて、さっと茹でたレモン皮・パクチー・スナップエンドウを飾り完成です。

▶福島県郡山市



〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38
TEL.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

公式サイト ベストレート保証 **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
平日限定 年末年始・GWお盆は除きます
お一人様 34,500円(税込37,950円)
→31,050円(税込34,155円)
お二人様で6,900円(税込7,590円)割引!
※1室2名様以上の料金となります。
※他プラン・サービス・割引券との併用は出来ません



1:全てが最高です!

茨城県 K様
ここは短期間に数回も利用するほど素晴らしい所です。夫と体感温度の違いがありすぎるので、ここでは殆ど夫と別々の部屋で快適に過ごせます。熟年なので若い時みたいに「一緒、いっしょ」じゃないのよ。二つある貸切り露天風呂は、大きな岩風呂で一つにはサウナまであってゆっくりと楽しめます。また、今回の食事の「和牛ヒレステーキ」が独特の和のステーキかと思わせるような味でした。口に入れると同時にろけてとても美味しかったです。今回は私の誕生日前日の宿泊でした。前日は覚えていましたが、当日の朝はすっかり忘れて孫のバースデーメッセージで「さあ今日からまた楽しく過ごそう!」思った時です。突然、バースデープレートが出現。思いがけず宿から、何と見事なフルーツetcのプレートすごく感謝ありがとうございました。今度は、また孫たちと行きます。

お客様より 口コミレビュー

2:毎年伺いたい場所になりました!

宮城県 N様
とてもゆったりした時間を過ごさせていただきました。駐車場に着いてから翌日出発するまで、丁寧に温かい対応に癒やされ、使いやすくて落ち着くお部屋、内風呂、露天風呂と素晴らしい点ばかりです。お食事も素敵な器に美味しいお料理が飾られて、手作りのお味噌汁も出汁も私達夫婦にはとても合うものばかりでした。レストランのお花も夜と朝で変わっていて、そんな心遣いも嬉しくなったり。主人と年に5、6回ほど旅行を楽しんでいます。こちらは毎年お伺いしたい場所になりました。これからもお世話になりますので宜しくお願い致します。ありがとうございました!

▶山形県山形市

HOTEL URBAN GRACE GRAN
ホテルアーバングレイスグラン
最寄り駅山形駅
アクセス山形駅東口徒歩3分
山形県山形市香澄町1丁目18-12
TEL.023-625-1414 FAX.023-635-0303



▶福島県いわき市

HOTEL URBAN GRACE VILLA
ホテルアーバングレイスヴィラ
いわき市平大工町11-4 TEL.0246-38-6450
アーバングレイスヴィラ 検索

プラスアルファカード特典

- 1室2,000円引き
- 天ぶら山寺(ランドリンクサービス)電話予約のみ対象チェックイン時フロントにカードまたはアプリをご提示ください。

▶福島県郡山市

街の中の
寛ぎの温泉
並木温泉
郡山市並木3-5-14
TEL.024(991)1126

■営業時間/8:00~22:00
■定休日/隔週(火)毎週(水)

ご利用料金
一般入浴1回550円(子供280円)

街の喧噪を忘れる
至福の時を…並木の街で。



プラスアルファカード特典
入湯料金
50円引
※現金払いのみ



私たちさがみ典礼は、地域で一番「ありがとう」と言われる葬儀社を目指します

私たちのお仕事は、時間を問わず故人様のお迎えから始まります。悲しみや不安など、複雑な思いを抱えているご遺族様へ静かにお声をかけさせていただき、しっかりと故人様のその尊き人生に耳を傾け、故人様への思いをお伺いした上で、お葬儀を執り行っております。

またお葬儀に於いては、悲しむことの大切さや、ご遺族様が故人様に思いを馳せる時間と空間づくりを心掛け、些細な事でも相談していただけるようにご遺族様のお近くで黒子に徹しております。

お葬儀を通し、ご遺族様が少しずつ悲しみに折合いをつけていただき、故人様との新たな絆を結んでいただけるように努めております。そして地域で一番「ありがとう」と言われる葬儀社でありたいと思います。



福島県いわき地区 業務長
 ・厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査 葬祭ディレクター
 ・一般財団法人 冠婚葬祭文化振興財団 終活コーディネーター
 ・一般財団法人 冠婚葬祭文化振興財団 グリーフケア士

小野 言子
 Kotoko Ono

The Personal of Message

～葬儀を終えて～
**ありがとう
 心に残る
 お見送り**

**故人のお人柄を
 強く感じたお葬儀**



会津地区
 さがみ田島斎場
 お客様：山越 様
 葬儀担当者：秋葉 仁史

◆お客様より
**親身になったお葬儀のお手伝いで
 何の不安もなくお別れ出来ました**

今から約15年前に父と妻を同じ年に亡くしており、とても悲しみにくれどうすればいいのか途方に暮れておりましたが、スタッフの方々が親身になってお手伝いをしていただき、とても有難かったのを記憶しております。

今回母のお葬儀でも連絡をすると、すぐに自宅に来ていただき、何の不安もなくお別れすることが出来ました。

◆互助会の積立が利用出来
助かりました

以前より、お葬儀後に互助会に加入し、積立をしておりましたので、費用面でもとても助かりました。

◆担当より

以前山越様のお父様と奥様のお葬儀を担当させていただきました。この度、お母様をご自宅で看取られたとご連絡をいただきご自宅にお伺いしたところ、たくさんのお孫さんやひ孫さん達に囲まれて賑やかにされる中、安らかな顔で眠っていられた故人様の顔はとても幸せそうに感じました。告別式でのお孫さんやひ孫さん達からの感謝やお別れの言葉は、故人様が家族を愛しそして皆様から愛された方なのだと強く感じました。そして最後は笑顔でお見送りしたご出棺でした。この愛のあるお葬儀に少しでも携わさせていただいたことに感謝しております。これからも故人様とご遺族様が安心してゆっくりと最後のお別れが出来ますように、寄り添って参りたいと思います。

一般のお葬儀の流れ

宗旨を問わず、
 24時間・365日受付対応



故人様の尊厳を守り、綺麗な姿で見送るためのエンバーミング (遺体衛生保全)

「元気な姿に戻った」「最後の親孝行ができた」等とお声を頂いております。

故人様を生前の元気だった姿に戻すための科学・医学的な処置がエンバーミングです。アルファクラブグループは1988年に日本で初めてエンバーミングを導入した先駆者として、経験と実績を重ね、全国各地のエンバーミング技術に対して指導的な役割を果たしています。私たちは、エンバーミングを「ご遺族様と故人様がより良いお別れをする為のグリーフケア(※)のひとつ」として考え、心を込めて施術を行っております。 ※グリーフケアとは、身近な人との死別を経験し、悲嘆に暮れる人をそばで支援することで、悲しみから立ち直れるようにすることです。



※詳しくは Youtube ↓

- ◆興運堂 郡山本店 郡山市菜根4-2-18 TEL.024-923-1194
- ◆興運堂 福島店 福島市宮町5-10 TEL.024-521-1771
- ◆興運堂 会津店 会津若松市山見町24-13 TEL.0242-25-1194
- ◆興運堂 白河店 白河市和尚塚2-2 TEL.0248-21-1194

墓石から霊園選びまで、位牌・仏壇・仏具の 興運堂

ガラスアフレカード特典
 通常価格の 20%OFF
 (一部商品が対象です) カードまたはアプリでご提示



歴史情緒溢れる古民家で
 故人様を偲び
 在りし日を想うご法要
 ご利用は 完全予約制

静かで落ち着いた和の雰囲気を感じ、在りし日の面影を心に描くひとときを、心尽くしのおもてなしとご提案いたします。お料理はご家族様の思いを乗せ一品一品心を込めて作り上げております。大切な追想の宴を、心をこめてお手伝いさせていただきます。

なごみ一席 成庵は
 法要館として、新たに生まれ変わりました

成庵 法要館
 〒963-8874郡山市深沢2-1-7
 TEL.024-923-4999

感謝が溢れる 思い通りのお葬儀 さがみ典礼が選ばれる理由

東北・茨城県 岐阜県・埼玉県 栃木県で 葬儀件数No.1

私たち「さがみ典礼」は、お客様第一主義をモットーに40年間走り続けました。おかげさまで東北地方をはじめ、各県で「葬儀件数」No.1を獲得。年間40,000件以上の葬儀を執り行っております。さらにお客様満足度「価格」と「品質」でもNo.1という高評価をいただきました。今でも創業当時と変わらぬ想いで1つ1つの葬儀と向き合っています。



※2021年 東北6県・茨城県・埼玉県・栃木県 グループ葬儀施行件数 TPCマーケティングリサーチ(株)調べ
 ※2021年9月～2022年8月 岐阜県 グループ葬儀施行件数 TPCマーケティングリサーチ(株)調べ

調査方法：インターネット調査 調査期間：※1 2021年10月19日～20日 / ※2 2021年10月19日～22日
 調査概要：※3 葬祭会社10社を対象にしたサイト比較イメージ調査 / ※4 互助会10社を対象にしたサイト比較イメージ調査
 調査対象：※5 全国の20代～50代の男女1003名 / ※6 全国の20代～50代の男女1038名 / ※7 全国の20代～50代の男女1077名
 アンケートモニター提供元：ゼネラルリサーチ

お客様満足度 「価格」と「品質」で 8冠達成 No.1



さらに 葬儀品質で 最高評価となる 「5つ星★★★★★」を獲得しております

☆☆☆☆ 全互協葬儀品質認定
 一般社団法人 全日本冠婚葬祭互助協会の認定
 認定番号: 3001-1000
 全互協葬儀品質認定

「19のしたく」 ご紹介

無料で全員に
プレゼント!
終活をサポートする
話題の1冊

さがみ典礼版 エンディングノート

●お問い合わせ先は
アルファクラブ(株)さがみ典礼
☎0120-33-4999
アルファクラブ東北(株)葬祭部
☎0120-72-1477
<https://sagamitenrei-group.com/fukushima/>



相続のこと、考えてますか? オリジナル遺言書作成キット 遺言書システム

誰でも簡単に
「法的効力がある
遺言書」が書けます。

- 1 遺言書②便せん③封筒
- 2
- 3

遺言書が届ける3つの安心

- 安心1 相続トラブルを回避できる
- 安心2 相続手続きの負担が軽減する
- 安心3 故人の遺志を残された家族が確認できる

さがみ典礼の 内覧会

お問い合わせは
☎024-923-7279

会員様本人が、内覧会に参加時
→150ポイント
会員様が内覧会へ、まだ互助会
に未入会の方をお連れした場合
→500ポイント
会員様が互助会に、まだ未入会
の方を紹介し、入会された場合
→3000ポイント

※イベント内容によりポイントが、変更になる場合がございます。

マンガでわかる 葬祭話 内覧会って どんな事なの?

内覧会って何をするのか来てみた!!

え!!ついて来ちゃった♪

プレゼントももらえた♪

会場の隅々まで見学!!

各々によりプレゼント品やエンディングノート・遺言書なども差し上げます。もちろん、葬儀の費用の相談～葬儀場の見学～お料理のことなど、あらゆる事が解決します!!

葬儀場の「内覧会」は
すべてのお葬儀について
解決いたします

通常なかなか聞けない費用の事や様々な終活について、何でもお気軽にご相談ください。

あら!いやだ!デモ祭壇にお焼香……

そうですね!!
地区により様々なイベント開催してますので、お散歩がてら気軽にお立ち寄りください。特典満載ですよ!

地区	7月	8月	9月
郡山	13日(木)・14日(金) さがみ御前南斎場	22日(火)・23日(水) 郡山斎場	14日(木)・15日(金) さがみ菜根斎場
県南	友引見学会 お問合せください	22日(火)・23日(水) 須賀川斎場	20日(水)・21日(木) さがみ須賀川西斎場
会津	13日(木)・14日(金) さがみ喜多方斎場	24日(木)・25日(金) さがみ白河斎場	26日(火)・27日(水) さがみ白河昭町斎場
福島	13日(木)～15日(土) さがみ福島西斎場	22日(火)・23日(水) さがみ門田斎場	21日(木) さがみ田島斎場
	14日(金)・15日(土) さがみ梁川斎場	7日(月)・17日(木)・23日(水) 各葬祭会館 友引見学会	14日(木)～16日(土) さがみ福島北斎場
	14日(金)・15日(土) さがみ植田斎場	15日(金)・16日(土) さがみ梁川斎場	15日(金)・16日(土) さがみ梁川斎場
いわき	14日(金)・15日(土) さがみ植田斎場	28日(月)・29日(火) さがみ植田斎場	20日(水)・21日(木) さがみ内郷斎場

※開催日程・開催場所が変更、また地域により本誌着宅が遅れる場合がありますので、詳細は式場までお問い合わせください。

家の名義ってそのままいいの?
年金?葬祭費?戸籍?役所手続きの期限!
株券が出てきたらどう扱えばいいの?
銀行の口座は凍結された後どうなる?

お葬儀を終えられた貴方様へ! 諸手続きは全ての方に必要です!

お葬儀後の役所・法律手続きでご不便がないように
無料相談のご案内

ご自宅まで無料訪問・無料相談にお伺いします
土日祝も無料相談承ります ご利用者多数のため、日程を調整させていただくケースもございます

さがみ相続相談センター
営業時間
平日:9時～19時
土日祝:9時～17時

☎0120-331-014

●不動産の名義変更●遺族年金●預金の解約
●相続税申告●株や有価証券・自動車の名義変更

お困りごとの解決実績年間6000件以上

アルファクラブグループ さがみ典礼の新ブランド 「家族葬のファミラル」

家族葬専用ホール
家族や身内と、ごく親しい知人など限られた人数で行う家族葬。貸切ですので、ご家族だけでゆっくりと故人様をお見送りすることができます。専門スタッフが親身になってお世話させていただきます。

小さなお葬式
家族葬専用のホールが
続々オープン

ファミラル福島専用ダイヤル ☎0120-358-062

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、丁寧に行います。

お盆の準備
まだ間に合います

■オリジナル回転灯籠LED(一对)
一般価格28,500円(税込31,350円)
会員価格20,000円(税込22,000円)

■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(税込63,250円)
会員価格46,000円(税込50,600円)

お盆料理(オードブルイメージ)
お盆の特別なおもてなし料理

その他豊富に取り揃えております

アルファクラブ(株)さがみ典礼 ☎0120(33)4999
アルファクラブ東北(株)葬祭部 ☎0120(72)1477

新規提携店の ご紹介

新規提携店は無料掲載募集中!!

プラスアルファカードのお問い合わせは
☎024-923-7279

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

ベスト学院 進学塾

お子様の志望校合格と夢達成を応援

郡山市朝日1-13-2 (本部事務局)
☎0120-535-010
①13:00～22:00
※日曜・月曜日 (教室によって異なります)

特 入塾金(通常) 11,000円→無料
ベスト学院は小中高一貫教育でお子様の志望校合格と夢達成を応援する総合進学塾です。地域トップ校を目指す「ハイスター」定期テストに強い「進学塾」AI×プロ講師の次世代型個別「自立塾」公立中高一貫校合格を目指す「県立安積中専門校」

ほろ酔い処 はな龍

アットホームな家庭料理とゆるり空間をご提供

会津若松市栄町7-47
☎080-1838-8895
①17:00～24:00
※日曜日

特 生ビール 700円→500円
特 ハイボール600円→500円

2022年11月にオープンしました会津でも珍しい小料理スナックです。会津名物馬刺し、棒餃子、開運そばいなりなどアットホームな家庭料理で、ゆるりとくつろげる空間をお約束します。ご来店を心よりお待ちしております。

地域社会の一員として、これからも様々な活動に取り組んでまいります

私たちは、常に地域の皆さんに支えられてきました。そんな大切な地域に少しでも貢献できればと、様々な取り組みを行っています。未来を担う子ども達のために。お年寄りの豊かな毎日のために。そして、これからも地域が安心して暮らせるために活動いたします。



健康増進・地域密着

子ども食堂

子ども達の居場所・健康支援・地域活動の一環として「子ども食堂」を開催します。
●日時：8月8日(火)
●場所：ベルヴィ郡山館

社会貢献活動



児童養護施設支援

なりきり体験フェア

七五三行事を通じて楽しい思い出を作ってもらおうと、結婚式場に児童養護施設の児童を招いて着付け・メイク・記念写真撮影を行いました。未来をつくる子ども達応援プロジェクトとして、「なりきり体験フェア」を開催。多数のお好きな仕事や様々な教室等を楽しみながら社会体験しました。



地域見守り活動

自治体と「地域見守りネットワーク」「高齢者見守りネットワーク」等の協定を結び連携して、地域の皆さんが安心安全な暮らしを営めるように、高齢者・障がい者・子どもの異変の早期発見と早期対応を支援しております。

Table listing participating municipalities: 福島県 (郡山市・須賀川市・白河市・会津若松市・福島市・いわき市), 茨城県 (日立市・土浦市・石岡市・守谷市・常総市), 岩手県 (奥州市・一関市), 岐阜県 (岐阜市・関市・可児市・各務原市・大垣市・羽島市). Date: 2023年5月末日現在



なごやかシニアクラブ

地域の皆さんの健康づくりを目指し自治体と連携し行っております。どなたでも会員登録(無料)でご利用いただけます。お気軽にお問合せ下さい。

実施エリア：郡山市・須賀川市・会津若松市、エリア拡大中

■お問合せ先
アルファクラブ株式会社
なごやかシニアスポーツクラブ事務局
福島県郡山市開成3-6-15
TEL:024-932-0432

963-8790

料金受取人払郵便

郡山局 承認 253

差出有効期間 2024年12月31日まで (切手不要)

福島県郡山市鶴見坦 2-4-5

キリトリ線

アルファクラブグループ アルファクラブ株式会社 (本社：総合窓口)

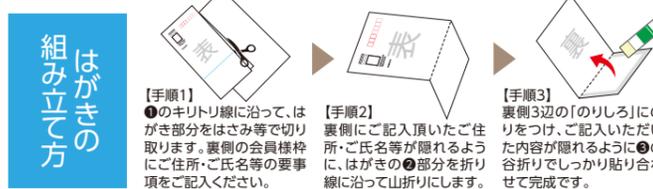
「新規互助会会員ご紹介キャンペーン」担当者行



2 ↑山折りにしますので切り取らないでください↑

PLUAL (アルファクラブ) に関するお問い合わせ先は以下の通りです。個人情報は厳重に管理し、第三者への提供はいたしません。お問い合わせ先：〒963-8790 福島県郡山市鶴見坦2-4-5 アルファクラブ株式会社 総務課 電話：024-932-7279

キリトリ線



キリトリ線

全互協創立50周年事業全国206社が参加 献血応援イベントを開催しています! 期間: 7月31日(月)まで 種類: 400ml献血または成分献血

●献血時の持ち物 下記の「献血協力カード」を、お手持ちのスマートフォンで撮影していただき画像保存の上、献血受付の際ご提示をお願いします。

全互協創立50周年記念事業 ~献血協力カード~ 所属団体名(社名) アルファクラブ株式会社 団体コード(福島県) 01-23456-10 事前予約はラブラッドからどうぞ

●献血は事前にご予約してください ご予約は、上記「献血協力カード」内の「予約QRコード」から、または各献血場所へ直接お電話にてお願いします。

手越村のお米 地元の子ども達、福島スタッフと田植えを行った手越祐也自慢の美味しいお米。 西田甘酒 手越村のお米を使用した甘酒。 復興プロジェクトとして、2021年3月11日に福島県郡山市で開催された『福魂祭』に、サプライズ登場した手越祐也。そこで発表された『手越村プロジェクト』の集大成が、この『手越村のお米』と『西田甘酒』です。

わが家のペットちゃん スマイル写真大募集 第1弾 わが家のわんちゃん大集合 第2弾 わが家のペットちゃん スマイル写真大募集 応募方法: ペットのお写真データ・お名前・種類・性別・年齢・飼い主様の氏名・郵便番号・住所・電話番号・エピソードを添えてご応募(メールのみ)ください。

LINE 友だち登録でお得な情報・特典! アルファクラブグループのLINEを友だち登録していただいた方に、今すぐお使いいただけるクーポンやお得な情報をお届けいたします!

LINE アルファクラブグループ マスコットキャラクター「こすけ」のスタンプ! 新作追加