

お友だちを紹介して QUOカードをもらおう!

ご契約成立で
それにプレゼント! 2023 SUMMER

会員様に 新規加入者様に

「QUOカード」 「QUOカード」
5,000円分 2,000円分



応募上の
ご注意
※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。

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」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。

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			

STEP1 STEP2 STEP3

会員様のお名前・ご
住所・連絡先をご記
入いただき、のりで
とめてポストへ!
専門スタッフから、
はがきを送っていた
だいたい会員様へお
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 (山形エリア)

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号第3070号)
AC 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(1194)04
※大事に保管してご利用ください。

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て
ください。

新規互助会 会員ご紹介 キャンペーン

2023年
9月30日
まで

PLUAL Vol.36

山形版 2023 SUMMER

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 山形版

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
健康と各地区的観光

健康コラム
健康長寿は高血圧管理から
一般財団法人太田綜合病院

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



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～金曜10:00～16:00 ※土曜・日曜・祝日を除く

【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年間の有效となります。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～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しょう。

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と、昼を待たずにしほんて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いきました。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も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、変異を探求していました。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ため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る。

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のが、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ので、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(1973)年」→「明治6(1873)年」、「明治19(1986)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 アルファクラブオフ

ご本人だけでなく、ご家族もご同行者もお得に。
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!!

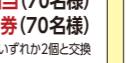
例えば…●コナカ:10%OFF●ピザハット:5%OFF●コスモ石油:店頭一般価格より1~2円/㍑引き●ピックカメラ コジマ:3%OFF●眼鏡市場:5%OFF ※サービス内容が変わることがございます。

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!



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。
 CLUB OFF App Store Google Play

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ますと専用アプリのバナーよりアプリのインストールができます。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

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る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作り ⑨控室・更衣室の使用無料 ⑩案内状作成サービス ⑪30名様以上のご利用時の特典

ウォーキングには どんな効果がある?

夏季
第2弾

●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、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でしょうか。そんなときは、ウォーキングがで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。

ウォーキングは、ご存知のようにこの夏、素敵な自然を散策しながらウォーキングを運動習慣に！

ウォーキングの魅力と
チ景勝地情報

はじめましょう！
ウォーキングで健康へ・・・



まずは、お近くの自然豊かな景勝地で始めませんか？



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台地で、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



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、蔵王のシンボル的存在。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

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のため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るため、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、時間をかけて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日の時間の中でも朝に行こうと良いとされていますが、必ずその時間帯に行わ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:株式会社デサント

<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ートアンドなどで計測しておくと、どのくらい歩いたのかを確かめることができます。

●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



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もできるが、遊歩道から渓谷へ降りられるようになっており、ぜひ河原まで下りて散策したい。また、夏は体温が変わるほど避暑地です。

●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!!



筑波山(茨城県つくば市)

富士山とも対比されるほど美しい姿、「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・カシェット
挙式日 ● 2023年3月25日
新郎:長谷川様・新婦:那須様

人生のけじめとして
結婚式へ気持ちが強く…

人生のけじめとして、お互いの両親へも親孝行の為にさらに結婚式に対しての気持ちが強くなりました。

日本の美しい
チャペル100選にも選出



こだわりの ウェディングケーキ

結婚式で特にこだわった点は、ウェディングケーキです。フルーツたっぷり入りの2種類(生クリームとチョコクリームのケーキ)を作っていました。それをバイキング形式にしゲストの方々へお出し、好きなだけ食べいただきました。その他も短い期間の準備でしたが、自分たちの行いたい内容を全て取り入れていただきました。

両親への感謝の気持ちを
伝えられました

実感しました。1日中お姫様気分で過ごせる事、さらに両親への感謝の気持ちを伝えられる事です。
御両親様より 普段集まる事が出来ない方々と思い出を語ったり、2人の晴れ姿を見て幸せでした。また、お手紙も読んでいただき感動しました。



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 結婚式の準備はたくさんありますが、まずは自分たちが楽しむ事だと思います。ゲストの方々に喜んでいただくことを第一に考え、プランナーさんと良好話し合い自分たちらしい結婚式を挙げて欲しいです。当日はあっという間に過ぎてしまいますので、一つ一つ大事にして「もう一度結婚式をしたい」と思えるステキな結婚式してくださいね!

御両親様より 2人のキラキラとした姿を見るのはとても幸せです。ぜひお2人らしい式を挙げてください。



式場スタッフからのメッセージ

新郎新婦様より 親族のみの結婚式でしたが、ゲストの笑顔を見る事で私たちもとても幸せな環境で育って来た事を実感しました。1日中お姫様気分で過ごせる事、さらに両親への感謝の気持ちを伝えられる事です。
御両親様より 普段集まる事が出来ない方々と思い出を語ったり、2人の晴れ姿を見て幸せでした。また、お手紙も読んでいただき感動しました。

ウェディングプランナー 後藤 華奈

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式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～



●新郎タキシード1点(99,000円まで) ●新婦ドレス1点(198,000円まで) ●ブライズフレーム ●タキシード着付(4,400円) ●ドレス着付・ヘアセット(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。



NDソフトスタジアム山形



ベル・プランシェ山形



もみじ公園



ベル・プランシェ天童



もみじ公園

Photo Wedding Schedule



ベルの月に♥一度の ブライダルフェア 試食&挙式体験

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。

◎ベル・プランシェ山形
7/22(土)・8/27(日)・9/24(日)

◎ベル・プランシェ天童
7/30(日)・8/19(土)・9/10(日)

◎ベル・カッシュ
7/17(月・祝)・8/20(日)・9/3(日)



ウェディング サンクチュアリー
ベル・プランシェ山形
TEL.023-625-1165
山形市松波4-10-5

ベル・プランシェ山形



ウェディンググレス
ベル・プランシェ天童
TEL.023-651-8765
天童市錦ノ町2丁目3-80

ベル・プランシェ天童



ウェディング&レストラン
ベル・カッシュ
TEL.0120-23-8765
山形市みはらしの丘1-4-1

ベル・カッシュ



お盆期間スペシャルフェアWeek
8/11(金・祝)～19(土)
シルバーウィークスペシャル相談会
9/16(土)～24(日)

BRIDAL FAIR

理想の
ウェディング
ここから
始めよう!

ブライダルフェアで本番ながらの模擬挙式・模擬披露宴を体験してみませんか?会場ではチャペルの見学や婚礼料理の試食、ドレスの試着(要予約)などをお楽しみいただけます。フォトウェディングのご相談も承っておりますので、プランナーにお気軽にお声掛けください。素敵なウェディングを叶えるためにぜひお越しくださいませ♪

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。

FURISODE BELLEVIE GROUP 2024

NICOLE FURISODE STYLE

彩るハタチ
わたしらしく

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 電子ギフト 5,000円分

いろんなPayに
換えて使える!
Pay

成約特典 02 キュアティックルを整える
ニュアンスカラーで魅せる
新感覚アイカラーパレット
SNIDEL BEAUTY
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

STEP 01 振袖展示会 事前ご予約

STEP 02 振袖展示会 当日

STEP 03 前撮り 写真セレクト

STEP 04 事前美容 相談会

STEP 05 成人式 当日

WEB予約はこちら
ベルヴィグループ 成人式 | [QR](#)

※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用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%

よかつたと思う理由

【男性】「二人の良い記念になったから」「パートナーに喜んでもらえたから」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、周囲との共感を重視する傾向がある。

それは思わない 4.6%
よかつた 95.4%

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

式場見学・予約のお問い合わせは 受付時間 9:00~18:00
TEL.0120-35-8765
※「プラールを見た」とお伝えください。

2024年度
2025年度
2026年度
対象

成人式振袖のご予約承ります

各式場までお問合せください。

互助会の会員様
だからお得です!

◆ 成人式女性プラン ◆

振袖・帯・帯揚・帯締め・長襦袢
伊達衿・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)

10,000円
お得

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

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

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

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?



子供の成長も華やかに…
衣装から着付け、写真撮影まで
トータルサポート!!

記念写真 &七五三

会員様
特典

会員価格
撮影料金 50%OFF

撮影基本料金

平日 3,000円(税込3,300円)

→ 1,500円(税込1,650円)

土日祝 6,000円(税込6,600円)

→ 3,000円(税込3,300円)



[七五三プラン] 衣装・着付・ヘアメイク・写真(2P)
40,500円(税込44,550円)~

最寄りの式場へ
お問い合わせください。

今からの準備が
おすすめです!!
新作衣装入荷!!



収容人数も50名、プラン
各種ご用意しておりますので
お気軽にご相談ください。

Hana Cafe & Wedding

Bloomy's
ブルーミーズ南栄町店

〒990-2445 山形市南栄町2-12-14
LUNCH 11:00~14:00 (L.O.13:30)
CAFE 14:00~17:00 (L.O.16:30)
DINNER 完全予約制 水曜定休日

tel.023-673-9393



心地よい風を感じる
花と緑に囲まれた空間

自然光がたっぷり入り、
フォトジェニックな花と緑が溢れる店内。
おひとり様でも気軽に通える、居心地のいいカフェです。
晴天日には開放的なガーデンテラスで
ゆっくりお食事をお楽しみいただけます。

女子会からファミリーでの食事、デートにもおすすめです。



テイクアウトも
行っております!

ココロもカラダもよろこぶ食

店名の由来である“花（エディブルフラワー）”を取り入れた
華やかなメニューの数々。

自然の恵みから生まれる豊かさを大切に、
バランスの良いお料理とゆっくり過ごせる空間をご提供します。



Cafe Wedding
H&A南栄町店が新しく
生まれ変わりました



LINE
公式アカウント
お友達登録を

プラスアルファカード特典
飲食代より
10%OFF



アットホームな
少人数ウエディング

レストラン エイチアンドエー
〒990-0813 山形市桧町2丁目5-28
TEL.023-673-9201
〔休業日〕水曜日

[QR](#)



有名女性インテリアデザイナーが手掛けた
山形市江俣に、花と緑に囲まれた
体と心に優しい癒しの「花カフェ」

flower/cafe Bloomy's
花カフェ ブルーミーズ
山形市江俣4-20-9 TEL.023-681-5487
●ランチ11:00~14:00 (L.O.13:30)
●カフェ14:00~18:00 (L.O.17:30)
●火曜定休日 (祝日の場合は水曜日)

[QR](#)



自然と健康志向の高い
ティーブランド「マイティーリーフ」

【ジンジャーツイスト(生姜・レモン風味)】
ジンジャー・レモングラス・トロピカルフルーツ・ミントから作
られたハーブティー。朝鮮人参がアクセントでキレのある味わい。
●低血圧予防 ●美肌効果 ●冷え性の改善 ●貧血予防
●動脈硬化予防 ●脳機能改善
※他多種ございます

店内では、記念日等のプレゼントに
最適なフラワーポックスも購入可
能。美しいフラワーラッピングが詰
まったボックスは持ち運びやすく、
飾る時も置くだけで綺になります。

【プレゼントにおすすめ】
生花フラワーボックス
4,000円(税込4,400円)~

カードまたは
アプロード
※他のプランサービス割引
との併用は出来ません

【ミニブーケ
プレゼント】

カードまたは
アプロード
※他のプランサービス割引
との併用は出来ません

[QR](#)

知っていると安心 健康コラム

Healthy column



健康長寿は 高血圧管理から

一般財団法人太田綜合病院
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。

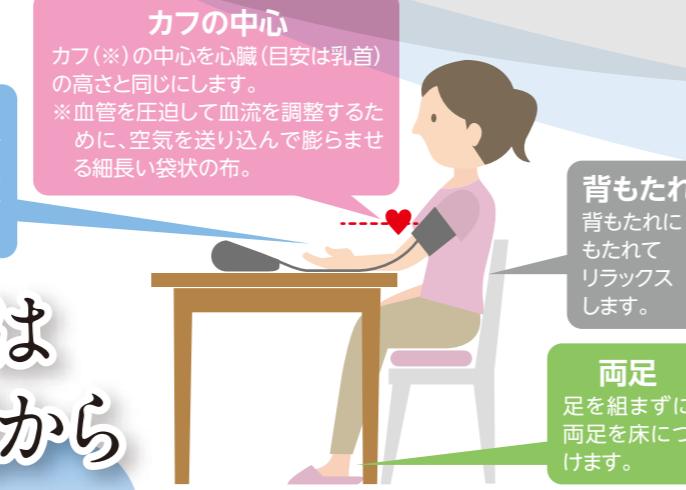
血圧は心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。

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、すき間がないようにぴったりと巻きます。

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しまふことに



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う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。

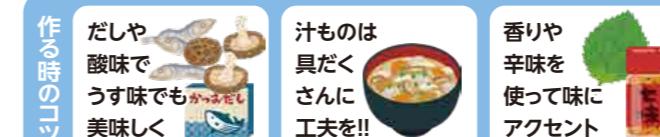
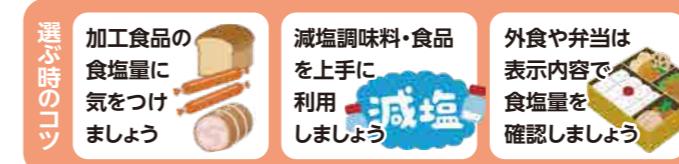
5. 血圧はどこまで下げたらいいの?

降圧目標値は、年齢や合併症によって違います。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未満を目標としています。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习惯とは?

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。

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。



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」「チュウハイ(7%) 350mL缶1本」「ウィスキーダブル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°C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て、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、降圧薬の処方が検討されます。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」に関する川柳でした。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



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

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

**夏野菜の
ガスパチョ(冷製スープ)と
冷製パスタ**

暑い夏にピッタリ!

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
- にんにく…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ニンニクの芯はエグみが出るので取り除きます。

④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°C30分位)または湯せんをします。その後、冷まして薄くカットします。

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。

**アルファクラブグループの
総料理長が紹介**

**おうちde
カンタン
レシピ**

**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

夏イカの雑穀米詰め物

- イカ…2杯
- 海老…4尾
- なす…1本
- にんじん…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・イカボイル用出汁]

- 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

ポイント 米を多量に詰めると蒸した時、破裂するのでやや少なめに!!

■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分ボイルし、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。

►山形県山形市

HOTEL URBAN GRACE GRAN
ホテルアーバングレイスグラン

アーバングレイスグラン 検索

●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

QRコード

プラスアルファカード特典
●1室2,000円引き
●天ぷら 山寺
(ワ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。)

■外観

お湯が織りなす優美な演出で心も体もリラックス。

■ラウンジ valor(パロー)B1F

■天ぷら 山寺 1F

►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

►福島県郡山市

TRAVEL

〒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

公式サイト ベストレート保証

カードまたはアプリご提示

宿泊料金から10%OFF

平日限定 年末年始・GWは適用は除きます
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

OK DISH

オーベルジュ鈴鐘 女将 鈴木

すずかね 検索

■外観

■温泉施設

■部屋

■露天風呂

**開湯800年の歴史を持つ
磐梯熱海の湯
「美人の湯」鈴鐘**

贅沢な空間
最高のおもてなし
フロア毎の違うラグジュアリーな空間。

- JR常磐線いわき駅から徒歩2分の好立地。
- 疲れた体を癒すシモンズベッドを全客室に完備。
- バスとトイレが別々のお部屋で快適なホテルライフを。

開湯800年の歴史を持つ
磐梯熱海の湯
「美人の湯」鈴鐘

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「一緒にいっしょ」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れるような味でした。口に入れると同時にとろけてとっても美味しかったです。今回は私の誕生日前の宿泊でした。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の出現。思いがけず宿から、何と見事なフルーツetcのプレート!すごーく感激!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!

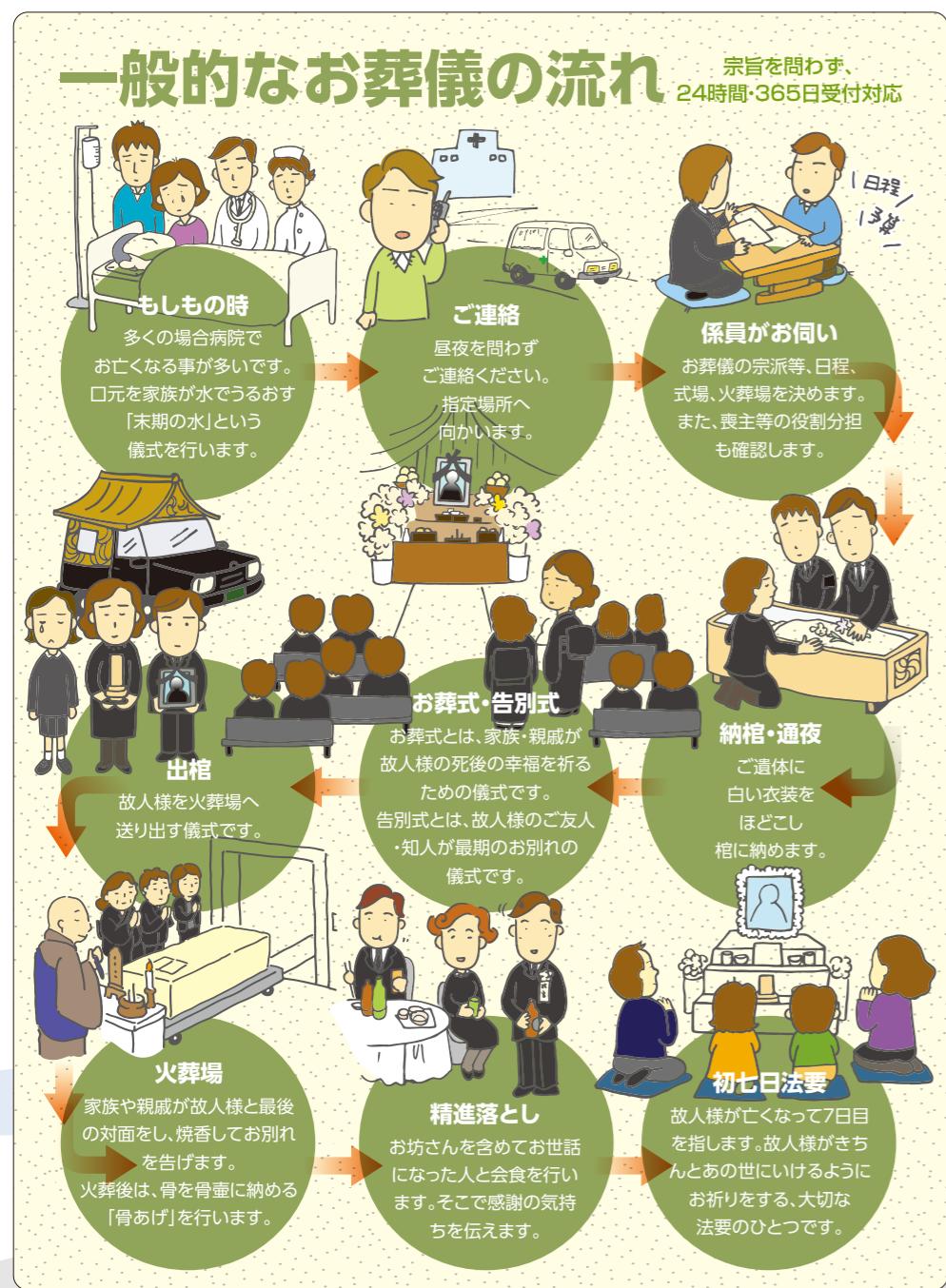
宮城県 N様

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、丁寧で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。お食事も素敵なお器に美味しいお料理が飾られて、手作りのお味噌もお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りました。主人と共に5、6回ほど旅行を楽しんでいますが、こちらは毎年お伺い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!

私たちがみ典礼は、 地域で一番「ありがとう」と 言われる葬儀社を目指します

皆様ご存知の通り、ここ数年社会状況の変化と共に、お葬儀の形式も変わっておりまます。しかし時代が変わらうとも、ご遺族様の故人様に対するお気持ちは変わることはあります。お世話になった大切な方をお見送りするにあたり、ご遺族様の思いを形に表し悔いの残らないお葬儀をしていただけるように、精一杯お手伝いをさせていただいております。

お葬儀とは、故人様の人生一度きりの最後の儀式です。これからも、ご遺族様から「さがみ典礼に依頼して良かった」と思っていただける葬儀社を目指します。



The Person of Message

～葬儀を終えて～
ありがとう
心に残る
お見送り

安心のお葬儀でした
担当者に任せ

山形・東根地区
ファミリー斎場 天童北
お客様：押野 様
葬儀担当者：結城 広幸
池上 照代



終活については、元気でしたので特にしておりませんでした。
互助会の積立はしっかりしておりましたので、担当者に相談し
アドバイスをもらいながら、安心して良いお葬儀が出来ました。

◆お客様より
「元気なころの姿に戻った」「最後の親孝行ができた」等とのお声を頂いております。
健康そうに見えた母が、突然旅立ちました。年末の急な葬儀でしたが、わからない事や不安な事にも親身に対応してもらひ、大変助かりました。自分達で出来ない部分を安心してお任せ出来ました。

◆葬儀担当・結城広幸より
何度かお葬儀をされているとの事でしたが、やはり大切なご家族をお送りするにあたり、不安な気持ちでいっぱいのご様子で心配されておりました。

押野様の不安や心配をひとつでも取り除けるよう、寄り添いながらお手伝いをさせていただきました。

◆担当・池上照代より
コロナ禍で施設にいらっしゃるお母様との面会も思うようにいかず、突然お別れする日がきてしまい、ご遺族様のご不安も大きかった事思います。
年末の急なお葬儀により不安の中でしたが、故人様と過ごすご家族の皆様が、ご自宅のように安心できる場所であるよう心掛け、お手伝いをさせていただきました。

互助会の積立は

費用負担も安心です

互助会の積立はお葬儀の内容が明確になり、費用負担も安心でした。連絡してすぐ対応してもらえた事が良かったと思います。引き続き担当の方に互助会加入をお願いしました。

終活してませんでしたが

良きアドバイスをいただきました

会館に着いた時から、スタッフの方達や担当者がいつも側にいてくれたおかげで、安心して葬儀をお任せ出来ました。

感謝が溢れる 思い通りのお葬式 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います。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。

お客様満足度
「価格」と「品質」で
**8冠達成
No.1**
さがみ典礼 検索



*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



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 全日本葬儀業者連絡協議会
認定番号:G-2021-0001

「19のしたく」 ご紹介

さがみ典礼版
エンディングノート

●お問い合わせ先は
0120-1194-04
<https://sagamitenrei-group.com/yamagata/>

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

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
023-615-6801

会員様の特典

- 150ポイント
会員様本人が、内覧会に参加時
に未入会の方をお連れした場合
- 300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。

※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。



相続・終活ご相談ください

「突然のことで困っている」「相続のことでもめたくない」「遺言書を残しておきたい」「終活って具体的に何をすれば」「ひとりになってしまって不安だ」「認知症になる前にやっておきたい」お困りごとは私どもにお任せください

みんなの相続窓口 / みんなの終活窓口



ファミラル山形専用ダイヤル **0120-201-367**



【御礼】山形市の小白川町の閑静な住宅街に、家族葬のファミラル小白川町が竣工いたしました。時代のニーズに合った大きな家族葬専門式場です。
職員一同、心を込めてお手伝いさせていただきます。事前相談も承りますので、お気軽にご連絡下さい。
職員一同、心からお待ちしております。

家族葬のファミラル小白川町

〒990-0021 山形市小白川町5丁目7番30号
TEL.023-676-9441



その他豊富に取り揃えております

アルファクラブ東北(株)さがみ典礼
0120(1194)04

