

アルファクラブグループ会員限定フリーマガジン

PLUAI

2025
Vol. 41

プラール 岩手県版

創業42周年記念特集

信頼を未来へつなぐボタン

共に歩むパートナーとして、
みなさまの人生の節目を
支え続けます

新企画

ごすけを探せ！
キャンペーン



読めば読むほど得をする！
各ページのキーワードを
集めてQUOカードを
ゲットしよう！

イメージキャラクター
加藤 茶・加藤 綾菜

私たちアルファクラブグループは、今年の7月に創業42周年を迎えることができました。この節目を迎えることができたのは、何よりも会員の皆様からの温かいご支援と、地域社会の皆様のご厚情によるものと心より感謝申し上げます。

信頼を未来へ

つなぐバトン

About the
Speaker
神田 貢典
KOSUKE KANDA

アルファクラブ株式会社
アルファクラブ東北株式会社
アルファクラブ株式会社(岐阜)
代表取締役社長

私たちはこれまで「地域に根差した共創の精神」を大切にしながら、冠婚葬祭を通じて地域の皆様の人生に寄り添ってまいりました。結婚という人生の門出から、大切な方とのお別れの時まで、節目に立ち会う存在として、多くの信頼をいただいております。

現代は、社会構造や価値観が大きく変化し、人生の選択肢もますます多様化しています。こうした時代の中で、私たちに求められる役割も変わりつつあります。

これからも地域の皆様に信頼され、必要とされる企業であり続けるために、私たちは2つの未来への約束——“変わりゆく時代に応えるために”と“人生にもっと寄り添う存在へ”——を掲げ、その実現に向けて歩んでまいります。

「変わりゆく時代に応えるために」

これからの時代、社会や価値観の変化に

より、ご葬儀や結婚式の形も一層多様化していくと私たちは考えています。そうした変化に寄り添い「その人らしい節目の形」を実現するため、柔軟で丁寧なサービスの提供に努めてまいります。

ご葬儀では、ご家族様だけで静かに過ごせる家族葬専用式場の整備を進め、心穏やかにお別れの時間を過ごせる環境づくりを行っています。

結婚式では、フォトウエディングや少人数婚、ロケーション撮影やご家族様との会食など、多様なご要望に対応し、おふたりの想いを形にできる体制を整えてまいります。

「人生にもっと寄り添う存在へ」

私たちはこれまで冠婚葬祭を中心にサービスを展開してまいりましたが、今後はその枠を超え、人生そのものを支える存在としての役割も果たしていきたいと考えています。

例えば、健康づくりや生きがい支援を目的とした「シニア向けのデイサービス事業」や、孤立を防ぐ「高齢者の見守り活動」、子どもたちの未来を支える「子ども食堂」や「児童福祉施設への支援」など、地域全体の暮らしを支える多角的な取り組みを推進しています。

また、各種ライフイベントに関する情報提供や相談対応など、会員の皆様のライフステージに応じた

サービスを展開し「その時」だけでなく、日々の生活に寄り添う存在としての進化を続けてまいります。

「絆が紡ぐ次の42年へ」

42年前に始まった小さな互助会が、今日では東北・関東・中部地方に広がる冠婚葬祭グループへと成長できたのは、ひとえに会員の皆様が『共に歩むパートナー』として私たちを選び、支えてくださったおかげです。

私たちはこれからも、冠婚葬祭のサービスを通じて皆様の人生に寄り添いながら、地域社会全体の絆を育む存在であり続けます。そして、これからの歩みも皆様に信頼と安心をお届けする存在であることを約束いたします。

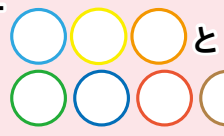
アルファクラブグループ
代表取締役社長 神田 貢典

老舗企業としての使命

「地域に根差した共創の精神を大切に」

＼QUOカードが当たる！／
ごすけを探せ！
キャンペーン

Keyword キーワードはごすけと一緒にページ内のどこかに隠れています

「と

Hint 夏と言えば...？／粋の色にも注目！

応募締切 2025年8月31日(日)まで

QUOカード 抽選で10名様にプレゼント！！
1,000円分

ご応募はこちらから！！
たくさんのご応募お待ちしております



健康長寿の秘訣

健康長寿に向けて老化を食い止めるために重要な生活習慣である「食事」と「運動」に関心が集まっています。
今回はこれらの健康長寿の秘訣について説明します。

日本人の平均寿命が延び「人生100年時代」とも言われる今、健康的に自立して過ごせる期間である **健康寿命** の重要性が高まっています。

健康寿命 とは、平均寿命から「寝たきり」や「認知症」などで介護や支援を必要とする期間を差し引いた期間のことであり、日常生活に支障がなく、自立して健康に暮らしている期間のことを言います。2023（令和5）年の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.14歳となった一方

で、平均寿命と健康寿命の差は、男性で8.73年、女性では12.06年。つまり私たちは、人生の最後の約9～12年もの長い期間、介護や支援が必要な状態になる可能性があるということです。これではいくら長寿でも、人生を思いのままに謳歌しているとは言い難いものです。だからこそ、ただ **長生きを目指すのではなく、健康で自立した健康長寿を目指す** ことが大切なのです。



一般財団法人
太田綜合病院附属太田熱海病院
病院長 丹治 雅博 先生

健康長寿の人たちの 3つの共通点

- 1 認知機能が高い（認知症になりにくい）
- 2 フレイルになりにくい（身体的な衰えがない）
- 3 心臓を中心とした循環器系・血管が丈夫



Build Muscle

1 筋肉と骨を作り “フレイル”を予防する食事

フレイルとは、筋肉の衰えにより心身の働きが弱くなった虚弱の状態であり、65歳以上の8.7%の人がフレイル状態と言われています。これを予防するための食事としては、筋肉をつける食事、骨粗しょう症を予防する食事を心がけることが重要です。

体のあらゆる組織をつくる栄養素 タンパク質

筋肉をつけるためには、筋肉の材料となるタンパク質を食事からバランス良く補う必要があります。朝食でタンパク質を多く摂取している高齢女性は筋肉が増えやすいというデータもあります。高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安として、1.0～1.2g×体重（kg）が推奨されており、フレイル予防にむけては、体重が50kgの人なら50～60gが必要で、朝食を中心にバランスよく摂取すると良いでしょう。

手のひら 片手分	肉類（100g前後） 16～20g	魚介類（100g前後） 16～20g
豆腐1/3丁 （約100g） 6～7g	牛乳コップ1杯 （約200ml） 6～7g	豆乳コップ1杯 （約200ml） 6～7g
卵 1個 約7g	納豆1パック （約50g） 約8g	油揚げ1枚 （約30g） 約7g
	ヨーグルト 100g 約4g	プロセス チーズ1個 約4g

骨や歯を形成する カルシウム

骨密度を上げるためには、①カルシウムは骨を構成する重要な成分で1日700～800mgを摂取することが推奨、②ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける成分でカルシウムと合わせて摂取することでより効率的にカルシウムを吸収、③ビタミンKは骨にカルシウムが取り込まれるのを促進する成分で骨密度の低下を防ぐのに欠かせない成分であり、これらを食事からバランスよく摂取すると良いでしょう。

牛乳・ヨーグルト	アーモンド・ごま
きくらげ	ひじき・わかめ
豆腐・納豆など 大豆加工品	切り干し大根・水菜 小松菜・チンゲン菜

2 血管を強くする食事

「人は血管とともに老いる」と言われており、若々しい血管を保つことが健康長寿の秘訣です。そのためには動脈硬化を予防するための食事が重要で、その基本となるのが「減塩」です。減塩の基本は「薄味に慣れる」ことで、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。



また、減塩に加え、抗酸化作用のある食品をプラスすることも重要です。動脈硬化の発症と進行には活性酸素が大きく関わっており、活性酸素を取り除き、免疫機能を高める抗酸化作用のある食品を摂取することは、動脈硬化や細胞の老化の進行を防ぐ効果があると考えられています。



抗酸化物質が豊富なカラフル食材

パプリカ	ビタミンC
かぼちゃ	β-カロテン／ビタミンC／ビタミンE
ブロッコリー	ビタミンC
にんじん	β-カロテン
トマト	リコピン／カリウム
モロヘイヤ	ビタミンE／β-カロテン

3 認知症を予防する ブレインフード

ブレインフードとは「脳を活性化させる食べ物」のことで、脳に欠かせない栄養成分が豊富に含まれている食べ物を指します。代表的なものに、DHAが豊富な青魚、脳の神経伝達をサポートするオメガ3脂肪酸を含むナッツ類、記憶力や集中力を高める大豆食品などがあります。

また、脳の酸化を防止し、認知症予防効果がある栄養素の一つにポリフェノールがあります。ポリフェノールが多い緑黄色野菜、緑茶、コーヒーを摂取し、認知機能の衰えを食い止めましょう。



脳を老けさせないブレインフード

●オリーブオイル	●セロリ	●緑茶
●カカオ	●ピーズ	●ぶどう（ワイン・グレープジュース）
●カレー	●ビタミンB類	●りんご
●くるみ	●ビタミンD	●レシチン
●コーヒー	●ブルーベリー	
●ココナッツオイル	●野菜&フルーツ	



4 腸内環境を整える食事

腸は栄養を消化・吸収するばかりでなく、自律神経を介して脳と繋がっており「第2の脳」とも言われています。食物繊維をしっかり取り、納豆・味噌・ヨーグルト・麹などの発酵食品で腸内菌を働かせることは、まさに長生きの要になります。



腸内環境を整えるメリット

- 1 免疫力がアップする
- 2 質の良い睡眠が取れるようになる
- 3 老化予防が期待できる
- 4 肥満を予防できる



次号では健康長寿のための
運動習慣についてご説明いたします。



WEDDING

Story

感謝と笑顔に満ちた一日 家族の絆を感じた、結婚式体験レポート

結婚式を挙げるきっかけ

もともとはフォトウエディングを考えていましたが、祖母にウエディングドレス姿を見せたいという思いが強く、挙式もできるプランを探し始めました。新郎が互助会会員であったため、ベルヴィ盛岡に相談に行くことに。美しいチャペルを見学し、担当者の丁寧な案内に感動し「ここで式を挙げたい」と心が決まりました。

参列者には何かおもてなしをしたいと考え、食事会を設けるつもりでしたが、「友人も呼びたいね」と話し合い、最終的に披露宴を開催することに決定しました。

結婚式でこだわった点

「結婚式を挙げない予定だった私たちが全力で考えた式」をテーマに、参列者全員が楽しめる内容を心がけました。新郎のこだわりは「ラーメンの儀」。希望を伝えたとこ、料理長が想像を超える巨大ラーメンを用意してくださり、スープを注ぐ演出も大成功でした。

一方、新婦のこだわりは「サプライズリングボックス」。当日、誰が当たるかドキドキしながら楽しみにしていました。



やりたいことが盛りだくさんの式でしたが、長澤さんをはじめ、式場の皆様が全力で対応してくださり、大満足の日となりました。

この式場を選んだ理由

新郎が互助会の会員であることがきっかけでしたが、最終的に決めた理由はウエディングフェアでの満足度の高さです。仕事終わりに予約したため、遅い時間になりましたが、お料理の試食やチャペルの見学、噴水の演出、ムービーの実演など、すべて丁寧に対応していただきました。

特に印象的だったのは、好きなアーティストの曲をチャペル見学の際に流してくださったこと。その細やかな心遣いに驚きました。何も知らない私たちに挙式や披露宴の基本を親切に教えてくださり、自然とここで結婚式を挙げるイメージが湧いてきました。

結婚式でしか味わえないこと



普段、感謝はしていてもなかなか直接伝えることができないので、このような機会に来てくれた皆様に感謝を伝えることができ、とても嬉しかったです。来てくれた皆様が私たちのために時間をつくってくださったことを思うと、とても感慨深く、改めて繋がりを再認識できるとても良い機会でした。



Profile

新郎／小倉 浩介さん
新婦／及川 未来さん
式場／ベルヴィ盛岡(盛岡市)
挙式日／2025年3月23日

た。また、結婚式の準備期間は非常に大変でしたが、夫婦で話し合い、支え合いながら進めることで、ふたりの絆がより深まったと実感しています。

これから式を挙げる方へ

少しでもやりたいという気持ちがあるのであれば、まずはウエディングフェアなどに足を運んでみてほしいです。悩んでいること、分からないことを全部式場の方に直接聞いてみることをおすすめします。きっと式場の方々は丁寧に伝えてくれると思います。もちろん費用はかかりますし、準備は大変ですが、それ以上に得られるものは大きく、一生忘れられない経験ができました。

結婚式当日から「もう一度結婚式がしたい」と感じるくらい達成感でいっぱい、今もこれからも結婚式を挙げてよかったと断言できます！

ご両親より

普段見ることのできない息子や娘の晴れ姿を、祖父母や親族、友人にも見ていただけて、本当に良い機会になりました。小さかった頃の思い出を振り返りながら、ふたりの成長を皆様と共有でき、感慨深い時間でした。我が子の晴れ姿、新しい生活の第一歩を皆様と共有できる機会は結婚式ならではです。迷われている方も、結婚式はいつまでも心に残るものなので、たとえ少人数でも、ぜひ挙げられることをおすすめいたします。



Message

担当プランナーよりメッセージ

浩介さん、未来さん、改めてご結婚おめでとうございます！おふたりは準備に対してとても真すぐで、お打ち合わせを進めていく中で、ご夫婦としての絆がより一層強くなっていく様子がとても印象的でした。まわりの方々を自然と笑顔にし、幸せな気持ちにさせてくれるおふたりの結婚式は、優しい笑顔と楽しさ、そして感動に包まれた本当に素敵な一日でした。これからも、おふたりとご両家様の末永い幸せを心よりお祈りしております。

プランナー
長澤 由衣



BelleVie Style

アルファクラブグループでは
様々なウエディングの形を
ご提案します。

少人数ウエディング

フォトウエディング

カジュアルウエディング

1.5次会



ラヴァーズストリート
ベルヴィ盛岡
盛岡市本宮6丁目8-22



グランリゾート
ロヴィナテラス
盛岡市本宮6丁目7-35

公式サイトは
こちらから



婚礼・アニバーサリーに
関するお問い合わせ

P.17をご覧ください

PARTY

結婚式場で楽しむ多彩な宴会プラン



真心込めたお料理とおもてなし空間をご用意！
ご予算・ご要望に合わせたプランをご用意いたします。

結婚式場ならではの美味しさとおもてなしを「アルファクラブグループのパーティプラン」で
堪能できます！各種ご宴会から結婚式の二次会やお祝い事まで何なりとご相談ください。

プラン [お料理+ドリンク飲み放題付]

Aコース お一人様	Bコース お一人様	Cコース お一人様
6,600円(税・サ込)	7,700円(税・サ込)	8,800円(税・サ込)

メニュー例
(Cコースの場合)

- ・チーズパイとプチサラダ
- ・美味前菜
- ・オニオングラタンスープ
- ・鮮魚のポワレと海老チリソース
- ・サーロインジャリアピン仕立て旬菜添え
- ・小さな宝石箱ちらし寿司とソバ
- ・デザート

その他、ご予算・ご要望に合わせたプランをご用意いたします。

会員様 優待

飲食代金 5%OFF

※30名様以上のご利用で、1名6,600円(税・サ込)
以上ご利用の場合に限りです。
※予約時に本誌読者の旨をお伝えください。

- 上記コースプランの宴会料金は会場使用料別です。
- 宴会時間は基本2時間です。
- 詳しくはP.17の【婚礼・アニバーサリーに関すること】までお電話ください。



ALPHACLUB GROUP

PHOTO WEDDING Plan

77,000円^(税込)~

結婚式への憧れを
フォトウエディングで叶えませんか？



Dress

豊富な衣裳を選べる

オリジナルの新作着物をはじめとする和装、有名ブランドを含むインポートドレスやおしゃれなカールドレスなど様々な衣裳をご用意。



Camera

経験豊富なカメラマン

アルファクラブグループには結婚式や前撮り専門の経験豊富なカメラマンが在籍。二人の自然な表情を引き出し、個性や物語を美しい写真に収めます。

Check!



大変お得なフォトウエディングプラン 詳しい内容はWEBサイトをチェック！

Hana Cafe & Wedding Bloomy's 盛岡

閉店のお知らせ

令和7年6月末日をもちまして閉店いたしました。
これまでご愛顧承りました皆様に、心より御礼申し上げます。
業態を変え新たにオープンを予定していますのでご期待ください。
令和7年7月

会員登録者数 97,749人!!

アルファクラブグループの
結婚相談所

Bridal space
De-i net
ディー・アイ・ネット

ここから始まる
新しい人生

お見合い
完全
無料

入会金 **22,000円**^(税込)

システム登録料 **11,000円**^(税込) 一般会員月会費 **11,000円**^(税込)

お問い合わせは
こちらから

TEL.080-3471-7482
MAIL: info-iw@de-inet.jp

De-i net
公式サイト
ディーアイネット | Q

アルファクラブグループ Bridal space
De-inet [ディー・アイ・ネット]
岩手支部：岩手県盛岡市津志田西1-17-5

アルファクラブグループの
七五三プラン

一般価格 **55,000円**^(税込) ▶ 会員価格 **38,500円**^(税込)

衣裳 + 千歳飴 + お着付け
ヘアセット + お写真2ポーズ1セット仕上げ

結婚式という一生モノの時間をお任せいただいている
アルファクラブグループだからできる特別な七五三プラン。
結婚式場ならではの豊富な衣裳やフォトジェニックなロケーション
婚礼のプロフェッショナルが、お子さまらしさを存分に引き出します！

和装だけでなく
洋装も各種
取り揃えています

詳しくは P.17【婚礼・アニバーサリーに関すること】までお電話ください

今さら聞けない!

お盆の豆知識

お盆は、先祖の霊を迎えて供養する日本の伝統行事です。盆踊りを踊ったり、家族や親戚が集まったりと、この時期ならではの風景もたくさんありますよね。今回はそんなお盆について、ざっくり振り返ってみましょう。

お盆とは?

お盆は、仏教の用語「盂蘭盆会(うらぼんえ)」を略した言葉です。その語源は古代インドのサンスクリット語「ウランバナ」だと言われています。この時期には、先祖の霊が家に帰ってくると考えられており、多くの家庭でご先祖様をお迎えするための準備を行います。

お盆は主に7月15日を中心とした先祖供養の行事ですが、農作業が忙しい7月を避けるため、1ヶ月遅れて行う「月遅れ盆」という風習が生まれました。現在では一般的に8月13日から16日までの4日間を「お盆」と呼び、地域によっては15日までの3日間を指すこともあります。

新盆とは?

前年のお盆以降、ご家族に亡くなった方がいる場合、その年のお盆は「新盆」となります。この場合、お盆の準備は通常よりも早めに始められ、より丁寧に供養が行われます。近親者から新盆の家に盆提灯を送る習慣がある地域も存在します。お盆の期間中、近親者を招いてお経をあげてもらうこともあります。迎え火は白無垢の盆提灯を使って行い、この提灯は送り火の際に燃やされることが一般的です。

お盆は何をしたらいい?

お盆は、迎え盆と呼ばれる8月13日の朝から始まります。この日にご先祖様を迎えるための盆棚を設け、位牌や香炉を盆棚に移動させて仏壇を閉じます。盆棚には水や果物、



野菜、そしてキュウリや茄子に割り箸を刺して馬や牛の形を作り、供えます。夕方には迎え火を焚いてご先祖様をお迎えし、精進料理やそうめんを供えることが大切です。また、14日と15日も朝昼晩の食事を忘れずにお供えるように心がけましょう。

8月16日は「送り盆」と呼ばれ、最後の食事を豪華にお供えます。迎え盆と同様に「送り火」を焚いて霊を送ります。一部の地域では、「精霊流し」という行事が行われることもあり、これは供えたものを海や川に流して霊を送る習慣です。

それぞれの家庭での習慣でお迎えを

近年はお盆の過ごし方も多様化していますので、それぞれのご家庭に合った方法で過ごすことも大切です。好きだったお菓子やお花を供える、「ありがとう」の気持ちを込めて手紙を書く——こうしたささやかな時間も、立派なご供養のかたちです。

遠方に住むご家族とオンラインで思い出を語り合ったり、お墓参りの様子を写真で共有する、現代ならではの工夫も広がっています。

お盆のご準備、まだ間に合います。

特に「新盆」の場合は準備が必要です



新盆提灯

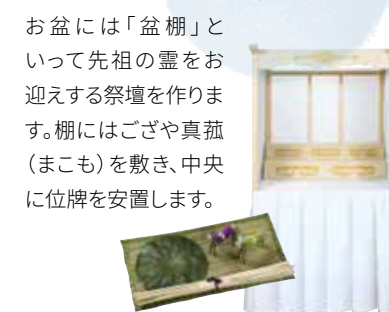
新盆を迎える家で用意します。軒先や縁側、仏壇の前に吊るして火をともし、その灯りによって先祖の霊は迷うことなく家までたどり着いてもらうという意味が込められています。



高灯籠

鎌倉時代、京都ではお盆に先祖の霊を迎えるための目印として、門口に高い竿を立て、その先に提灯を掲げる「高灯籠」が行われていました。

盆棚



お盆には「盆棚」といって先祖の霊をお迎えする祭壇を作ります。棚にはござや真菰(まこも)を敷き、中央に位牌を安置します。

新盆料理

新盆を迎えるにあたり必要な「おもてなし」のお料理

ご予算・ご要望に応じて、旬の食材を盛り込んだ和食会席膳から中華・洋食まで、法要料理を当社よりお届けするサービスを行っております。



この他にも、新盆を迎える場合はお供え物のお返しの用意など様々な準備が必要となります。

ご用命の際には、P.17【葬祭に関すること】までお気軽にお電話ください。

あなたの大切な人へ、
最期の優しさを届ける仕事

女性エンバーマーを 必要とする理由

エンバーマーとは故人様の姿を整え、
安らかな表情で送り出すための技術を
持つ専門職です。近年、女性たちの活
躍が目立つようになりました。繊細な手つ
きで、丁寧に故人様を見送りたいという
気持ちが多くの人に安心感を与えており
ます。

今回、エンバーマーの男庭千尋さんに
お話を伺いました。この仕事を選んだ理
由、そして仕事を通して感じるやりがいと
は何なのかをインタビュー。静かに語られ
るその言葉の一つひとつに、優しさと使
命感がにじみ出ておりました。

日本
認定エンバーマー
男庭 千尋さん



誰しも避けることのできない「別れの時」
その瞬間を少しでも穏やかに。

なぜエンバーマーに なろうと思ったのですか？

身近な人との別れを経験した
とき、最期に直面した故人様の穏
やかな表情がどれほど心の支え
になるかを実感しました。その経
験から、人生の締めくくりとなる大
切な時間に、少しでもご遺族様の
心が安らぐようなお手伝いがした
いと思うようになりました。

エンバーミングは、故人様を生
前のお元気な頃のようなお姿に
近づけることで「ありがとう」と伝
えるお別れの時間をつくることが
できる仕事です。その意義に心を
動かされ、この道を志しました。

さらに、命の尊さや人とのつな
がりの大切さを感じられるこの仕
事に、日々感謝しながら向き合っ
ています。小さな積み重ねが、大
きな安心につながると信じており
、悲しみの中に少しでも温かさを
届けられる存在でありたいと
願っています。

この仕事の難しさ とやりがいは？

エンバーマーは「ご家族様の記
憶にある故人様らしいお姿」を再
現するために、限られた情報とお
写真をもとに施術を行います。お
一人おひとり異なる人生やご家
族様の想いに寄り添い、その方ら
しさを引き出すことは非常に繊細
で難しい仕事です。ご遺族様が抱
く故人様らしさに寄り添うことを
大切に、人生の最期に関わる仕
事であることに大きな責任とやり
がいを感じております。

また、故人様への深い想いに寄
り添いながら、私の仕事をご遺族
様の心を支え、救うことにつなが
ると信じ、使命感を持って取り組
んでいます。

大切な方を、安心して 送り出させていただくために

どのようなご年齢、状態であっ
ても、故人様お一人おひとりに最

善の処置を施すこと——。それが
私の変わらぬ信念です。特に女性
エンバーマーとして、故人様のお
姿に細やかに心を配り、ご遺族様
のお気持ちに寄り添うことを何よ
りも大切にしています。

「あなたにお願いできてよかった」と女性の遺族様からお声を
かけていただけることもあり、そ
のたびにこの仕事の意義を深く感
じます。これからも「大切な人を心
を込めて見送る」そのお手伝いが
できるよう、真摯に向き合い続け
てまいります。また、技術だけでなく人としての温かさを忘れず、一
人でも多くの方の心に寄り添える
存在でありたいと願っています。



事前相談&見学OK

家族葬も さがみ典礼



葬儀件数「4年連続No.1」

※東北エリアグループ全体実績(2021年～2024年)
TPCマーケティングリサーチ株式会社



さようならが あたたかい

さがみ典礼

365日24時間対応

お急ぎの方・事前相談・資料請求

P.17【葬祭に関すること】までお電話ください



ALPHA CLUB GROUP
海洋葬

自然へ還るといふ、もう一つの選択。

福島県	小名浜沖
茨城県	大洗沖
東京都	東京湾
静岡県	駿河湾
愛知県	三河湾
沖縄県	石垣島

昨今では“自分らしいお葬式をしたい”というご意見から、
海洋葬(散骨)の人気の高まりつつあります。
さがみ典礼では、それぞれの『思い』に真心をこめて、お送りいたします。

さがみ典礼を利用されたお客様より、あたたかいお言葉をいただきました。

心に残るお見送り

ありがとう

葬儀を終えて――。



岩手県央地区

メモリアルホール もりおか長安殿

お客様(中央): 木村 様
葬儀担当者(右): 佐々木 崇宏
担当者(左): 阿部 尚子

突然の別れに現実を受け入れられず、何をどうすればいいか戸惑う中、さがみ典礼の皆様が親身に支えてくれたおかげで、夫らしいかたちで見送ることができました。

祭壇や棺、進行に至るまで、細やかな配慮を感じ、心から感謝しています。

夫との最期の時間を温かく見守っていただき、家族として納得のいくお別れができました。

互助会に加入していたことで、迅速に担当者との連絡が取れ、お迎えや準備がスムーズに進みました。もし未加入だったら、どこに依頼すればよいか分からず、心の余裕がなかったと思います。加入していたことが経済面でも精神面でも大きな支えとなりました。

華やかな花で飾られた祭壇と夫が大好きだった青い棺が印象的でした。式場の広さも適切で、落ち着いたお別れの時間を過ごせました。

担当の阿部さんはどんな些細なことにもすぐ気づいて対応してくださり、安心して葬儀を終えることができました。

全体を通して、丁寧で温かな対応に感謝しています。

奥様をはじめ、ご家族の皆様から「お父さんらしさを大切に送りたい」というお気持ちが強く伝わってまいりました。その想いに少しでも寄り添えるよう、心を込めてお手伝いをさせていただきます。

お別れの方がご家族様にとって後悔のないものとなるよう、準備の一つひとつを丁寧に進めることを大切にいたしました。

これからも、お客様の大切な想いにしっかりと耳を傾け、お客様が安心して、想いを込めてお見送りできるように精進してまいります。

葬儀担当者より

お打ち合わせの際「お父さんらしい葬儀にしたい」というお話を受け、華やかな花や青い棺、そして生前の面影を大切にするエンバミングをご提案しました。ご家族の皆様が「まるで眠っているようだ」と穏やかにお別れの時間を過ごされていたことが印象に残っています。

当日は多くの方が参列され、故人様がどれだけ愛されていたかを感じて温かなひとときでした。

これからもご遺族様の想いを大切に、心に残るご葬儀をお手伝いできるような努めてまいります。



さようならが あたたかい

さがみ典礼



さがみ典礼の家族葬

ファミラル



館内見学はもちろん、
セミナーやイベントをご用意!

内覧会に行ってみよう!!



ご家族、ご友人を
誘ってお気軽に
どうぞ♪

セミナーや個別相談会



葬儀まつわる各種セミナーや、お一人おひとりの疑問・悩みにお答えする相談会を開催します

皆で参加型のイベントの他、ものまね芸人や大道芸人などのパフォーマーが来て会場を沸かせることも!



楽しいイベント満載!

お子様も楽しい!



お菓子詰め放題やスタンプラリー、緑日あそびなど、お子様と楽しめるイベントを開催する日もあります!

ご来場記念品や互助会ご成約で貰える記念品にタイムサービス、大抽選会で豪華賞品が当たることも!!



貰って!当たって!大満足!

今後の内覧会スケジュール

地区	7月	8月	9月
県央	17(木)~18(金) 紫波長安殿	22(金)~23(土) さがみ典礼 盛岡迎賓館	19(金)~20(土) 青山長安殿
北上	17(木)~18(金) 北上大通り長安殿	21(木)~22(金) 北上長安殿	18(木)~19(金) さがみ典礼の家族葬 ファミラル中野町
奥州	17(木)~18(金) 水沢江刺駅前ホール 孝輝殿 長安殿	21(木)~22(金) おうしゅうホール	18(木)~19(金) 孝輝殿 長安殿 八日町会館
一関	18(金)~19(土) さがみ典礼の家族葬 ファミラル三関	22(金)~23(土) 一関長安殿	19(金)~20(土) さがみ典礼 一関ホール

※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、詳細は各葬祭場までお問い合わせください。
※写真やイベント内容は一例です。

会員様
特典

内覧会にお越しの際は
プラスアルファカードを
お持ちください!

プラスアルファカードをご提示で
150 ポイント
プレゼント!

さらに 非会員様を当日お連れいただくと

500 ポイント
プレゼント!!
※ポイント付与は1度限りとなります。

さらに 非会員のお連れ様が
互助会にご入会されると

3,000 ポイント
プレゼント!!!

この機会にぜひご活用ください!

内覧会の最新情報は

WEBサイトをチェック!



この機会にぜひ、内覧会に参加して
ご不明なこと・心配なことを解消してみませんか?

アルファクラブグループの 社会貢献活動

Social Support

取り組んだ主な例

健康増進・地域密着

児童養護施設支援

なごやかシニアクラブ

なりきり体験フェア

献血イベント

地域見守り活動

元氣食堂

Pick up!

私たちは常に地域の皆様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。
今回はその中から、2つの活動をピックアップしてご紹介いたします。
これからも皆様が安心して暮らせるよう、活動を続けてまいります。

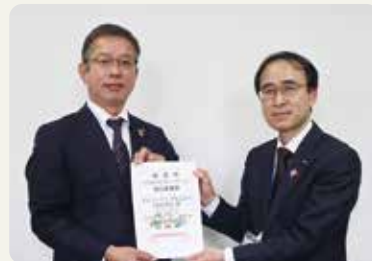
Case 1

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、地域の皆様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。

協定を結んだ自治体一覧

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
山形県	山形市・上山市・天童市・寒河江市・東根市・村山市・尾花沢市 山辺町・中山町・河北町・西川町・大江町・朝日町・大石田町・舟形町
岩手県	盛岡市・北上市・奥州市・一関市
岐阜県	岐阜市・各務原市・関市・可児市・大垣市・羽島市



▲福島県福島市との協定



▲福島県白河市との協定

Case 2

なごやかシニアクラブ



地域の皆様の健康づくりと仲間づくりを目指し、自治体と連携して活動しています。

スポーツ活動

地域見守り

集いの場づくり

清掃活動

※実施エリア：福島県・岩手県(エリア拡大中)

Check!



詳しくはWEBサイトをご覧ください

Let's Cook!! 牛坂料理長の とっておきレシピ

今回ご紹介するのは・・・

万能! 夏野菜のラタトゥイユ

ラタトゥイユは、フランス料理の中でも日本で広く親しまれている一品ではないでしょうか。その魅力は、様々な使い方ができる多彩さにあります。肉や魚料理の付け合わせとしてはもちろん、パスタソースとしても活躍します。

●材料(4～5人分)

パプリカ赤 …………… 1個
パプリカ黄 …………… 1個
ズッキーニ
(きゅうり代用可) …… 1本
ナス …………… 1本
タマネギ …………… 1玉
ニンニク …………… 1片
タイム …………… 2枝
トマト缶 …………… 200cc
オリーブオイル …… 50cc
塩コショウ …………… 少々

●作り方

- 1 パプリカ、ズッキーニ、タマネギ、ナスを約1cm角にカットする(芯はきれいに取り、ナスは水に浸す)。
 - 2 ニンニクをみじん切りにし、半分をフライパンにオリーブオイル25ccと一緒に入れ、香りが出るまで炒める。
 - 3 その後、1のカットした野菜を入れて炒め、軽く塩コショウをする。
 - 4 別のフライパンに残りのオリーブオイルとニンニク、タイムを入れて炒め、香りが出たらトマト缶を入れる。
 - 5 耐熱容器に炒めた野菜を入れ、上から4のトマトソースをかけ、160℃のオーブンで15分火を入れる(レンジの場合は600Wで3分ほど加熱)。※混ぜるのではなく、あくまで炒めた野菜にのせるだけです。
- 盛りつけの直前に混ぜて完成。



彩り鮮やか!
食卓を明るくする夏の一品

アレンジ例



冷製パスタ



温玉料理

Check!!



動画で詳しい作り方を
ご覧いただけます



アルファクラブグループ総料理長

牛坂 英雄

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務め、現在に至る。

第23回
~FINAL~

川柳コンテスト 今年のテーマは“夏”

最優秀選句決定! / おめでとうございます

最優秀賞 猛暑でも 家族笑顔で 墓参り
(山形県山形市) 狩野 公子さん

審査員より: ご先祖様はみんなの笑顔を待っています

優秀句 開け放つ 初夏の仏間に 風薫る
(福島県いわき市) 白瀬 美智男さん

優秀句 百歳を あの時で祝う 義母の夏
(岐阜県岐阜市) 村井 典子さん

佳作 草を刈る されいな小川 ほたる舞う
(岩手県紫波郡) 佐藤 洋子さん

監修

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。隔月に川柳誌を発行。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

川柳コンテストは今回で連載終了とさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

万国博覧会の歴史

未来への扉を開く「大阪・関西万博」



春に開幕した「大阪・関西万博」は会期の折り返し地点を迎えようとしています。日本での万博開催は1970年の大阪万博が初めてでした。以来、日本は沖縄・筑波・大阪・愛知と、何度もこの壮大なイベントを成功させてきました。

そもそも「万博」とは「万国博覧会」の略で、国際博覧会のこと。国の威信をかけ、最新技術や文化を披露する大舞台です。開催には政府がBIE（博覧会国際事務局）の承認を受ける必要があり、2025年の大阪・関西万博は久々の大規模な博覧会で、世界中の注目を集めています。

1970年の大阪万博は高度経済成長期を背景に開催され、電気自動車や動く歩道、缶コーヒー、回転寿司といった現代の暮らしに欠かせない技術や文化の普及を後押しし、総入場者数は約6,400万人。2010年の上海万博に抜かれるまで、歴代最多記録を誇りました。万博は単なる展示の場ではなく、交通インフラや都市機能の整備を促す「発展の起爆剤」



でもあったのです。

万博の始まりは1851年のロンドン博。産業革命の進むイギリスが、自国の工業力を誇示する場として世界初の万博を開催しました。これを機にパリ・ウィーン・シカゴ・ミラノと、西洋の都市で続々と開催。パリではエッフェル塔やメトロの建設が進み、万博を通じた技術と文化の交流が都市を大きく変えていきました。

日本が初めて万博に参加したのは1867年のパリ博。当時の徳川幕府と薩摩藩、鍋島藩が挑み、1873年のウィーン博では日本政府が公式参加。異国の先進技術に触れ、国内の

近代化を加速させるきっかけとなりました。その後、日本は驚異的な戦後復興を遂げ、1970年の大阪万博を大成功させます。この流れは近年の上海やドバイでも見られ、万博が経済成長と都市の進化を象徴していることがわかります。

そして、時代とともにテーマも変わってきました。大阪・関西万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。地球環境や生命の尊重、SDGsの貢献を目指しています。万博はただ華やかなだけでなく、世界の知恵と力を結集し、次世代へ希望をつなぐ羅針盤なのです。

互助会 **婚礼・アニバーサリー** **葬祭**
に関するお問い合わせはこちらまで

互助会 に関すること

TEL.019-636-4411

受付時間／9:00～17:00
※土・日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク・お盆期間は翌営業日以降の対応とさせていただきます。

婚礼・アニバーサリー に関すること

TEL.050-1866-6609

受付時間／水曜除く 10:00～20:00

葬祭 に関すること

☎0120-41-8366

さがみ典礼

受付時間／24時間365日対応



葬儀後の
お支払い **0円**が可能!!

お子様に葬儀費用の負担を残さない!

アルファクラブグループ

互助会

葬儀費用を割安に準備

みどり生命

葬儀用保険

飲食費用・オプション費用
お寺さんの費用などを準備

事前に葬儀費用を準備して
お客様と、そのご家族様にも「あんしん」を

— 安心の未来を託す。



みどり生命

アルファクラブグループ
(みどり生命取扱代理店)

お問い合わせは
こちらから

TEL **024-923-7279**

営業時間 9:00～17:00(土日祝祭日除く)



水沢翠明荘

夏の宴会プラン

季節のお料理と
2時間飲み放題のプラン!

企業の納涼会、気の合う仲間やご家族で…
夏のご宴会は翠明荘にお任せください

■10名様よりご予約を承らせていただきます。
■20名様以上でご予約の場合、生ビールをご用意できます。

7品 5,800円(税・サ込)

本日の突き出し(個々盛) / 冷製ローストビーフサラダ
バルメザンチーズ添え / 揚げたご焼ぎ / 鰯と大葉のフ
ライ 梅肉のアクセント / 冷製茶碗蒸し / 若鶏のソテ
タイ風グリーンカレーソース / 塩焼きそば 小海老添え

8品 6,800円(税・サ込)

本日の突き出し(個々盛) / 冷製ローストビーフサラダ バルメ
ザンチーズ添え / 若鶏のフリット チリソース / 蒸し餃子 / 旬菜と
海老の天婦羅 / 冷製洋風茶碗蒸し(個々盛) / 三元豚コース
肉のソテー 和風シャリアピンソース / 塩焼きそば 小海老添え

水沢翠明荘 岩手県奥州市水沢大手町5-33
翠明荘 すいめいそう 検索 要予約

ご予約・お問い合わせはこちら
☎0120-68-3311

大人の隠れ宿 オーベルジュ鈴鐘
秋のご予約承ります

7室の離れは全室床暖房とウォーターサーバーを完備。
旬の贅沢会席と、日本酒鑑評会9年連続金賞のお酒をご用意。
静寂の中庭で、癒しのひとときをお過ごしください。

互助会
会員様限定
特典



カードまたはアプリ
のご提示で

10%OFF 平日限定

※他プラン・サービス・割引券との併用不可。※ご本人様のみのご利用となります。

Special Gallery

女将が厳選した作品や
様々なグッズが並ぶギャラリー。
お越しの際はぜひお立ち寄りください。

女将
鈴木 真由美



「離れ」の隠れ宿
オーベルジュ鈴鐘
福島県郡山市熱海町熱海5-38

お問い合わせはこちら

TEL.024-994-1555

[受付時間] 8:00～21:00

公式サイト
ベストレート保証

鈴鐘



結婚式場だから叶う特別な一着。

#ベルヴィで 成人式

2026 振袖展示会開催中!

PRESENT

01

振袖展示会 来場特典

1,000円分

電子ギフト
プレゼント!!



さらに!
アンケートに
答えると

+1,000円分
追加でもらえる!

※アンケートはご予約後にメールでお送りいたします。
※電子ギフトはご来場の後日、メールでお送りさせていただきます。

PRESENT

02

えらべる成約特典 ご成約で4種類の中から1つえらべる!!

A



髪飾り

7,200円相当

B



電子マネー

5,000円分

C



オプション小物

5,000円相当

D



小物フルセット

16,500円相当

※特典(A)(B)以外はすべてレンタル商品です。※写真はイメージです。

一度きりの卒業式を自分らしく華やかに

卒業袴

振袖展示会にて卒業袴も一緒に
ご試着・ご予約が可能です

SCHEDULE 2025

※水曜休館日を除く。

福島県

ベル・ルクス

7/25(金)~28(月)

ベル・カーサ

8/8(金)~11(月・祝)

ベルヴィ郡山館

8/23(土)~31(日)

岩手県

ベルヴィ盛岡

8/23(土)~31(日)

山形県

随時対応可能です

お気軽にお問い合わせください

茨城県

フラン ベル アムール

8/1(金)~3(日)

WEB予約

無料カウンセリング、
ご試着のご予約は
こちらから!



詳しくは、本誌P.17の【婚礼・アニバーサリーに関すること】までお電話ください

PLUAL

アルファクラブグループ会員限定フリーマガジン プラール [岩手県版] Vol.41 (年2回)

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

※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。

次回
予告

Vol.42
1月発行予定