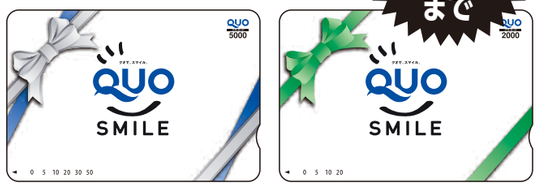
# お友だちを紹介して QUOカードをもらおう!

ご契約成立で
それぞれにプレゼント!

2024年3月31日まで







キリトリ線

のりしろ

**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

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。

❸ ⬆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。

| | |
|---|---|
| フリガナ<br>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。 |

**●互助会に関する相談窓口：TEL.023-615-6801**
【受付時間】9:00～17:00
※土・日・祝日・年末年始・ゴールデンウイーク・お盆期間は翌営業日以降の対応とさせていただきます。

**●結婚式に関する相談窓口(ベル・ブランシェ山形)**
**TEL.023-625-1165**
【受付時間】10:00～20:00 ※休館日:水曜日

**●お葬儀に関する相談窓口：0120-11-9404**
【受付時間】24時間/365日対応

# CONTENTS


03 特集・2024年の干支「たつ」十二支の中で唯一空想上の動物
**辰年はパワフルで上り調子の年!!**

04 お正月特別企画2024
**会員様限定! 新春お年玉プレゼント!**

06 体験レポート
**結婚式を挙げて本当に良かった**

08 **春季成人式 振袖ご予約展示会**

10 知っていると安心「健康コラム」
**摂食嚥下障害(せっしょくえんげしょうがい)の予防**
いつまでも「食べる」ためには…

12 アルファクラブグループ
**総料理長のおすすめ簡単レシピ!!**

14 さがみ典礼
**家族葬もできる葬祭場です**

16 葬儀を終えて
**ありがとう 心に残るお見送り**

18 地域社会の一員として
**社会貢献活動**



PLUAL
PLUS ALPHA CARD MEMBER'S MAGAZINE
2024 Vol.38 プラール山形版


# プラールが変わる!

本38号からプラールがリニューアルされました!今後は年2回発行で会員様にお得な情報をお届けしてまいります。

詳しくはP4～P5へGO!


■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　令和6年1月10日発行(年2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。

アルファクラブグループ
新年のごあいさつ

# あけましておめでとうございます

会員の皆様に於かれましては、すがすがしい新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年の干支は辰（龍）です。天まで登る龍のように会員様の生活が充実されるよう祈念します。しかし生活の充実には、体と心の健康が大切です。

日本は今後、超高齢化社会を迎えます。老いに対してあまり悲観せず前向きな人生を歩んで頂きたいと思います。そんな状況を前にし改善したいという思いを込めて新しいスタイルのデイサービス施設「いろどり」を設立しました。今までにないコンセプトでシニアの方が「もっと元気に、自分らしく楽しむ事」です。趣味を存分に活かして健康寿命を伸ばしたい方、色々やりたいことに挑戦したい方、認知予防や緩和に取り組みたい方々をサポートし、地域の皆様の生きがい作りに取り組んでいます。

アルファクラブグループでは、経済産業省の許可事業である冠婚葬祭互助会会社として会員様とのつながりを大切に、各事業部における終活コーディネーター・葬祭ディレクター・ブライダルコーディネーターのスキルアップの社員育成に取り組んでいます。

お葬儀のかたちも様々になっています。従来のお葬儀であれば多数の列席者に来ていただき故人様を偲んでもらいましたが、近年は家族だけの「家族葬」、または少人数での「小さなお葬式」などがあります。そのようなニーズにも対応できる施設もオープンしております。

また結婚式のかたちも様々になりました。ブライダルコーディネーターが新郎新婦様のニーズに合わせ、きめ細やかな対応し演出のお手伝いをしています。おふたりとゲストの感動を共に味わえる結婚式を目指しています。

本年も会員様ファーストのアルファクラブグループを目指してまいりますので、今後とも一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

2024年（令和6年）
アルファクラブグループ会長　稲川　治利

本年もアルファクラブグループが
益々会員さまに安心と笑顔をお届けします

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【福島】

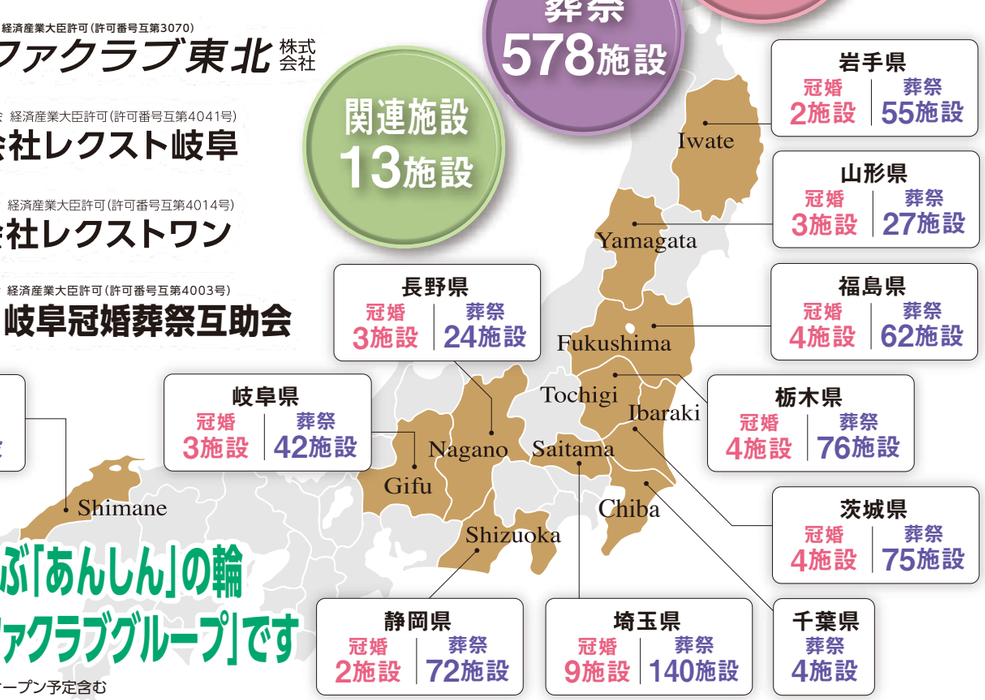
冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可（許可番号互第3070）
アルファクラブ東北株式会社

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可（許可番号互第4041号）
株式会社レクスト岐阜

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可（許可番号互第4014号）
株式会社レクストワン

冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可（許可番号互第4003号）
株式会社 岐阜冠婚葬祭互助会

冠婚 35施設
葬祭 578施設
関連施設 13施設




**日本各地を結ぶ「あんしん」の輪**
**それが「アルファクラブグループ」です**

2023年11月30日現在※オープン予定含む





特集 2024年の干支「たつ」十二支の中で唯一空想上の動物

# 辰年はパワフルで上り調子の年！

あけましておめでとうございます。今年の干支である辰は竜。十二支の中で唯一空想上の動物で、姿もパワーも不思議。神として敬われ、強くて恐ろしくもあるイメージは、どのように育まれたのでしょうか。辰年にちなみ、竜の謎や歴史を紐解きながら、新年の行方を考えてみましょう。

## 辰、竜、龍、ドラゴン、どれも同じ？

「辰・竜・龍」。姿は似通っているのに、文字が異なるのはなぜでしょうか。私たちは「子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥」を「鼠、牛、虎、兎…」と動物でイメージしますが、元来、十二支は暦や時間のいわば記号で動物とは別物です。しかし、古代中国で民衆にも覚えやすくするために動物が当てられ、これが浸透したとか。十二支と動物の漢字が異なるのはそのためで、辰には竜（龍）が当てられました。ちなみに、辰（たつ）は日本の読み方で、竜が身を立てて天に昇ることに由来する「立つ・起つ」が語源という説が一般的です。

竜と龍については、字体の新旧や省略とされているようです。常用漢字に指定されているのは「竜」ですが、「龍」も人名用漢字に含まれるので、どちらの文字も使われます。さらに、「竜の方が文字も古く大蛇やトカゲのイメージが強い」「龍の方がかっこよくて東洋の聖獣のイメージが強い」など、諸説あるため、使い分けは個人の好みのようです。※以下、ここでは常用漢字を尊重して竜とします。また、竜は英語でドラゴンですが、西洋ではドラゴンのイメージは魔物や怪物に近いと言われます。

## 竜に憧れ、竜に祈る

竜の姿は、角は鹿、頭は駱駝（ラクダ）、目は兎、体は蛇、鱗は鯉、掌は虎と言われ、古くから絵画や彫刻で表現されてきました。人々は竜を崇め、気高さや強さにあやかりたい、霊力で守ってほしい、幸運を授けてほしいなどと願ってきたのです。中国では皇帝のシンボルで、五爪二角の竜文が皇帝専用の文様とされました。竜の爪には3本、4本、5本などのバリエーションがあり、中国では数が多い方が格上だそうです。

竜を神とする信仰は東洋に根付き、日本でも竜神の伝説や祠（ほこら）は各地にあります。竜神は水を司るとされるため、人々は昔から雨乞いをしたり、洪水が起こらないように祈ったり、建物を火事から守ってくれるように願ったりしてきました。ルーツはよくわかりませんが、川や滝、霧や雲という水の流れそのものが竜の姿につながっているのかもしれません。

インドでは古来、海や川に住む大蛇を神として崇拝する信仰があり、その神が釈迦の誕生を祝ったとも釈迦が悟りを開くときに守ったとも言われ、仏教と結びついて仏法を守る竜王となりました。お寺に竜の絵や彫刻が多いのは、火よけだけでなく、仏法そのものを守る意味もあるようです。竜神信仰は、古来の水への畏敬や祈りと、仏教の教えが相まって、脈々と続いてきたのでしょう。

水を司る竜神は、人間にとってありがたい反面、恐ろしさも秘めています。竜は、人々が人知を超えた大自然や仏の力を重ねて育んできた聖獣。あらゆる願いを叶える不思議な玉を持っているなど、そのイメージには、人々の憧れや願望が込められている気がします。何千年も前からの伝承は、科学万能の現代においても廃れることはなく、アニメやゲームでも大人気。竜の玉は今も憧れの的で、多くの人が竜の探求に夢中になっています。

## 縁起の良い竜のパワー

竜は「昇り竜」「登竜門」という言葉に象徴されるように、出世や上昇・成功につながる縁起のいい存在で「竜は一寸にして昇天の気あり」と、優れた人物にも例えられます。ただし「逆鱗に触れる」と大変。逆鱗は、竜の顎の下に一枚だけ逆に生えている鱗で、触られると怒って、その人を殺すとか。触らぬ神にたたり無しです。

今年は始まったばかりですが、辰年は「立つ年」で、竜の強さや成功のイメージから、新たな始まりやチャンスの年として期待されています。株式相場の世界には「辰巳天井」という格言があり、辰年と巳年の相場は天井、つまり高値になる確率が高いとか。人も経済も元気な良い年になりますように。

会員様限定!

# お正月特別企画2024

# 新春お年玉プレゼント!

## ～豪華賞品が当たる!～

### アルファクラブグループの会員様に日頃の感謝を込めてお年玉プレゼント!

今回掲載賞品は、各スポンサー様のご協力のもと特別企画をいたしました。また、内容量や写真など、実際の品物が異なる場合がございます。予めご了承ください。

**応募方法**

郵便はがき(注:同封のはがきは使用できません)に、応募番号・氏名・年齢・住所・電話番号・会員番号を明記の上、下記の応募先に送ってください。当選者はご連絡をもって発表にかえさせていただきます。

郵便はがきに必要事項・応募先を記入して投函!

**応募締切**

**令和6年1月31日(当日消印有効)**

**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

### 応募番号1 「離れ」の隠れ宿・オーベルジュ鈴鐘 ペア宿泊券(2食付)

福島・磐梯熱海温泉「離れ」の隠れ宿のペア宿泊券プレゼント。7つの各部屋とも内風呂付の温泉宿です。※宿泊日はGW・祝日前・土曜日・連休を除く。

ペア2組4名様

### 応募番号2 ホテルアーバングレイスグラン〈山形駅前〉 ペア宿泊券(朝食付)

山形駅東口より徒歩3分の好立地。3種類のフロアコンセプトと5種類の客室タイプをご用意しております。
※宿泊日はGWを除く

ペア2組4名様

### 応募番号3 天ぷら 山寺 ペアディナーコース料理食事券

**1人5,500円(税込)** 山形のホテルアーバングレイスグラン内の大人の隠れ家。厳選食材を目の前で調理します。※追加オーダー・ドリンクは別途料金となります。

ペア2組4名様

### 応募番号4 茨城県 花カフェ&ウェディングブルーミーズ牛久

### 応募番号5 山形県 花カフェ&ウェディングブルーミーズ南栄町

### 応募番号6 山形県 花カフェブルーミーズ江俣

### 応募番号7 岩手県 花カフェ&ウェディングブルーミーズ盛岡

ランチ食事券・各3,000円分(税込)各3名様

各店3名様

### 応募番号8 お子様フォト撮影

3名様

フォトスタジオ「リトル マーサ」
郡山市山根町8-7
ベルヴィ郡山館内 本館3F

●お子様衣装
1着10,000円相当(和装or洋装)
●六切り1P
※ヘアセット・着付けは別途料金。また、衣装によっては差額が発生しますのでご了承ください。

### 応募番号9 マッサージシート massage seat

1名様

※イメージ

### 応募番号10 スチームトースター steam toaster

1名様

※イメージ

### 応募番号11 高額カタログ catalog gift

2名様

※イメージ

### 応募番号12 おうちレストラングルメカタログ

2名様

※写真はイメージ

### 応募番号13 ずわい蟹

2名様

※写真はイメージ

### 応募番号14 塩いくら

2名様

※写真はイメージ

### 応募番号15 本丸十四代一升瓶

2名様

※写真はイメージ

### 応募番号16 新鶴ワイナリー

2名様

※写真はイメージ

### 応募番号17 季節のフルーツセット

2名様

※内容が若干変更になる場合がございます。

### 応募番号18 銀鮭・新潟コシヒカリ漬セット

2名様

### 応募番号19 ほうおうスープ金賞健康米セット

2名様

### 応募番号20 お菓子詰合せセット

2名様

※写真はイメージ

# 結婚式 体験レポート!!
Wedding Story

## 結婚式を挙げて本当に良かった親子の絆を深められました

**海や釣りが大好き!**

私達が結婚式を挙げるきかっけは、コロナ規制が緩和されたタイミングで家族からの後押しもあり、イメージがぴったりなベル・ブランシェ山形の会場見学をした事です。見学の際、趣のあるチャペル・開放感のある披露宴会場に惹かれ、私たちが1番好きな会場でした!!テーマは「海」と決めて、夏を感じられるようリゾート風の雰囲気を目指し、2人とも海や釣りが大好きということで7月にこだわりました。何より来て下さる皆様に楽しんでもらいたい!!という強い思いを大切にしました。結婚式では、ゲストの皆様に沢山盛り上げていただきとても感謝しております。これまでコロナ禍でなかなか親族や友人と集まる機会がなかったのですが、久しぶりにゲストの皆様と楽しい時間を過ごせて本当に良かったです。

**結婚式をこれから挙げられる方へ伝えたいこと**

【新郎新婦様より】一生忘れられない1日になります!楽しんでください!!準備は大変かと思いますが、それもいい思い出になりますよ!頑張ってください♡約1年前から行ってきた結婚式の準備ですが、ドレス選びや前日にスタッフの方と飾りつけをしたことなど全部が良い思い出です。

【御両親様より】コロナ禍ということで不安もありましたが2人の晴れ姿をみれてとても幸せな気持ちでいっぱいです。最後まで丁寧に対応してくださったスタッフの皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

**お客様 挙式会場情報**

新郎：晋太郎 様　新婦：ゆりか 様
式場●ベル・ブランシェ山形（山形市）
挙式●2023年7月29日

**式場スタッフからのメッセージ**

この度は誠におめでとうございます!!笑顔がとっても素敵な晋太郎さんゆりかさん、お打合せでお二人に会えるのがとても楽しみでした!ゲスト第一で考えるお二人の優しさ溢れるメッセージプレートやコーディネーター、プランナーへのサプライズサンクスイートなど、お二人らしさと優しさ溢れる演出がとても素敵で印象に残っております。お二人らしく笑顔あふれる素敵なご家族でいてください。お二人とご両家様の幸せのお手伝いができ心から嬉しく思います!!またいつでも遊びにいらしてください。末永くお幸せに♡

ウェディングプランナー　井上　愛花

少人数で自分に合ったウェディング♡

ご家族や親しい友人と
「アットホームな結婚式」

～こんな方へピッタリ！～

- ☑カタチに捉われない **思い通りな式** がしたい♡
- ☑**美味しい料理** をゲストに楽しんでもらいたい♡
- ☑目立つのが苦手だけど、**少人数** で楽しみながら結婚式をしたい♡
- ☑ドレスや和装は恥ずかしいので **私服での結婚式** がしたい♡

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～

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（99,000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・ヘアーセット（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。

ロケーションフォトウェディングのお申し込み
ブライダルフェアの詳細は最寄りの結婚式場へ
下記のQRコードよりアクセス!!

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

ウェディンググレース
ベル・ブランシェ天童
TEL.023-651-8765
天童市鍬ノ町2丁目3-80
ベルブランシェ天童　検索

ウェディング&レストラン
ベル・カシェット
TEL.0120-23-8765
山形市みはらしの丘1-4-1
ベルカシェット　検索

# 春季成人式 振袖ご予約展示会

～互助会の会員様だからお得です～

## 振袖展示会 事前ご予約

WEB予約はこちら

ベルヴィグループ 成人式

## 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 ▶ 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

## 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 82,000円お得

**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 10,000円お得

**40,000円～**

（税込44,000円）

※その他着付け・写真は別料金

時間にゆとりを持ってお気に入りの写真が撮れます!一生に一度の成人式を思い出に残る写真にしませんか?

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

2025・2026・2027年度対象

## ●振袖ご予約展示会日程●

開催時間10:00～17:00

※全館水曜休館除く

山形地区

予約制 先着順

※個別での衣装合せも可能ですのでご相談下さい（完全予約制）

**2/9（金）～12（月・祝）**

〈会場〉ウェディング サンクチュアリー

**ベル・ブランシェ山形**

山形市松波4-10-5

TEL.023-625-1165

## ご来場やご成約特典をご用意してます

詳しくは各式場までお問い合わせください

※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。

知っていると安心
# 健康コラム
Healthy column

# 摂食嚥下障害の予防
## いつまでも「食べる」ためには…

医療法人 松尾会
松尾病院 理事長
松尾　直人 先生


「食べる」ということは皆さんにとってどんなことですか?ストレス発散、栄養補給、家族との団らんの時間などが思い浮かぶと思います。「食べる」ことは生きていくために必要なことであり、栄養の補給だけでなく心が満たされることでもあります。いつまでも好きなものを食べたいと思っていても、飲み込む機能は40歳代から低下すると言われています。食べ物をうまく食べられないことや、飲み込めない状態のことを摂食嚥下（せっしょくえんげ）障害と言い、食べられないことによる低栄養や脱水症、誤嚥性肺炎（肺に誤って入ったものによって肺炎になること）、窒息などが問題となります。そこで少しでも機能を保ち、美味しいものを食べ続けられるような工夫が必要となります。

摂食嚥下障害の原因は様々ですが、口腔・咽頭腫瘍や脳血管疾患、パーキンソン病などの変性疾患や神経筋疾患、他にも心因性障害が挙げられます。また加齢によって、塩味・苦味が感じにくくなることや歯牙の欠損による咀嚼能力の低下、唾液が出にくくなる、喉ぼとけの位置が下がり飲み込む喉の動きが悪くなるなどの問題が起きてきます。さらに認知症になると、食べ物をどうやって食べたらよいかわからなくなる（箸やスプーンの使い方がわからなくなる）ことや、周囲に気が向いて食事を食べることに集中できないなどの行動が見られることもあります。何らかの病気によって摂食嚥下障害が起きてしまった場合、様々な治療やリハビリテーションが必要となりますが、まずは加齢による摂食嚥下障害を防ぐための方法を考えていきましょう。

## 口腔内の環境を整えよう

口の中は加齢によってどんな変化が起きるかというのは先ほどお話した通りですが、それによって「噛んで、飲み込む」ことがうまく行えなくなることがあります。そのため、自分の口の中の変化を理解して口腔内の環境を整えるところから始めましょう。例えば、口の中が乾燥してきた場合は唾液が減少しているかもしれません。唾液の減少は口腔内の自浄作用を低下させ、細菌が繁殖しやすい状態になります。また、唾液が少ないと、よく噛んでも口の中で食べ物がばらけてしまい飲み込みやすい形にできません。そのため唾液が出やすくなるように、よくおしゃべりをすることやガムを噛むことをおすすめします。ガムを噛むと唾液の分泌が促され、口腔内の乾燥を予防することができます。他にも「話をしていて舌が回らなくなってきた」という場合は、舌を動かす体操を行ってみましょう。例えば歯磨きをした後に鏡を見ながら、舌を上下左右に動かしてみてください。また舌を動かす際に頬の内側を触って左右に動かすと、さらに舌に力を加える必要があるためよい運動になります。

## 噛む力を維持しよう

噛むことが大変になってくると、どうしても柔らかいものを選んで食べてしまいます。しかし柔らかいものばかり食べていると、噛む力は弱くなります。噛む力がますます弱くなると食べられるものは制限され、バランスのよい食事がとれなくなるなどの悪循環となります。これらのことから、歯がある方は今まで食べていたものより少し硬いものを選んで、1口30回噛んで食べることをおすすめします。また、先ほど唾液の分泌が促進するとご紹介したガムを噛むことも、咀嚼筋が鍛えられますので一石二鳥です。歯磨きや定期的な歯科受診で歯を清潔に保つことも大切になります。美味しいものをいつまでも食べられるように噛む力を維持していきましょう。

## もし食べられなくなったらどうしたらよいか

年齢を重ねることで様々な病気を抱えることもあり、それをきっかけに摂食嚥下障害になる方もいらっしゃいます。その際はかかりつけ医に相談してみましょう。「認知症がある」「むせて食べられない」という場合は、食べさせ方や食べ物の工夫で食べられるようになることもあります。

認知症があり、なかなか食事を食べてくれない場合、まずは食べ方を観察し、食器をどのように使用しているか確認します。手が止まっている場合は、手を添えてスプーンを一緒に持ち、口元に運ぶことで食べ始められる方もいらっしゃいます。また、たくさんの器があることでどこからどうやって食べたらよいか混乱して食べられないこともあります。その場合は器を一つずつ提供したり、ワンプレートにする工夫も有効です。むせて食べられない場合は、誤嚥性肺炎を防ぐための対応が必要です。まずはどんな食べ物でむせるのか確認します。液体でむせる場合は液体が流れる速さに飲み込む運動がついていかず、むせている可能性があります。その場合は、とろみ剤を液体に混ぜてゆっくり飲み込めるようにするとよいでしょう。また米飯を食べているときにむせる場合はしっかり咀嚼しているか、口の中に食べ物が残っていないか確認します。米飯は咀嚼を十分にしないと、口の中でばらつき喉に引っかかることがあるため、1口30回を目安にしっかり噛むよう促しましょう。難しければ少し柔らかく炊いて、咀嚼や飲み込みやすくする必要があります。食べ方や食事内容を工夫し、栄養バランスを考え、食べ続けるための工夫を行っていきましょう。

プラール会員様限定
# 優秀「川柳」の結果発表!!
第20回

前回のテーマ「新春」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

**最優秀賞**

海原に
指先映える
初日の出
大関 宏 さん（福島県いわき市）



【寸評】初日の出へ合掌して世界平和を祈る。

**優秀賞**

新春を
電話で祝う
老姉妹
石山 艶子 さん（山形県天童市）

【寸評】遠く離れていても姉妹愛は変わらない

**佳作**

おせち食べ
笑顔弾ける
初詣
青柳 一義 さん（岩手県盛岡市）

【寸評】お母さんの作ったおせち料理は最高ですね。

**佳作**

早春の
香りが旅を
刺激する
長崎 宗一 さん（岩手県盛岡市）

【寸評】早咲きの梅の香りが旅へと誘う。

## 五七五で詠んでみませんか? 川柳募集

**次回募集題材:「夏」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:2024年2月15日（木）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№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

おうちで簡単レシピ

# KANTAN RECIPE 2024

2024 JANUARY

## 神馬草（じんばそう）と桜鯛の春鍋

盛り付け例

シャキシャキ
神馬草の食感が
Good!!

### ■材料：4人前

●絹ごし豆腐…2丁
●桜鯛（真鯛）…4切
●神馬草（アカモク）…240g
●ほうれん草…1束

（A）鍋つゆ
●出汁…1800cc
●薄口醤油…15cc●塩…3g

### ■作り方

**01** 神馬草は沸騰したお湯に塩少々入れ、下茹でにし水にさらします。

**02** 桜鯛は1口大に切り、トースター等で皮が焼けるまで焼きます。

**03** ほうれん草は水洗い後、3㎝位に切り、豆腐は8等分にします。

**04** （A）を鍋に入れ沸し、豆腐・鯛・神馬草・ほうれん草の順に入れて完成です。

# MASTER CHEF

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

## ラビオリ仕立てのチーズフォンデュ

盛り付け例

ラビオリとは
生地の間に食材を
挟み茹でたもの

### ■材料：4人前

●ワンタンの皮（餃子の皮）大…8枚 ●薄力粉…20g
●バター…20g ●ミルク…200cc ●白ワイン…20cc
●チーズ（ピザ用チーズ）…100g ●卵黄…4ケ
●塩・コショー…適量

〈付け合わせ〉
●ブロッコリー…4房 ●じゃがいも…1口大4切 ●ミニトマト…4個
●海老…4尾 ●かぼちゃ…1口大4切 ●フランスパン…8枚

### ■作り方

**01** 鍋にバターを溶かし、薄力粉とミルクを入れホワイトソースを作ります。更に、ワインを入れ細かくしたチーズを合わせ、チーズフォンデュを仕上げて冷まします。

**02** 付け合わせ材料を茹でて冷まします。

**03** ワンタンの皮の中心に①のチーズフォンデュを置き、その上に卵黄を乗せます。塩・コショーをしてもう一枚の皮を載せてラビオリ型にします。また、具材がこぼれない様に、しっかりとフォークで押さえます。

**04** 鍋にオリーブ油を入れラビオリを2分間茹でた後お皿の真ん中置き、付け合わせを盛付し完成です。ラビオリに付け合わせ食材・フランスパンを付けてお召し上がりください。

# さがみ典礼の斎場は家族葬もできる葬祭場です

## 葬儀のプロが持つ証

さがみ典礼には、葬儀にまつわる資格を有した者が多く在籍しています。地域の皆様のご期待に応える『葬儀のプロ』として、ご奉仕させていただきます。

葬祭ディレクター
終活コーディネーター
金子 宏樹

葬祭ディレクター
上級グリーフ士
終活コーディネーター
田代 美樹

**ご安置可能**

諸事情で病院や施設などからご自宅に連れて帰れない場合でもご利用いただけ、いつでも面会が可能です。

## ご自宅感覚でご利用いただける安心空間

「ご家族・ご親族にゆっくりお過ごしいただく」をコンセプトに、式場や会食場だけではなくご家族・ご親族の控室も充実。ご自宅にいるような心やすまる安心空間で、故人様と最後のお時間をゆっくりとお過ごしいただけます。

- ☑実際にかかるお葬式の費用
- ☑式場の設備や雰囲気
- ☑いざという時の準備や流れ
- ☑お葬式が終わった後のこと

山形地区
鈴木　真由
Mayu Suzuki

The Personal of Message

### 地域で一番「ありがとう」と言われる葬儀社を目指します

現代ではお葬儀の形が多様化する中で、私達は出来る限りお客様の想いを汲み取り、形にできる様日々努めております。大切な方をお送りする上で、どの様な形のお葬儀をお考えなのか、ご相談をさせていただきますが、限られた時間の中で理想の形にする事は難しい場合もございますが、弊社では事前相談や会場見学も承っておりますので、故人様らしいお別れの会、ご生前の作品等を飾る遺品展示ブースの作成等、理想の詰まった形をご希望の方は、事前相談をなされる方も増えております。また、残されたご家族様に安心していただける様にご自身で終活を始める方へのサポートも取り組んでおりますので、お気軽にお声がけください。

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 102名

葬祭ディレクター技能審査制度は、葬祭業に従事する人々の知識・技能の向上を図り、併せて社会的地位向上を図ることを目的として、1996年3月に厚生労働省（当時、労働省）より技能審査として認定を受けた制度です。その仕事は葬儀全般から必要な手続きの代行、法要、さらには生前相談等まで、葬儀にまつわるあらゆるものが含まれています。

## グリーフケア資格者 36名

**ご遺族様・ご家族様の悲しみに寄り添い**
**新たな一歩を踏み出していただくために**

大切な人との死別によって生まれる、遺された人の「悲嘆・喪失感・深い悲しみ」などのさまざまな身体的、精神的な反応のことを「グリーフ」と言います。さがみ典礼ではグリーフケアの資格を持ったスタッフが多数在籍し、こうした状態の方に寄り添い、大切な方がいなくなったことを受け入れ、つらい悲しみを乗り越えて、新たな人生への一歩を踏み出せるようにサポートいたします。

## 終活コーディネーター 493名

**自分らしいエンディングを迎えるために**
**必要かつ的確なサポートをいたします**

お客様の終活の悩みに寄り添い、的確なアドバイスを行います。葬儀から始まり、その後必要となるお墓、相続・遺品整理・成年後見制度など、多岐にわたる内容について、公的制度のご紹介や専門家への橋渡し役も務めます。

## 今回のお葬儀 あたたかいお言葉

東根地区 ファミリーホールかほく
お　客　様：大隅 様
葬儀担当者：熊沢　和朗
水戸部富美子

### ～葬儀を終えて～

# ありがとう 心に残るお見送り

**お客様より**

初めてのお葬儀だったので、何をして良いか分からず不安でした。しかしスタッフの皆様が多方面にわたって助けていただき感謝しております。斎場は、宿泊施設が充実し、翌日に疲れを残すことなく休むことができました。お料理は間違いなく美味しいです。

母は長年在宅介護でした。食事の時など車椅子に起こすと、いつも父を見つめておりました。その父が母の為に書いた600文字に渡るお礼状を告別式の最後に読みあげたのはとても嬉しかったです。また、納棺もきれいで可愛らしくしてくださいました。

また、互助会に入会していたことで、担当者の方と何度か相談をしており、家の雰囲気や考え方を事前に知っていただけてとても安心感がありました。

多方面にわたり助けていただき、おかげさまで良いお葬儀ができました。ありがとうございました。

**葬儀担当：熊沢和朗**

大切な人とのお別れ、初めてのお葬儀、不安と分からない事がたくさんあったと思います。そのお気持ちを感じながら一つ一つお話をさせていただきました。楽しい事・苦しい事、夫婦二人で歩んで来られた道のりを綴っていただいたご会葬礼状はとても素敵でした。

**担当：水戸部富美子**

お葬儀の3週間前程、ご主人様よりご連絡をいただきお伺いしたところ、奥様の体調が思わしくないとの事でご相談をいただいておりました。少しでもご家族様の思いにお答え出来るようにと、ご主人様が想いをつづられたお礼状はとても感動的でした。思い出を大切にし寄り添いながらお手伝いをさせていただきました。

**お葬儀を考え始めた方**
まだ先のことだけど息子・娘のために用意しておきたい

**じっくりと相談したい方**
両親がそろそろ心配になってきた
相談したからといって、私どもに決めていただく必要はございません。

**お急ぎの方**
ご危篤・ご逝去で今すぐ葬儀社の手配をしなければ

**資料請求**
お客様専用の最適な資料をお届けします。
事前準備に役立つ情報満載!

**事前相談**
きれいな式場をご見学いただけます。ご要望をお聞きしお見積りを作成します。
予約してお越しください

**今すぐお電話**
0120-1194-04
ご状況だけでも教えてください
ご状況に合わせて「すぐにやらなければいけないこと」をお伝えします

右のQR→コードにてアクセス!!

**←内覧会日程の最新情報はQRコードより!!**
https://www.alphaclub-gp.jp/sagamitenrei/news/

## さがみ典礼の家族葬 ファミラル 続々オープン

「家族葬のファミラル」では、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。

全互協では
3月15日を
“冠婚葬祭互助会の日”
として、イベントを実施します。

**●冠婚葬祭互助会の日って?**
冠婚葬祭互助会が割賦販売法の対象になった日です。令和5年に創立50周年を迎えたことを記念して創設しました。

**●冠婚葬祭互助会とは?**
一般社団法人全日本冠婚葬祭互助協会は、経済産業省に認可された冠婚葬祭互助会を中枢とする、全国204社(2023年11月現在)により構成される業界団体です。冠婚葬祭業界で国内最大の規模を有しています。

日頃の感謝の気持ちを込めて

# 感謝祭を開催!

お気軽にご来場ください

多彩なイベントをご用意しております!

**3/15(金)・16(土)**
9:00～17:00

Thanks Giving

会場:ファミリー斎場山形 山形市南館3-6-6
お問合せ先:山形支社 TEL.023-615-6801

※場合によっては変更となりますので、詳しくは会場までお問い合わせください。

## ～もうお使いですか?～

# お得な会員様優待サービス

## 会員様はアルファクラブオフをご利用いただけます!

ご本人だけでなく、ご家族もご同行者もお得に。

しかも会費無料

詳しくは、本誌プラール同封チラシを参照ください

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!!

宿泊やグルメ、レジャーなどが

**最大 80%OFF!**

ご家族・ご友人と一緒に、色々なシーンでお得にご利用いただけるサービスです!!

## Corporate Social Responsibility

# 社会貢献活動

**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。

社会貢献活動の動画紹介

# 第3弾 わが家のペットちゃんスマイル写真

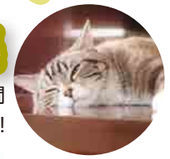
いつも仲良くしていて、どちらかが居ないと探しています。

▲幸福(ふく)
(トイプードル・4歳・男の子)
▲小梅
(ミニチュアシュナウザー・7歳・女の子)
…… 岐阜県・I 様

イタズラ大好きでいつも笑ってます。

◀こたろう(トイプードル・8歳・男の子)
…… 茨城県・K様

## 第4弾 わが家のペットちゃんスマイル写真大募集



笑っているような表情・思わず笑顔になる瞬間など…ご自慢のお写真をお待ちしております!
また、選ばれましたお写真は、会報誌プラールやグループ関連施設(ペットセレモニー岐阜日野霊園)のインスタグラムに掲載をさせていただきます。

@PET_HINOREIEN

**【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。**
**■件名「わが家のペットちゃんスマイル写真大募集」**
✉ plusalpha@alphaclub.jp
※掲載時、切り抜きや吹き出し等の加工のほか、背景に写り込んだ人や物・掲載不能な部分のぼかし処理やトリミング等の加工をする場合があります。合成など著しい加工を施した写真は不可となります。デジタルデータ(JPEG形式)で応募を(最大3MBまで)
**【応募締切】2024年2月15日(木)当日消印有効**

❶ キリトリ線

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)

9638790

福島県郡山市鶴見坦
2-4-5

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

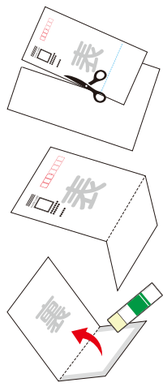
PLUAL

❷ 山折り

キリトリ線

**【個人情報の取り扱いに関する重要事項】**お客様の個人情報は①関連会社・提携会社を含む各種商品・サービスのご案内・ご提供・ご契約の維持管理②当社サービス等の宣伝印刷物などの送付・運営管理等、商品・サービスの充実のために必要な範囲で利用させていただきます。各種商品・サービスの詳細は当社ホームページにて確認ください。(https://alphaclub.jp/)当社への個人情報の提供はあくまで任意のものですが、情報をご提供いただけない場合、当社のサービス等を提供できない場合があります。当社はお客様で本人からの事前の同意を得ない限り、個人情報を第三者に提供することはございません。ただし、当社のサービスを提供する目的の範囲内で、当社の責任で適切な委託先を選定し、個人情報の取扱いをおよび利用停止等の手続きに関しては、当社ホームページ内にございます「個人情報の取扱いについて」にて確認下さい。個人情報に関するお問い合わせ先は次の通りです。
アルファクラブ株式会社 会員管理室 ☎024-923-7279

## はがきの組み立て方




**01** 【手順1】
❶のキリトリ線に沿って、はがき部分をはさみ等で切り取ります。裏側の会員様枠にご住所・ご氏名等の要事項をご記入ください。

**02** 【手順2】
裏側にご記入頂いたご住所・ご氏名等が隠れるように、はがきの❷部分を折り線に沿って山折りにします。

**03** 【手順3】
裏側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❸の谷折りでしっかり貼り合わせて完成です。