

アルファクラブグループ会員限定フリーマガジン

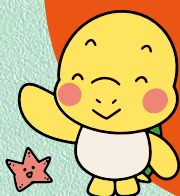
PLUAL

2026
Vol. 42

ブラール 福島県版

皆様の健康と幸せを願い
人生のパートナーとして
共に歩み続けます。

ごすけを探せ!
新春お年玉
プレゼント



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

2026年新春 巻頭特集

新年の幕開け

皆様への感謝を込めて

皆様への感謝を込めて 新年の幕開け



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

With gratitude

本年も皆様の大切な 節目を支える存在として歩み続けます

新年おめでとうございます

平素より温かいご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。2026年の幕開けにあたり、皆様と共に新たな1年を迎えられますことに、深い感謝を抱いております。

支え合う文化の価値

昨年は多くの方が心待ちにしていた「大阪・関西万博」が開催され、日本全国が未来への希望を共有する1年となりました。最先端の技術のみならず、人と人のつながりや地域の絆の大切さが改めて示され、「支え合う文化」の価値を再認識いたしました。

近年、葬儀や結婚式のニーズはますます多様化しています。ご家族様のみで静かにお見送りをされたい方、お二人らしい小さな結婚식을望まれる方など、形は本当に様々です。

私たちは、そうした一つひとつの想いに丁寧に寄り添い「そのご家庭らしい節目の迎え方」を実現できるよう、今後も誠心誠意、サービスの向上に努めてまいります。

3/15は「冠婚葬祭互助会の日」

毎年3月15日は、冠婚葬祭互助会に加入している会員様へ感謝をお伝えする「冠婚葬祭互助会の日」です。弊社では今年も各地区にてイベントを開催いたします。式場の雰囲気をご自身の目でご覧いただいたり、冠婚葬祭に関する疑問を気軽にご相談できる機会として、毎年多くの方にご参加いただいております。お近くでの開催の際は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

地域の皆様、会員様と共に

地域の皆様とのつながりを深めるた

め、私たちは社会貢献活動にも力を入れております。

高齢者や子どもの安心を守る「地域見守り活動」、温かい食事と居場所を提供する「こども食堂」への協力、児童養護施設への支援として七五三の晴れ姿を撮影する「記念撮影会」など、地域に根ざした取り組みを継続してまいりました。

地域が少しでも明るく、安心できる場所となるよう、これからも活動の輪を広げてまいります。

会員の暮らしを支える “もうひとつの安心”

互助会は「もしもの時」だけの備えではありません。会員の皆様の毎日の暮らしに寄り添う特典をご用意していることも大きな価値の一つです。

その代表が、日常のお買い物などに役立つ優待が揃った「アルファクラブオフ」

です。生活の幅が広がる特典を、ぜひ気軽にご利用いただき、会員であることの“安心”と“利便性”をより実感していただければ幸いです。

これからも、皆様の人生を多方面から支えられる存在であり続けたいと考えております。2026年が、皆様にとって穏やかで実り多い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年も地域に寄り添い、人生の大切な節目をしっかりと支える互助会として、真心を込めて歩んでまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

アルファクラブグループ
代表取締役社長

神田 貢典

Present Campaign

ごすけを探せ!

新春
お年玉
プレゼント
Campaign

アルファクラブグループ
公式キャラクター「ごすけ」くんを探して
豪華賞品が当たる
キャンペーンに応募しよう!



プラール内のキーワードを探して下記の文章を完成させてください!!

「と」

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
Hint 年明けの行事といえば...? 梓の色にも注目!

応募方法

- 1 誌面からキーワードを探してください
- 2 二次元コードを読み取り応募フォームに必要事項を入力してください
- 3 応募完了!

※ご応募はお一人様1回限りとさせていただきます。同一の会員番号またはメールアドレスから複数回の応募があった場合は、最初の応募のみ有効といたしますのでご注意ください。

応募締切

2026年2月15日(日)まで

ご応募は右の二次元コードから▶



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食付き)

福島県磐梯熱海温泉にある完全貸切で7つの各部屋とも内風呂付の温泉宿です。
※GW・土曜日・連休はご利用いただけません。
※空室状況によりご予約を承れない場合がございます。

有効期限:2026年6月30日まで



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(朝食付き)

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。
※GW・連休はご利用いただけません。
※空室状況によりご予約を承れない場合がございます。

有効期限:2026年6月30日まで



ペア2組4名様

応募番号 3 福島県郡山市 成庵 法要館
ランチ券4,000円分



2名様

応募番号 4 国産メーカー
32V型
液晶テレビ



1名様

応募番号 5 ズワイガニ
2kg



2名様

応募番号 6 国産高級肉



2名様

応募番号 7 焼き菓子
詰め合わせ



3名様

応募番号 8 高級
海鮮お茶漬け



2名様

応募番号 9 季節の
フルーツセット



3名様

応募番号 10 福島県 純米大吟醸
飛露喜(4合瓶)



2名様

応募番号 11 山形県本丸秘伝玉返し
十四代(1升瓶)



1名様

応募番号 12 高級
カタログギフト



2名様

※プレゼントの写真はイメージです。実際と異なる場合があります。



後編

健康長寿の秘訣



健康で長生きするための秘訣は大きく分けて、**食生活と運動習慣の2つの柱**があります。前号では「健康長寿のための食生活」についてお話ししましたので、今回は「健康長寿のための運動習慣」についてご紹介します。

運動には、フレイル(身体的な衰え)を予防する筋力トレーニングとストレッチング、心肺機能を高める有酸素運動の3種類があります。健康長寿を目指すためには、生活習慣病やフレイルの予防を目的として、1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続することが効果的とされています。

無理のない範囲でバランスよく取り入れ、継続することが何より大切です。

健康長寿とは

病気などで日常生活に支障が出る期間を短くし、心身ともに自立して長く元気に過ごすことです。長生きだけでなく「健康寿命」を延ばすことが重要とされています。

1 筋力トレーニング

スクワット

- 10~15回を2~3セット
- 1 中腰からスタート
- 2 3~4秒かけて息を吸いながらしゃがむ
- 3 3~4秒かけて息を吐きながら中腰まで立ち上がる



Point

足先がヒザより前に出ないよう、足腰に力を入れながら腰を低く落とします。

スクワットが難しい方は、立ち座り運動

- 10~15回を2~3セット
- 1 椅子に浅く腰を掛け、背筋を伸ばしたまま、すっと立ち上がる
- 2 背筋をまっすぐに保ちながら、3~4秒かけてゆっくりと椅子に腰を下ろす

バランス能力を鍛えよう

バランス能力は転倒を防いだり、つまづいた際に体勢を立て直すために欠かせない重要な身体機能です。この力を維持・向上させることは、フレイルの予防にも大いに役立ちます。特に女性では歩行速度やバランス能力といった身体機能が「自立した生活を続けるための鍵」となることが明らかになっています。バランストレーニングには「かかと上げ」がおすすです。ぜひチャレンジしてみましょう。

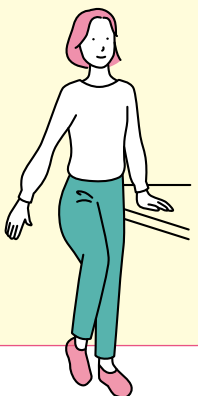
かかと上げ

倒れないよう手でバランスを取り、5秒間程度かかとを5~10cm上げましょう。

上級編

片足を上げている間に余裕があれば、軸足のかかとを上げたり下ろしたり、できる範囲で行ってみましょう。

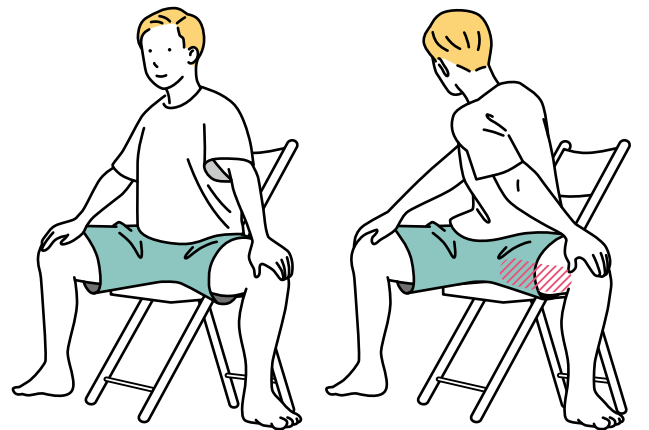
左右5回ずつ5セット



下半身の筋トレで基礎代謝をアップ

筋力トレーニングは、筋肉に負荷をかけて筋肉量を増やす運動です。筋肉がつくことで立つ・歩く動作が安定し、転倒予防にも効果的。さらに、筋肉を動かす刺激が骨に伝わり、骨密度の維持にも役立ちます。下半身の筋力を効果的に鍛える運動として「スクワット」が代表的ですが、難しい場合

2 ストレッチング



ストレッチングで柔軟性を鍛える

ストレッチングは、筋肉や関節を伸ばして柔軟性を高めることを目的とした運動です。体がほぐれることで血行が促進され、こりや冷えの改善にも繋がります。体力維持や健康増進に欠かせない習慣の一つです。

筋肉や関節が柔らかくなると筋肉のポンプ作用がスムーズに働き、全身の血行が促進されます。特に高齢の方は、筋肉の柔軟性や体力の維持、血行の改善など、健康の維持・増進に大きな効果が期待できます。

裏もも伸ばし

左右1回ずつ2セット

- 1 椅子に浅く腰を掛け片方の足を伸ばす
- 2 上体をゆっくり倒して20秒キープ



お尻伸ばし

左右1回ずつ2セット

- 1 椅子に座り、片方の足をもう片方の太ももの上にのせる
- 2 背筋を伸ばし上体をゆっくり倒して20秒キープ



内もも伸ばし

左右1回ずつ2セット

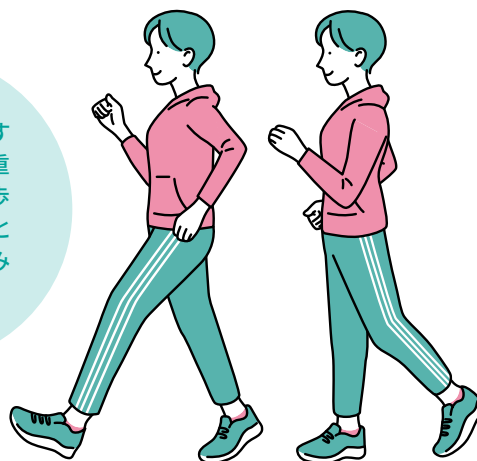
股関節の動きに深く関わる内ももをしっかりほぐして、しなやかで柔らかい股関節を目指しましょう!

- 1 椅子に浅く座り、足を横に開く
- 2 手は内もものひざ近くに置く
- 3 手でひざを外側に押しながら、上体をゆっくり反対側へねじり、20秒キープ

3 有酸素運動

Point

顎を引いて、まっすぐ背筋を伸ばし重心を高くします。歩幅をやや大きくとり、しっかりと踏み出しましょう。



ウォーキングの時間

健康維持が目的の場合
1日20~30分を週3~4回

健康長寿・体力向上が目的の場合
1日40~60分をほぼ毎日

体に良い効果がたくさんある有酸素運動

体内に取り込んだ酸素を使って体を動かす運動で、ウォーキングや水泳などが代表的です。心肺機能を高め、体脂肪を減らし、生活習慣病の予防にも効果があります。無理のない範囲で続けることが大切です。

ウォーキングを楽しく続けるためには、正しい姿勢を意識することが大切です。最初は1日10分程度から始めてみましょう。無理のない時間から始める

ことで、自然と習慣化しやすくなります。続けることに慣れてきたら、少しずつ歩行時間を延ばしていきましよう。一度に長く歩かなくても「10分×3回」など、分けて歩いても同じ効果が得られます。

無理のない範囲で体を動かすことが、明日の元気につながります。日々の暮らしの中に、少しずつ運動を取り入れていきましょう。

運動を行う際に大切なのは、まず自分の現在の体力や健康状態を正しく把握し、そのレベルに合った運動から始めることです。痛みがある時などは無理をせず、長く続けることが何より重要です。1人では継続が難しい場合は、仲間と一緒にいたり、運動施設を利用したりするのも良い方法です。

また、運動を始める前には血圧を測定しましょう。運動前の血圧が160/100mmHg以上の場合には体への負担が大きくなるため、運動は控えるようにしてください。

教えてくれたのは

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

本郷料理長の かんたん健康レシピ

Healthy
Recipes

今回ご紹介するのは サバと豆腐の 和風マカロニグラタン

前号にてご紹介した、認知症やフレイルを
予防する食材をふんだんに使用した簡単レ
シピ!ブレインフーズのサバやナッツ、オリーブ
オイル、タンパク質とカルシウムが豊富な豆
腐や牛乳といった、ご家庭で揃えら
れる材料で簡単に作るこ
とができる料理です。ぜひお
試しください!

Brain
food

材料(5人分)



マカロニ …… 100g	塩 …… 5g
玉ねぎ …… 100g	オリーブオイル 20g
サバ(水煮缶) …… 1缶	料理酒 …… 20g
絹ごし豆腐 …… 1丁	みりん …… 10g
牛乳 …… 50g	チキンコンソメ 2g
キノコ類 …… 100g	しょうゆ …… 5g
ナッツ類 …… 20g	
ピザ用ナチュラル チーズ …… 100g	

※使用している商品は一例です

作り方

- 1Lのお湯を沸かし、塩、少量のオリーブオイル(分量外)を入れてマカロニを袋に表示されている茹で時間よりも長めに茹でる。一度、火からおろし10分程度お湯につけたまま置いてから、水気を切る。
- 2 玉ねぎを1cmの角切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、少量の塩(分量外)で玉ねぎがしんなり透き通るまで炒める。
- 4 料理酒、みりんを加え一度沸かし、チキンコンソメ、しょうゆを加える。
- 5 豆腐、牛乳、サバ、マカロニを加え全体を軽くあたため、最後に分量の半分のチーズを加える。
- 6 別のフライパンに少量のオリーブオイル(分量外)を熱し、きのこ類を少量の塩(分量外)で炒め、ナッツを加える。
- 7 耐熱容器に5と6を盛り付けて、残りのチーズをふりかけ、160℃のオーブンで6～8分程度焼く。
- 8 仕上げに、お好みでクレソンなどを乗せて出来上がり!

教えてくれたのは

結婚式場 フランベル アムール(茨城県土浦市)

本郷 勇治 料理長

1992年東京日本橋ロイヤルパークホテル入社。12年間の在職中に、汐留ロイヤルパークホテル、三菱開東閣、外務省飯倉公館等でホット部門現場を指揮、国賓、各界の著名人の料理を担当。世界中で活躍するフランス料理界の重鎮、嶋村光夫の愛弟子の一人。



Check!

動画で詳しい作り方を
ご覧いただけます



Spring 春の宴会情報

アルファクラブグループならではの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で春を満喫しませんか?



アルファクラブグループの宴会料理は、結婚式のパーティで使用している食材を使用しています。また着席・立食・卓盛り・ビュッフェなど、ご自由にスタイルをお選びいただけます。これからの季節、新年会や歓送迎会などの各種ご宴会から結婚式の二次会・お祝い事の様な特別な日の食事にぜひご利用ください。

プラン例(お料理+飲み放題ドリンク付き)

Aコース	Bコース	Cコース
お一人様 7,000 円(税・サ込) 前菜・魚料理・肉料理・中華 海鮮・季節のご飯・デザート	お一人様 8,000 円(税・サ込) 前菜・魚料理・洋風肉料理・ 中華海鮮・季節の和ちらし 寿司・麺料理・デザート	お一人様 10,000 円(税・サ込) オードブル盛合せ・お造り・ 魚料理・肉料理・中華料理・ 寿司・お浸ぎ・デザート

- 上記コース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。

楽しいひと時を過ごしたい方必見! 宴会モニター 初募集!

ベルヴィ郡山館にて春の宴会を特別価格で行なうモニターを会員様から募集します!!
会員様が所属する会社や各種団体の皆様にもご利用いただけます。

限定1組

いずれかの
プラン料金より
50%OFF

- 結婚式場で宴会を行ったことがなく、20名以上の団体に限ります。
- 4月までに宴会を実施の方に限ります。
- 宴会のご様子は次回のプラールで紹介させていただきます。

ご応募はこちら!!

TEL.024-923-1165

応募締切 2026年2月28日(土)まで

ベルヴィ郡山館に ガーデン新登場!

聖ステラ教会の大階段前にガーデンが完成しました。挙式後のアフターセレモニーやウェルカムパーティ、挙式後から披露宴前の時間を使ったプレパーティなど、使い方は自由!



ベルヴィ郡山館
郡山市山根町8-7



パラスロ デ ビアナ
ベル・カーサ
福島市西中央5-49-1



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

ALPHA CLUB GROUP

SPECIAL DAY
With you

アルファクラブグループが
大切な人生の記念日を
お手伝いいたします

結婚式、七五三、成人式——。
大切なお祝い事に、アルファクラブグループを
ご利用いただいた会員様の
素敵なエピソードをご紹介します。

アルファクラブグループは結婚式の他にも、様々なお祝い事にご利用できます

成人式

特別な日に
お気に入りの
振袖を着れる喜び

振袖に合う帯締め
などを、一緒に探して
いただけて心強かつ
たです。気になった振
袖は全て着る事がで
き、一番気に入った振
袖を見つけることが
できてよかったです。

増子 瑚々音さん

七五三

結婚式を挙げた式場で
我が子3人揃っての記念撮影

スタッフさんが年齢に合
わせてやさしく対応下さり
スムーズに撮影できました。
家族の節目を同じ場所で
迎えられる喜びをぜひ共
感いただきたいです。

山口さんご家族

結婚式を任せた安心で
我が子のお宮参りも
笑顔あふれる穏やかな1日に

高橋さんご家族(代伍さん、遥香さん、陽大くん)
式場／ベルヴィ郡山館(郡山市) 撮影日／2025年9月15日

今後は七五三など子どものイベン
トで利用したいと考えています。家族との
思い出や、子どもの成長を写真に残し
たい方にぜひ
おすすめ
です。

私たちがお宮参りサービスを利用し
たきっかけは、結婚式やマタニティフォ
トでお世話になっており、スタッフの方
々に信頼感があつたからです。以前か
ら相談しやすく、安心してお願いでき
る存在だったため今回も自然とお願い
する流れになりました。準備の段階で
も、担当の方がとても丁寧かつスピー
ディーに対応してくださったのが印象
的でした。

Q. 互助会を利用して
良かった点は？

A. 会員価格で
産着などを
借りられたこと



結婚式の幸せを
子どもの成長祝いにも
重ねていける場所

Case.2
け

新郎／國分 拓真さん
新婦／木皿 奈甫さん
式場／ベルヴィ郡山館(郡山市)
挙式日／2025年10月10日



ベルヴィ郡山館で結婚式を行ったき
かけは、見学の際に対応してくださった
大橋さんの誠実でさっぱりした人柄に
惹かれたことでした。
披露宴会場のバリエーションも豊富
で、自分たちの理想を具体的に思い描け
る環境にワクワクし、さらにドレスのレ
パートリーも多く、妻が着たい一着を見
つけられるという安心感も決め手にな
りました。
準備期間中は、1歳9か月と6か月の
子どもがいる中での打ち合わせで思
うように進まないこ
ともありましたが、
スタッフの皆さん
がいつも笑顔で対
応し、上の子の遊
び相手になってく
れたり、下の子を



抱っこしてあやしてくれたりと家族全
員がリラックスして過ごせたことに心
から感謝しています。
式当日、お色直しの際もスタッフが優
しく声をかけてくれ、ブライズルームで
は「楽しかったのですが？」と気さくに話
しかけてくれるなど、緊張が和らぐ温か
な時間を過ごせました。参列した友人
たちからも「立派な会場だね」「國分家
らしい素敵な
式だった」と大
好評。余興では
プランナーさん
に全力で参加
していただい
て、会場が一体
となって盛り上
がりました。
今後は七五三や成人式など、子ども
の成長の節目にもぜひ利用したいと
思っています。結婚式を考えている友人
には、自由度が高く自分たちらしい式を
叶えることができるベルヴィ郡山館を
自信を持っておすすめしたいです。



Q. 互助会を利用して
良かった点は？

A. お得なプランを
選ぶことができたこと

お得なプランが選べて、嬉しい価格で
最高の結婚式が行えました。また、互
助会を利用したことにより、計画的に
積み立てを行うことができました。



大切な節目を安心して迎えられるよう、多彩なプランをご準備しております。

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。

最期の旅路を、
心を込めてお支度する

心と心をつなぐ 納棺師という仕事

「まるで眠っているような顔にしてあげたい」
そう穏やかに語るのは、納棺師の栗原咲彩さん。
納棺師とは亡くなられた方をお棺に納める前に、
お顔やお体を整え、旅立ちの支度を整える専門職です。
悲しみに包まれたご家族様が、
少しでも安らぎを感じられるように——。
その思いを胸に、日々の現場に向き合っています。



静かに寄り添う姿勢や
丁寧な手の動きが、
そのまま気持ちを表している——。

なぜ納棺師になろうと 思ったのですか？

もともと、人の気持ちに寄り添える
仕事がしたいと思っていました。そんな
時に納棺師という職業を知り、人生の
最期の時間に寄り添う仕事はとても尊
いものだと感じたのが志すきっかけと
なりました。

最初は悲しい場面に立ち会う仕事
という印象が強く、正直なところ不安
もありました。しかし、実際に現場で先
輩方がご遺族様に寄り添い、丁寧に故
人様を整えている姿を見たとき、この
仕事には「悲しみだけでなく、あたた
かさや想い」があるんだと感じました。

そこからは一日一日が勉強の連続
でした。初めて担当した時の緊張や、
終えた後の達成感は今でも忘れられ
ません。

誰かの最期を任せていただけるこ
うことの重みを感じながら、日々大
切に向き合っています。

この仕事の難しさや やりがいとは？

納棺の仕事をしていて感じるのは、
人の想いの強さです。ご家族様が故人
様を想って涙を流しながらも、「きれいに
してもらえてよかった、あの人らしい
表情になったね」と話される瞬間があ
ります。そのような言葉を聞いた時に、
心からこの仕事を選んで良かったなと
思います。

故人様をきれいに整えることはもち
ろんですが、それによって残された方の

心が少しでも軽くなるようにという気
持ちで日々取り組んでいます。まだま
だ学ぶことばかりですが、先輩方の背
中を追いかけてながら、自分らしいやり
方で心に残るお手伝いができるよう成
長していきたいです。

忘れられないエピソードは ありますか？

ある日納棺を終えたあとにご家族の
方から、「こんなに綺麗にしてくれて本
当にありがとう」と声をかけていただ
きました。その瞬間だけでも胸がいっ
ぱいだったのに、続けてこう言ってくだ
さったんです。「あなたのお名前を教え
てくれる？私もしつかその時がきたら、
あなたに納棺してもらいたいから」

その言葉を聞いた瞬間、涙をこらえ
るのに精一杯でした。一度きりのお別
れの場で、そんな風に想っていただ
けるなんて、こんなに幸せなことはありません。
お仕事としてだけではなく人と

人との「心のつながり」を感じた瞬
間でした。これからも、あの時の想
いを忘れずに、一人ひとりの大切
な時間に寄り添っていきたいです。

自分の最期を考えることは、今
をどう生きるかを見つめることで
す。どんな形でも、「ありがとう」を
残して旅立terように——。その
お手伝いができることを誇りに
思っています。

栗原さんの優しい手は、今日も
また誰かの「ありがとう」を整え
ています。

納棺師
栗原 咲彩さん



家族葬の 生前相談 生前見積 なら さがみ典礼



イメージキャラクター
加藤 茶・加藤 綾菜

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



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。

葬儀を終えて――。

ありがとう

心に残るお見送り



郡山地区

お客様(中央): 古川(鶴見) 様
葬儀担当者(左): 佐藤 美幸
担当者(右): 今泉 優子

開成斎場 / さがみ安積ホール

お客様より
希望通りの式になりました。

祖父のお葬式は「きっと大きなお葬式になるだろうな」と想像はしていましたが、やはりとても立派で多くの方に見送っていただけた式になりました。

さがみ典礼さんは、その規模に対応できる立派な斎場をお持ちなので、送る側としても送られる側としても、誇れるお葬式ができたと思います。

叔父の時もお願ひしましたが今回もエンバミングを施していただき、最後の最後まで皆が安心して触れ合うことができました。

祖父が亡くなった時、本当に頭がパンクになってしまい、何をどうすればいいのか分かりませんでした。ただ、互助会に入っていたおかげですぐに連絡ができ、お迎えに来ていただけた時の安心感は、今でも忘れられません。いざという時に頼れる場所があることの心強さと、日頃から準備しておく大切さを、改めて感じました。

営業担当の方をはじめ、スタッフの皆さんが寄り添い続けてくださり、祖母の体調まで気遣っていただき本当に温かさを感じました。ありがとうございました。

担当者より
ご縁、そして繋がりを大切に。

会員様になっていただき、まさか半年の間に二度もご葬儀でお手伝いをさせていただくことになるとは思っていませんでした。ただその時は、「自分にできることを精一杯、そばでお手伝いしたい」その気持ちだけでした。

今ではご家族の皆様と家族のように、温かいお付き合いをさせていただいております。

冠婚葬祭の互助会として、人生の節目に寄り添い、悲しみの時も喜びの時もお手伝いできることを誇りに思っております。

葬儀担当者より
この度ご縁があり、二度お手伝いをさせていただきました。

故人様との様々な思い出が蘇り、ご遺族の皆様と一緒に大切な方をお見送りできることに、日々感謝の気持ちを抱いております。

当日の式場には、思い出の品やお写真が飾られ、ご会葬の皆様が懐かしく語り合う姿を拝見したとき、このご葬儀に携われて本当によかったと感じます。これからも、故人様とご遺族様に寄り添いながら、真心を込めて努めてまいります。



今号から始まる連載「終活time」。
“今さら聞けない”終活の基礎をやさしく紹介します。

vol. 1 今回のテーマは…

エンディングノート

エンディングノートと遺言書、どう違うの？

「エンディングノート」という言葉を聞いたことはあっても、実際に手に取ったことがある人はまだ少ないかもしれません。

このノートは、将来への備えとして、ご自身の想いや希望を自由に書き留めておくものです。介護や医療の希望、財産や葬儀のこと、家族へのメッセージまで――いわば、**人生の整理帳**のような存在です。

「それなら遺言書と同じでは？」と思われる方もいますが、性質は少し違います。遺言書は法的な効力を持つ正式な文書であり、財産の分け方などを明確に記すもの。一方のエンディングノートは法律の拘束力こそありませんが、その分**もっと自由に、自分の想いや感謝の気持ちを残す**ことができます。書く内容も決

まりはなく、「もしもの時に家族が困らないように」「自分の気持ちを整理したいから」と、目的も人それぞれです。

とはいえ、「何から書けばいいかわからない」と戸惑う声も多いのが実情です。そんな方におすすめなのが、**さがみ典礼オリジナルのエンディングノート『19のしたく』**。

想いを伝える、記録を残す、心を整えるなど、19の項目が設けられ、順に書き進めることで自然と自分らしい終活が形になります。難しく考えず、**日々の延長線上で『これまで』と『これから』を見つめ直す時間**として活用するのがポイントです。

エンディングノートを書くことは決して「終わりの準備」ではなく、これから

終活をサポートする話題の1冊！

さがみ典礼オリジナルエンディングノート **19のしたく**

配布中

介護のこと	相続の仕方	年金のこと
保険のこと	遺言の書き方	葬儀のあれこれ

●詳しくは P.17【葬祭に関すること】まで、お気軽にお電話ください。

を安心して生きるための作業。さがみ典礼では、終活の第一歩をサポートする**無料の事前相談**を行っており、相談された方にはこの『19のしたく』をお渡ししています。

人生を整える時間を、今から少しずつ。あなたも**未来の自分と家族のために『エンディングノート』を開いてみませんか。**

さがみ典礼

海洋葬

自然へ還るという、もう一つの選択。

昨今「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)の人気が高まりつつあります。

さがみ典礼では、それぞれの“想い”に真心をこめて、故人様をお送りします。

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

散骨エリア

詳しくはホームページをご覧ください

アルファクラブグループの葬祭場

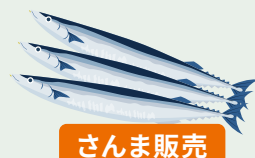
内覧会に行ってみよう!!



アルファクラブグループでは毎月各地の葬祭場で地域の方々に楽しんでいただきながら、館内の見学や様々な相談にお答えする内覧会を開催しています。ご家族やご友人と一緒にはもちろん、お一人でご来場いただいてもスタッフがご案内いたします!

イベント紹介

これまで開催した中で特に**好評**だったイベントをご紹介します!



内覧会の最新情報はWEBサイトをチェック! お気軽にご参加ください



※写真やイベント内容は一例です。※詳細は各葬祭場までお問い合わせください。

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	さらに 非会員様を当日お連れいただくと	さらに 非会員のお連れ様が互助会にご入会されると
150 ポイントプレゼント!	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。	3,000 ポイントプレゼント!!!



内覧会に参加されたお客様の声



千葉県香取市 Iさま
家の近くに新しくできた葬儀場のチラシがポストに入っていたのを見て、親を抱えてるので将来の準備がてら話を聞きに行こうと思いました。家族葬を考えていたので、ちょうどよい会場でした。スタッフの方の説明も丁寧でしたし、事前に準備して安心できました。斎場の雰囲気も良かったです。

福島県郡山市 Hさま
会員ですがチラシを見て参加しました。終活セミナーを聞きたいと思ったのがきっかけです。葬儀について息子たちと話す機会がなかったので、この機会に自分の希望や会員であることを伝えようと思いました。会場は明るくきれいで、講師の方の説明も分かりやすく、終了後に個別に補足してもらえたのも心強かったです。いざという時には、ぜひお願いしたいと思います。

岐阜県岐阜市 Sさま
折込チラシと会場のパンフレットを見て内覧会を知り、夫が心配だったので話を聞きに行きました。会場はちょっと暗い印象でしたが、少人数で考えていたので、ゆったり使えそうだし規模が理想通りでした。スタッフからわかりやすく希望に沿った説明を聞いて、いざという時のために互助会で備えておくべきだと感じました。自分の分も考えようと思います。

福島県福島市 Yさま
担当の方に葬儀費用の事など色々聞ける機会なので参加しました。会場はとても明るくて、実際に祭壇などを見れたので良かったです。スタッフのとても分かりやすい説明を聞いて、互助会が亡くなった時の備えに良いと思っただし、成人式などにも活用してみたいと思いました。一緒に参加した友人も、来て良かったと言っています。

岩手県一関市 Hさま
葬祭場に暗いイメージを持っていましたが、そんなことはなくスタッフの方も葬儀の場とは違い明るく笑顔で、ゆっくり話を聞けて良い時間になりました。会場では実際に祭壇を近くで見れて、綺麗でびっくりしました。互助会の会員になって良かったです。今後もイベントに参加して新情報を知りたいし、楽しみたいです。

全互協では3月15日を“冠婚葬祭互助会の日”とします

日頃の感謝の気持ちを込めて
冠婚葬祭 互助会の日 大感謝祭
3/7(土) 10:00~16:00 ベル・カーサ

※場合によっては変更となります。詳細は会場までお問い合わせください。
福島市西中央5-49-1 お問い合わせTEL.024-533-4170

日頃の感謝の気持ちを込めて **完全予約制**
なりきり体験フェア
3/20(祝) 10:00~16:00 ベルヴィ郡山館

※場合によっては変更となります。詳細は会場までお問い合わせください。
郡山市山根町8-7 お問い合わせTEL.024-923-1165

2027 振袖展示会 開催中!

SCHEDULE 2026

福島県		岩手県	
ベルヴィ郡山館	1/24(土)~26(月)	ベルヴィ盛岡	1/30(金)~2/2(月)
	3/28(土)~31(火)		2/27(金)~3/2(月)
ベル・カーサ	2/7(土)~8(日)	山形県	
	2/28(土)~3/1(日)	ベルブランシェ・ブチ	2/11(水・祝)~15(日)
ベル・ルクス	3/20(金・祝)~22(日)	茨城県	
いわき迎賓館	3/14(土)・15(日)	フランベルアムール	3/7(土)・8(日)

Web 予約 無料カウンセリングやご試着のご予約はこちら!



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

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

元気食堂

地域見守り活動

献血イベント

Pick up!

私たちは常に地域の皆様に支えられてきました。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

献血イベント「ハートフルサタデー」を開催いたしました

アルファクラブグループは、地域とのつながりを大切にしながら、社会貢献活動の一環として各地で献血イベントに積極的に参加しています。

中でも福島県郡山市では、県内最大級の献血イベント「ハートフルサタデー」を毎年開催。グループ代表が実行委員長を務め、長年にわたり地域

の皆様と共に献血の大切さを発信し続けています。この取り組みは、命を支える献血への理解と参加を促す大きなきっかけとなり、多くの人々の思いやりの輪を広げてきました。

これからも地域に根ざした活動を通して、安心と温もりのある社会づくりに貢献してまいります。



Case 2

元気食堂

長期休み中のこどもの居場所・健康支援として、「元気食堂」を開催しました。教会での聖歌隊の生歌やゲーム、体操などで、こども達同士の交流を深めました。

また、食事は楽しめるようお祭りのような屋台を会場にたくさん準備。今後も地域の未来を支えるこども達を元気にしたい想いで開催していきます。



Check!



詳しくはWEBサイトをご覧ください

昨今のインフレ 対策と互助会



物価上昇に負けない! 「物で持つ」「物を貯める」という考え方

近年、私たちの暮らしを取り巻く経済環境は大きく変化しています。

日々の買い物でも「以前より高いな」と感じる方は多いのでは?これはまさにインフレが進んでいる状態で、同じ金額で買えるものが減り、お金の価値が目減りしていることを意味します。反対に物価が下がるデフレでは現金の価値が高まり、同じ金額でより多くのものを購入できます。

どちらが良い悪いとは一概に言えませんが、家計への影響を理解しておくことが大切です。

現在は明らかにインフレ局面にあり、食料品や光熱費をはじめ多くの品目で値上がりが続いています。

こうした状況では、単に「貯金をしておく」だけでは将来の支出に備えることが難しくつつあります。毎月同じ金額を貯めていても、将来必要となる支出が物価上昇によって増えていくと、実質的には追いつかない可能性が高まるからです。

そのため今求められるのは「物価と連動して価値を保ちやすい形で貯める」という考え方です。金融商品を活用した資産形成が注目される理由もここにあります。実は互助会もインフレに強い仕組みを持っています。互助会の会費は、将来必要となる冠婚葬祭のサービスを「現在の価格」で前払いの形で確保する

仕組みです。例えば成人式や結婚式、お葬式が10年後20年後であっても、今の価格でサービスを購入しておけるという点は、将来の金銭的負担を減らせる大きなメリットです。

物の値段が将来どう変わるかわからない時代だからこそ、「必要なものを今の価値で確保しておく」という考え方は家計を守る一つの有効な手段となります。互助会は安心を先取りするための現実的な選択肢と言えるでしょう。

インフレって?

需要が増えて供給する商品などが足りなくなり、物の値段が上がる状態。

デフレって?

物があふれて値段が下がり、現金の価値が上がる状態。

次号は『ライフプランと互助会』についてのお話です!お楽しみに!

Check

わからないこと、不安なことはご相談ください

自分一人で将来のことを考えるのはとても難しいことです。そんな時は専門家であるファイナンシャルプランナーやアルファクラブグループにご相談ください。皆様に寄り添い、より良い方法を一緒に考えましょう!

教えてくれた人

2級ファイナンシャル
プランニング技能士
小林 幸子 さん
グローバル
アイディアル株式会社



趣味活動専門 半日型デイサービス

いそぐり

短い時間で楽しみながら
認知機能や運動機能の維持と向上!

ご利用者の負担が少ない、アルファクラブグループの半日型デイサービスです。看護師が常駐し、安全で安心なサポートを提供。趣味を通じて心温まる交流の場を作り、充実した半日をお過ごしいただけます。

介護保険適用で

テレビで紹介されました!

実質1回 **492円**~ご利用できます

対象エリア:郡山市在住の方々

初回無料体験
実施中!!

詳しくはホームページをご覧ください



郡山市若葉店

福島県郡山市若葉町15-5

☎0120-022-484

受付時間 8:30~17:30

ご 暮らしに『便利』をプラス 3

上手に使うって“うれしい”を増やしませんか？

Plus 1

アルファクラブグループ会員様専用カード プラスアルファカード

ポイントを貯めて景品をゲット!!

アルファクラブグループ主催のフェアやイベント等へご参加頂いた場合や、当社結婚式場をご紹介頂き、ご成約された場合などにポイントが貯まります。

ポイントが貯まったら【ポイント交換ガイド】より、ご希望のポイント別カタログを選び、そのカタログからお好きな商品を注文してください。



提携加盟店で、カード会員様だけのサービスが受けられる!!

グループ各県の提携加盟店は現在800以上。お店や施設でサービスが受けられます。



提携加盟店一覧はこちら



プラスアルファアプリは
こちらの二次元コードから
ダウンロードしてください



Plus 2

会員様向け優待サービス

アルファクラブオフ

お得なサービスが無制限で利用可能

各サービスが利用回数などの制限を気にすることなく何度でも利用いただけます。
会員様のご家族の皆様もご利用になれます。



国内外200,000以上の施設が
優待価格でご利用可能!

グルメ

最大**34%**OFF

宿泊

最大**90%**OFF

レジャー

最大**75%**OFF

映画館

会員優待価格



クラブオフアプリは
こちらの二次元コードから
ダウンロードしてください



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

アルファクラブオフに関するお問い合わせはこちら
お気軽にお電話ください

アルファクラブオフ受付センター

TEL.0800-919-4554

※お電話で受付できないサービスもございます 受付時間／10:00～18:00 ※年末年始除く

Plus 3

アルファクラブグループ LINE

友達登録でお得な情報・特典を配信!
アルファクラブグループのLINEを友達登録して
いただいた方に、お得な情報をお届けいたします!



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.024-923-7279

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.050-1866-6607

受付時間／水曜除く 10:00～20:00

葬祭 に関すること

TEL.0120-41-8366

さがみ典礼

受付時間／24時間365日対応



会員登録者数10万人突破!!

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

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)

アルファクラブグループ Bridal space

De-i net 「ディー・アイ・ネット」

福島支部：福島県郡山市開成3-6-15

お問い合わせは
こちらから

TEL.080-3156-1679

MAIL: info-fu@de-inet.jp

De-i net
公式サイト

ディーアイネット | Q



大人の隠れ宿 オーベルジュ鈴鐘

春のご予約承ります

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。

会員様限定特典
カードまたはアプリのご提示で **10%OFF**
※平日のみ適用 ※他プラン・サービス・割引券との併用不可 ※ご本人様のみ利用可

SPECIAL GALLERY
女将が厳選した様々な作品やグッズが並び
ギャラリーがございます。ぜひお立ち寄りください。



「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から

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 | Q



JR常磐線いわき駅から徒歩2分

HOTEL URBAN GRACE VILLA
＜いわき駅前＞

ワンランク上のホテルライフ
「自分の部屋」のような
くつろぎを。

ホテルアーバングレイスヴィラ ＜いわき駅前＞

TEL.0246-38-6450

福島県いわき市平字大工町11-4

元郡山市指定重要文化財

**歴史情緒
あふれる古民家**

贅沢ランチ 法要 結納

会員様限定
カードまたはアプリのご提示で
ワンドリンクサービス
ランチのみご利用可／ご来店時にご提示ください

◆ランチ営業／火曜～金曜 11:00～15:00
◆ラストオーダー／14:00

※イメージです

法要・結納など節目の行事も承っております
完全予約制 ご希望日の10日前までにご予約ください

せい あん
成庵 法要館

TEL.024-923-4999
〒963-8874 福島県郡山市深沢2-1-7

もう二度と会えない、
あなたへ――

ほどなく、お別れです

浜辺美波 目黒蓮

森田望智 / 古川琴音 北村匠海 志田未来 渡邊圭祐

野波麻帆 西垣匠 久保史緒里 / 原田泰造

光石研 鈴木浩介 永作博美

夏木マリ

原作:長月天音「ほどなく、お別れです」シリーズ(小学館文庫刊)

監督:三木孝浩 脚本監修:岡田恵和 脚本:本田隆朗 音楽:亀田誠治 主題歌:手嶌葵「アメイジング・グレイス」(ビクターエンタテインメント)

製作:市川南 上田太地 共同製作:沢辺伸政 小山洋平 細野義朗 中村浩子 弓矢政法 渡辺章仁 エグゼクティブ・プロデューサー:臼井央 企画・プロデュース:春名慶 稲垣優

プロデューサー:片平大輔 ライン・プロデューサー:森徹 撮影:柳田裕男(JSC) 照明:宮尾康史 録音:田辺正晴 美術:花谷秀文 装飾:鈴木仁 編集:坂東直哉

助監督:中田博之 制作担当:大田康一 スタylist:望月恵 ヘアメイク:内堀千栄子 スクリプター:古保美友紀 リレコーディングミキサー:久遠石由文 音響効果:小林孝輔

VFXスーパーバイザー:鎌田康介 音楽プロデューサー:有馬由衣 キャスティング:南谷夢 葬儀監修:おくりびとのお葬式 プロダクション統括:大槻厚史

製作:東宝 共同製作:小学館 博報堂DYミュージック&ピクチャーズ STARDUST HD ストームレーベルズ ジェイアール東日本企画 ローソン

制作プロダクション:TOHOスタジオ 配給:東宝 ©2026「ほどなく、お別れです」製作委員会 ©長月天音/小学館 ① TOHO ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

2.6 Fri



さようならが あたたかい

さがみ典礼

は「ほどなく、お別れです」を応援します