



特集 『お葬式・終活』について  
**現職のお坊さんに聞きました!**  
アルファクラブが選ぶ  
**夏まつり&花火情報!!**  
アルファクラブグループ  
**結婚式はなぜ挙げるの?**

アルファクラブ東北株式会社 お客様相談窓口:TEL.019-636-4411  
【受付時間】月～土曜9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応していません

会員様の同様に家族の方も会員価格でご利用OK!  
お申込みの会員さまに  
**500**ポイントプレゼント  
お申込みの会員さまに  
**5,900円** (税別) 旅行代金  
※定期に合わせたお申し込みください

**会員様向け 日帰りバスツアー**  
盛岡発 花巻発 旅行日 平成28年10月の平日  
※詳しくは、お問い合わせください



### 十和田湖

## 秋の十和田湖と、奥入瀬渓流散策の旅

十和田八幡平国立公園内にある十和田湖は、約20万年前の火山活動で始まり、約4万年前の十和田火山の大噴火によって現在の湖の原型が出来たとされています。海拔400mという山上にある二重式のカルデラ湖で、周囲の長さは約46km。最深部の深さは327mと日本3位の深さを誇ります。

花巻発・盛岡発	8:15	8:30	最寄IC	〈高速道路〉	十和田IC	発荷峠(見学・休憩、20分)	11:00	11:20
十和田湖畔・休屋(昼食・散策・乙女の像など、80分)	11:40	13:00	奥入瀬渓流(散策・銚子大滝・石ヶ戸など、40分)	13:00	13:50	14:30		
			十和田IC	〈高速道路〉	最寄IC	盛岡着・花巻着	17:45	18:15

※発着日時および交通機関は変更になることがあります。

**乙女の像** 人で彫刻家である高村光太郎作の一对のブロンズ裸婦像。十和田湖を広く世に紹介した文人大町桂月、当時の青森県知事武田千代三郎、地元村長小笠原耕一の三氏の功績をたたえ、国立公園指定15周年を記念して昭和28年に青森県が建立したものです。乙女の像の傍らには、この像への想いを詠んだ「十和田湖畔の裸像に与う」という詩を刻んだ石碑があります。



### 奥入瀬渓流(銚子大滝)

十和田湖畔子ノ口(ねのくち)から焼き山まで約14km続く、日本を代表する景勝地「奥入瀬渓流」。この渓流美は、噴火による土砂によって出来たもので、時代を重ねるとともに周りの自然木に包まれながら美しく姿を変えてきました。渓流沿いにいくつもの滝が点在しており「瀑布街道」とも呼ばれています。



水沢・一関発の「日帰りバスツアー」もございます。詳細は下記までお問い合わせください。

【最少催行人員】40名 【食事条件】昼食1回  
【申込締切】出発日の7日前  
【添乗員同行の有無】  
添乗員は同行しませんが、バスガイドがご案内します。

【後援】アルファクラブ東北株式会社  
【旅行企画・実施】近畿日本ツーリスト(株)  
盛岡支店  
TEL.019-651-2231

【お問合せ・資料請求は最寄りの支社へ】  
■アルファクラブ東北株式会社  
盛岡支社  
〒020-0836 盛岡市津志田西1-17-5  
TEL.019-636-4411

## プラール便利カード

〈岩手エリア〉

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)さがみ典礼  
**0120(809)834**

※大事に保管してご利用ください。





- P2** アルファクラブCUP  
シニアオープン開催
- P4** アルファクラブグループが選ぶ  
夏まつり&花火情報!!
- P6** 「お葬式・終活について」  
現職のお坊さんに聞きました
- P8** ベルヴィグループ  
結婚式はなぜ挙げるの?  
夏のビアを結婚式場で楽しむ!!
- P12** 成庵・料理長に聞きました!!  
夏の簡単レシピ
- P14** マンガでわかる葬祭「新盆」  
新盆(初盆)のご準備は?まだ間に合います!
- P16** 「ここの会」  
各地で「追悼式典」が開催されました
- P18** 知っていると安心「健康コラム」  
脳卒中リハビリテーションについて  
医療法人三成会 南東北春日リハビリテーション病院 脳神経外科 後藤恒夫院長先生
- P20** プラスアルファカード  
提携店のご紹介
- P22** 間違い探しdeプレゼント!!  
抽選で素敵なプレゼントをご用意!!

**【表紙 PHOTO】**

当ベルヴィグループ「ベルヴィ ロヴィナテラス」TEL.019-635-1133

岩手県盛岡市本宮に当結婚式場「ベルヴィ ロヴィナテラス」新スタイルの南国リゾート邸宅が、2016年8月OPEN! ここを訪れた誰もが心を奪われる空間体感できます。南国リゾートをコンセプトにした邸宅は、盛岡にはまだない新スタイルのウエディングを提案。大切なゲストとの非日常的な時間楽しむ自由度の高い1日を叶えてくれます。詳しくは、<http://lovinaterrace.jp>

18番グリーンのみを知る、  
興奮と感動の結末。

※出場予定選手

**PGAシニアツアー**  
**アルファクラブCUP**  
**シニアオープン**  
2016.9/1(木)・2(金)・3(土)・4(日)  
プロアマ      1st Round      2nd Round      Final Round

**予選会開催のご案内** 今年も様々な熱いドラマが期待できるアルファクラブCUP。大会開催にあたり、上位21名が9月2日(金)~4日(日)の本大会に出場できる予選会を開催いたします。奮ってご参加ください。

**予選** 6月5日(日)・7月3日(日)・7月21日(木)  
**決勝** 8月7日(日) 参加資格:50歳以上(※)でアマチュアの男性 ※2016年9月2日時点で満50歳以上の方  
競技方法:18ホールストロークプレー

詳しくは大会事務局までお問い合わせいただくか、大会公式サイトをご覧ください。

**参加者募集!**

**前売券好評発売中!! ¥4,000 (税込)**  
5枚綴り券 (各日共通券4枚 + 矢板カントリークラブ 特別割引券1枚)

前売券発売窓口

- 矢板カントリークラブ
- チケットぴあ…………… 0570-02-9999 Pコード:684-213
- ローソンチケット…………… 0570-084-003 Lコード:34528
- イープラス…………… <http://eplus.jp>

**当日券**  
(大会当日ギャラリーゲートにて発売いたします。)

- プロアマ(1日目) …… ¥1,500
- 1st Round(2日目) …… ¥1,500
- 2nd Round(3日目) …… ¥1,500
- Final Round(最終日) …… ¥2,500

※入場券は指定日目のみ有効です。  
※中学生以下は入場無料(但し、大人同伴に限りませう)  
※年齢の分かる証明証などをご持参ください。

公益社団法人 日本プロゴルフ協会では、善い回りの反社会的勢力およびこれらと密接な関係を持つ者の入場をお断りしております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

**矢板カントリークラブ**  
〒329-2506 栃木県矢板市平野1364 TEL.0287-44-1121

大会事務局:アルファクラブCUPシニアオープン事務局  
TEL.0287-47-5411 (10:00~17:30)  
大会公式サイト: <http://alphaclubcup.com/> [アルファクラブCUP](#) 検索



おあめ アルファクラブ グループが選ぶ

# 夏まつり & 花火情報

7月からはまるね!!



大船渡市

### ●三陸・大船渡夏まつり

◆2016年8月6日(土)  
19時30分~20時30分(予定)  
◆大船渡港 茶屋前岸壁付近洋上台船スターマインや水中花火などが披露される。岸壁からほど近い海上で打ち上げられる8000発の花火の迫力と、海面を照らす光景を堪能しよう。



盛岡市

### ●つなぎ温泉御所湖まつり

◆2016年7月31日(予定)  
16時40分~20時30分(予定)  
◆盛岡市御所湖上  
幻想的な夕陽をバックに、地元伝統芸能などがまつりを盛り上げます。御所湖上から打ち上がる花火がフィナーレを飾ります。



北上市

### ●北上・みちの芸能まつり

◆2016年8月5日(金)~7日(日)  
18時~  
◆JR北上駅西口周辺  
1300年ほど昔から伝わり、鬼の面をつけて勇壮に踊る「鬼剣舞」、「鹿踊」神楽など市内外の民俗芸能の100ほどの団体が一堂に会し、芸能が披露。



盛岡市

### ●盛岡さんさ踊り

◆2016年8月1日(月)~4日(木)  
18時~21時  
◆中央通会場(県庁前~中央通二丁目)  
古くから伝わる伝統さんさ踊りのパレードをはじめ、ミスさんさ・太鼓連パレード、一般参加団体やさんさっこ、自由参加の場所もある「輪踊り」等で賑わいます。



奥州市

### ●奥州水沢の花火大会

◆2016年8月10日(水)  
19時30分~21時  
◆水沢競馬場  
中盤は市民協賛の「メモリアル花火」で盛り上がり、最後は超弩級スターマインや創造花火などを中心としてクライマックスを迎えます。



一関市

### ●磐井川開き花火大会

◆2016年8月5日(金)  
19時15分~20時45分  
◆磐井橋と上の橋の間(第一会場)  
約60組のスターマインが次々に打ち上げられ、音と光の競演を繰り広げます。その迫力を市街地の中心で体感できるのが魅力です。



奥州市

### ●奥州水沢夏まつり

◆2016年8月6日(土)  
歩行者天国11時~21時  
◆水沢市区街地  
“雑然として何の計画も持たない”という意味の「雑雑」がなまった方言「ざつあまつり」が名物、また厄年連中による創作舞踊が一堂に会する「干支和」が繰り広げられます。



花巻市

### ●早池峰神社例大祭

◆2016年8月1日(月)  
神楽奉納13時30分~16時  
◆大迫町早池峰神社  
霊山として古くから信仰を集める早池峰神社で行われます。山伏たちに先導された神社の神行列や、神楽が披露され、長い列となって岳集落を練り歩きます。



花巻市

### ●石鳥谷夢まつり

◆2016年8月13日(土)  
17時~21時  
◆大正橋公園(石鳥谷水辺プラザ)  
石鳥谷の夜空を約7000発の花火が、ゆく夏を惜しむかのように華麗に彩ります。約70基の夢行灯が設置されるほか、露店も出店し、ゆつたりと花火を見ることが出来ます。



盛岡市

### ●盛岡花火の祭典

◆2016年8月6日(土)  
19時25分~20時30分  
◆都南大橋下流 北上川西側河畔  
盛岡地区最大級の花火大会が、北上川河畔で開催されます。全国の花火師が製作した自作10号玉による競演や、連発花火など、約1万発が次々と打ち上げられます。



花巻市

### ●あんどんまつり

◆2016年8月14日(日)・16日(火)  
16時~22時  
◆花巻市大迫町大迫地区内  
約200年前の天明、天保と続いた大飢饉の餓死者を供養するために始まったとされます。武者絵や仏画などのあんどんは高さ5mを超すものです。



一関市

### ●一関夏まつり

◆2016年8月5日(金)~7日(日)  
13時~  
◆一関市大町・地主町  
豪華絢爛な竹飾りや吹き流しが飾る「七夕まつり」をはじめ、東北有数の「花火大会」、「くるくる踊り大パレード」や「大関神輿祭」など、3日間にわたり繰り広げられます。

開湯800年の歴史ある天然温泉「美人の湯」

## 寛ぎの時

内風呂も完備した  
全室離れの贅沢空間

## 東北6県120施設の 頂点に立った朝ごはん

最高級厳選和牛と  
旬食材の豪華夕食

楽天トラベル主催「朝ごはんフェスティバル@2015」の東北大会で優勝した朝食「天然黒むつもの西京焼き&和風焼売」をご堪能ください。

福島県郡山市磐梯熱海温泉  
「離れ」の隠れ宿  
オーベルジュ 鈴鐘

お問い合わせはお気軽に  
024-994-1555

【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分  
【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

〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38  
お電話でのご予約受付時間 9:00~21:00

すずかね 検索

<http://www.suzukane.com>

オーベルジュ鈴鐘 facebook 検索

<https://www.facebook.com/suzukane>

60歳以上平日限定 ※グループ全員が60歳以上の方に限らせていただきます。 ※年末年始・GW・お盆は除きます。

最上級の客室を特別価格!  
1日1組・お一人様20,000円(税別)

お二人様 5,000円 割引

プラスアルファカード特典  
平日・日曜日は宿泊料金から 10%OFF -22,500円(税別) ※年末年始・GWお盆は除きます。

現職のお坊さんに聞きました  
**お葬式・終活**  
 ついて  
**なぜ葬儀を行うのか？**

阿弥陀山 常照院 満蔵寺  
 天台宗  
**住職：廣畑宗定**



「ここ数年の間に、葬儀についての考え方は、急激に変化しています。家族の死に際して、あるいは自分の死期を悟つたら、どのような「逝き形」を選ぶでしょうか。例えば葬儀については、遺族がなるべく多くの関係者を集めて葬儀を行い、遺骨は先祖代々のお墓に納めるのが一般的なイメージです。しかし、そのような「既成概念」も急速に崩壊しつつあります。墓を持たずに遺骨をダイヤモンドに変えたり、自

然や宇宙に還す「新しい逝き形」が日々生まれております。  
 また、「孤独死・無縁死」という社会現象。「葬儀不要論」や先に述べた遺骨を残さない「0葬」。そして大手業者の葬儀事業参入や大手WEB通販会社の僧侶派遣というように、時代背景にあわせて、様々なサービスが求められ、様々な所で賛否の議論がされております。  
 お金に関する問題や故人様の思いや意志が周囲のご家族様に上手く伝わっていないか、たまたま生じる問題も度々見受けられます。まずは、葬儀を行う意義や事前に葬儀について考える時間を設けることで、問題を回避できると思います。

**法要編**  
**間きくンクン**  
**教えていただきました！**

**法要のしくみやロケ**

**Q 「お葬式のお気持ち」について**

お寺に直接聞くと良いと思います。提示された金額を払えなければお寺にご相談になります。

**Q 法要はどの範囲の人まで呼ぶべきか？**

葬儀の際、出席してもらったなら、呼んだほうが丁寧です。あなたの配偶者がいれば、そのご両親も一緒です。深い付き合いがなければ、三回忌までの呼べば、良いかと思えます。以降は、極近い家族だけの法要になると思います。

**回忌法要**

1周忌…… 1年目 遺族・親族・友人・知人など	23回忌…22年目 遺族
3回忌…… 2年目 遺族・親族・友人・知人など	27回忌…26年目 遺族・親族・友人・知人など
7回忌…… 6年目 遺族・親族・友人・知人など 一般的に7回忌頃から規模縮小	※23回忌と27回忌の間で25回忌をする場合が多い
13回忌…12年目 遺族・親族・友人・知人など	33回忌…32年目 遺族
17回忌…16年目 遺族	50回忌…49年目 遺族

実は、役割を知っていても… 葬儀には様々なトラブルが…

**そんな時に頼りになるのが、  
 終活でも話題になっている「エンディングノート」です。**

エンディングノートとは、人生の最期に備えて自身の希望を書き留めておくノートのことです。葬儀・相続等の希望を書き、家族に伝えることで、トラブル回避や家族の負担を減らすことが可能です。  
 ※今回は、その実際に起きたトラブルとエンディングノートの紹介をします。



**葬儀を行う意義**

**①社会的役割**  
 人は社会的に生きている存在ですから、社会がその人の死を処理する必要があります。社会に通知をし、人々が集ってその死を確認することです。死亡届の公的機関の手続きや、死後の手続き、相続の処理とも言えます。

**②物理的役割**  
 死者の体は死後腐敗を開始します。衛生的な面と死者の尊厳を守るためにも、火葬や土葬という処理が必要になります。昨今は火葬のみを行う「直葬」という言葉もあるようですが、それはこの物理的な役割のみと言えます。

**③文化・宗教的役割**  
 人が死ぬことにより、亡くなられた人の魂を俗にいう「この世(現世)」から「あの世(来世)」に送り出す必要が出てまいります。死者と残された者の間に、心のつながりを新たに作り出し、心情の切り替えに貢献いたします。

**⑤教育的役割**  
 葬儀を行うという事は、人の生と死が重く大切なものであることを意味し、死が悲嘆をもたらす大きな事実であることに直面し、人の命の大切さを教えられるのです。その事実を体験することから、生のかげがえのない大切さを学んでいくのです。

**④心理的役割**  
 大切な人の死や新しい人の死は、周囲の人に衝撃を与え、悲しみや心の痛みを引き起こします。悲嘆の程度や回復にかかる時間はそれぞれですが、死別の悲嘆は抑制したり避けようとするのではなく、表に出すことで癒されるものと言われております。

アルファクラブでは、**あんしんノート(当社エンディングノート)**をご用意しています。

ご希望の方は、最寄りの「さがみ典礼」各葬祭式場まで、お気軽にお問い合わせください

# 結婚式はなぜ挙げるの？



①の1 人生で唯一、  
主役を体験できる日

「人生において自身が主役になれるのは3回」といわれます。1回目が生まれたとき、2回目が結婚式、3回目がお葬式です。その中で唯一主役である自分を実感できるのが結婚式なのです。そのせいか、経験された方が「人生のなかでいちばん幸せな瞬間だった」と答えます。

私たちがベルヴィグループが結婚式を挙げないなんてもったいない！という、いちばんの理由はここにあります。



①の3 やがて生まれてくる  
子供のためにも

「最高に幸せだったあの日」はいつまでも夫婦が立ち返る共通体験となります。周囲に聞くと、「子どもに語るパパとママの思い出」としても結婚式は大事なよつです。

② 疑問・不安が  
クリアになり  
安心!!

③ 良い・悪いが  
自分の目で  
確認!!

式場の雰囲気を生で感じるブライダルフェア  
百聞は一見にしかず！口コミやホームページもいいけど  
自分の目が一番!!そしてスタッフとの談話(笑)

① 具体的な  
イメージが  
湧く!!



designed by Freepik

だって絶対に幸せですから！結婚式のあの1日は、長い人生の中でこれくらい幸せを感じる日は、そうそうないと思います。たった1日が、その先続く何十年にも匹敵するくらい幸せを体験できる日になるかもしれません。だからこそ、大きな理由がないのなら、結婚式はぜひやったほうがよいと私は思います。

①の2 結婚式って  
誰のためにやるの？

結婚式をしても結婚式をしない「ナシ婚」派のカップルが増えています。ただ、安易に「結婚式、やらなくていいや」と決める前に、ぜひ、考えてみてください。そもそも、結婚式は誰のためにやるのでしょうか。やはりいちばんは、自分と相手のためなのではないかと思えます。結婚式は、一生に度の晴れ舞台。自分の好きな人が輝く瞬間を作っておけることこそ、美はとも大切なことなのです。

当人たちが「これから二人で人生を歩んでいくんだ」というシメをつける機会＝結婚式でもあります。そして、よくいわれるのが「家族のため」。結婚とは、当人たちだけの話ではなく、ふたつの家族につながる機会でもあります。

①の4 実際に結婚式を  
挙げた方の満足度は

最初は「お金がないから結婚式をしない」「そもそも結婚式に価値を見出せない」と思っている方も、挙げた後には多くの方が「もう1回結婚式を挙げたい」といいます。これが、結婚式の魅力。これを体験しない人生はもったいないな過ぎます！

結婚式をご紹介で  
10,000  
ポイント  
プレゼント!

ベルヴィグループ  
特別専用窓口  
0120-35-8765

Belle Vie GROUP

要予約 無料

ベルヴィグループ 検索  
ブライダルフェア参加の会員様には  
プラスアルファカード 300ポイント  
プレゼント!



来館時  
ご提示で

夏のビアを式場で楽しむ。

Beer Hall

◆ベルヴィ盛岡(盛岡市)  
4,500円(税込)完全予約制  
7/1(金)・2(土)・3(日)・4(月)・5(火)・7(木)・8(金)の7日間

◆ベルオーブ水沢(水沢市)  
4,500円(税込)完全予約制  
小中学生2,500円(税込)  
7/18(祝)・19(火)・28(木)・29(金)・30(土)・31(日)  
8/1(月)・2(火)・4(木)・5(金)の10日間

※詳細は最寄りの式場にて  
ご確認ください。

<http://www.alphaclub.co.jp/bridal/>

ベルヴィグループ 検索



家族同士のつながりを深めるためにも、結婚式は重要な意味を持つのではないのでしょうか。もしかしたら当人が思っている以上にご家族が大切に思っているのが、「結婚式」かもしれない。それに忘れてはいけないのが、やはり「大切な友人のため」です。お祝いの機会を作る、人生の大切な節目を見てもらう、新たなパートナーをお披露目する、さまざまな意味を持つのが「結婚式」。きちんと「おめでとつ」の心を伝えられる場として、結婚式はとっても大きな役割を果たしていると思えます。



Belle Vie  
GROUP  
奥州市



LUXURY RESORT  
BELLE AUBE  
MIZUSAWA

リゾート部門  
**第1位**  
リゾート部門1位  
2015.2.25更新

ブライダルフェア  
参加の会員様には  
来館時  
ご提示で  
プラス  
アルファ  
カード  
**300**ポイント  
プレゼント!



ブライダルフェア  
※最新情報は、今すぐ  
QRコードでアクセス!!

ベル・オーブ水沢 検索

ラグジュアリーリゾート  
ベル・オーブ水沢  
☎0197-22-8765  
奥州市水沢区佐倉河字東沖ノ目74-1



Belle Vie  
GROUP  
盛岡市

Lovers Street  
BELLE VIE  
- MORIOKA -

Wedding Park  
**第1位**  
ウェディングパーク  
2015.12.28更新

ブライダルフェア  
参加の会員様には  
来館時  
ご提示で  
プラス  
アルファ  
カード  
**300**ポイント  
プレゼント!



ブライダルフェア  
※最新情報は、今すぐ  
QRコードでアクセス!!

ベルヴィ盛岡 検索

ラヴァーズ ストリート  
ベルヴィ盛岡  
☎019-656-4165  
盛岡市本宮6-8-22

## 2017年・成人式振袖展示会

岩手  
全地区  
合同  
9月3日(土)・4日(日)10:00~17:00  
場所/ベルヴィ盛岡(アルカンシェル)

2018 来々春へ向けて、ご見学希望のお客様も  
お待ちしております。

※詳しくは、最寄りのベルヴィグループ  
結婚式場までお問い合わせください。

ベルヴィグループ 検索



Belle Vie  
GROUP  
盛岡市

新スタイルの  
アジアリゾート邸宅  
婚礼ご予約受付中!

2016年8月 盛岡市 本宮に  
**GRAND OPEN**

お車で越しの方/東北自動車道盛岡ICより車で11分  
電車をご利用の方/JR盛岡駅より車で6分



幻想的な光・水・炎で  
新郎新婦をより一層華やかに…  
ウエディングプランナー  
大道口 夏菜  
ベルヴィロヴィナテラ  
は2016年8月盛  
岡市本宮にグランド  
オープンいたします。既に建物が完成し、家  
具の搬入も始まりオープンに向けて準備を  
進めているところです。チャペルには、東京  
ガールズコレクションでも使用されているラ  
イティングを搭載し、より一層新郎新婦様を  
華やかに映しだすでしょう。また、光と水が  
輝くプールガーデンには、幻想的な世界へと  
誘ってくれる噴水と揺れる炎のウォーター  
ショー。ナイトシーンならではの水と炎の演  
出もお楽しみです。ロヴィナテラスでしかで  
きない結婚式をご体感ください。



GRAND RESORT  
Belle Vie Lovina Terrace  
グランリゾート ベルヴィ ロヴィナテラス

婚礼ご予約サロン ☎020-0866 岩手県盛岡市本宮6丁目6-21  
Tel.019-635-1133 Fax.019-635-1199

ブライダルフェア  
参加の会員様には  
来館時  
ご提示で  
プラス  
アルファ  
カード  
**300**ポイント  
プレゼント!



ブライダルフェア ※最新情報は、今すぐ  
QRコードでアクセス!!

ベルヴィロヴィナテラス 検索





# 冷汁

**冷汁とは...**  
冷汁は農家の簡単めしで、畑でとれた野菜を使い、井、そうめんやうどんなどを食べていました。



**材料** 4人前  
●えごま(じゅうねん)40g ●みそ(田舎味噌)200g ●簡単かつおだし1000cc (※1) ●みょうが3本 ●胡瓜3本 ●大葉20枚(野菜はいっぱい入れても良い)



**1**  
胡瓜とみょうがは、小口切り(厚め)。大葉は、荒目の千切りにします。



**2**  
えごまをフラパンなどで、香りが出るまで煎ります。



**3**  
すり鉢に、煎ったえごまを入れ、擂りつぶします。



**4**  
しっかり擂り上がったら、味噌を入れまぜ、えごま味噌の出来上がり。



**5**  
えごま味噌に胡瓜みょうがを入れ、味噌和えの様に水分を抜きます。そこに冷たくしておいた、だしを少しずつ入れのばして、醤油などで味を調え、最後に大葉を入れて完成。お好みで塩もみした茄子をスライスし、入れても良いです。



**6**

人生の節目となる日を  
成庵の美味しい料理で...

お食初膳の一例  
5,000円(税別) ※第16回月例牛枝肉共進会において、名刺牛を購入証明書をいただきました。

成庵 慶事の集い・御法事承ります

福島県郡山市深沢二丁目1-7 TEL.024(932)0753  
http://www.seian-co.jp/

営業時間  
ランチ / 午前11時30分～午後3時  
ディナー / 午後5時30分～午後10時  
日・祝日 / 午前11時30分～午後9時  
休業日 / 水曜日

プラスアルファカード特典  
[ランチタイム] ソフトドリンクサービス  
[ディナータイム] 1ドリンクサービス

入店時ご提示で

**簡単かつおだし**  
粗熱が取れたら、冷蔵庫で保管しておくとお便利です(3日間くらい保存可能)。何かだしを使う時にすぐ使えて、冷たい麺類を作るは便利に「だし」になります。

# 夏の簡単レシピ

成庵  
料理長監修

## お料理の前に肝心なかつおだし(※1)の作り方



**1**  
熱湯1800cc×3(3カップ)、昆布5×4センチ1枚、削り節10gを用意します。



**2**  
ボールに、熱湯・昆布と削り節をいれ、そのまま2分程おき、うまみを引出します。



**3**  
ざるを通し、ボールにこし入れます。ざるの目を粗い時はペーパータオルを敷いてこします。

## とまとそうめん

### ※2: 万能薬味の作り方

**材料**  
●トマトジュース(無塩)180cc  
●簡単かつおだし90cc(※1)  
●ポン酢大さじ2杯  
●そうめん トマト(角切り)  
●万能薬味(※2)



**材料**  
●ネギ...2本(小口切りに)  
●生姜...50g(みじん切り)  
●大葉...20枚(千切り)  
●かいわれ...2P(3等分)  
●みょうが子...3個(小口切り)

それぞれの切り終えた材料を、ボールとザルで水洗いしながら混ぜると綺麗に混ざります。しっかり水切りをしてから、クッキングペーパーを引いたタッパで保存。



●とまとそうめん



先祖の霊をはじめて迎える新盆(初盆)

- ◆ 僧侶や知人を招いて法要
- ◆ 祖先の霊を迎えるための精霊棚
- ◆ 精霊棚に供える物のひとつ精霊馬
- ◆ 祖先の霊が迷わず家にたどり着けるように灯しておく提灯
- ◆ 新盆のお供え物など



新盆用品、お料理、お返しなどご用意しております。早期割引もございますのでお早めの予約をお勧め致します。



新盆(初盆)のご準備は?

まだ間に合います！



新盆・仏壇・仏具  
墓石から霊園選びまで  
お任せください

プラスアルファカード特典  
通常価格の  
**20%OFF**

◆ 興運堂 盛岡店  
盛岡市中屋敷町1-57  
TEL.019-601-1234

◆ 興運堂 北上大通り店  
北上市大通り3-6-26  
TEL.0197-61-4488

# 追悼式典 ここのちの会



さがみ典礼  
では、ご遺族様  
の近くで寄り  
添いサポート  
いたします。葬  
儀後のアフターケアとして、今  
年で2回目となった式典「こ  
このちの会」を、6月12日(日)に茨城・  
福島・山形・岩手で一斉に開催致  
しました。式典では、この一年間に  
亡くなられた方のご冥福を改め  
てお祈りするとともに、故人を  
偲び、ここのちの時間を過ごし  
て、穏やかな気持ちになって欲し  
いという願いを込めております。

一年の間に亡くなられた方のご冥福を改めてお祈りするとともに、故人様を偲び、やすらぎの時間をここのちの会として開催しております

さがみ典礼では

一年の間に亡くなられた方

ご冥福を改めてお祈りするとともに、

故人様を偲び、やすらぎの時間を

ここのちの会として開催しております

## 当日のプログラム

### 想いを紡ぐ

◆メッセージ記入  
懐かしい折り鶴に大切な故人様へのメッセージをいたしました。

### 故人を尊ぶ

◆式典  
①想い出ビデオ  
故人様との思い出を振り返るビデオを参加された他のご遺族様に鑑賞していただきました。

### ②献花

◆メッセージをしたためた折り鶴と共に祭壇に献花を行いました。

生演奏の中で、大切な方との想い出を振り返る時間。



### 想いをはせる

#### ◆会食

軽食やデザートをご用意しながら、ゆったりとした時間を過ごしていただきました。

### 家族をつなぐ

#### ◆ご相談・ご案内

法事・法要や遺品整理、相続相談などご案内いたしました。



内覧会のお問い合わせは  
☎019-636-4411

内覧会にご参加頂いた会員様には  
プラスアルファカード  
300ポイントプレゼント!

※2年間のポイント有効期限後は、失効になりますのでご注意ください。

# さがみ典礼 内覧会

すべて展示されていますので、お葬儀の全てをお分かりいただけます!!

地区	7月	8月	9月
県央	9日(土)・10日(日)・11日(月) 滝沢長安殿	19日(金)・20日(土)・21日(日) 津志田長安殿	11日(日)・12日(月)・13日(火) オープン内覧会・矢巾長安殿
中部	12日(火)・13日(水) 北上長安殿	22日(月)・23日(火) 北上大通り長安殿	19日(祝)・20日(火) 北上長安殿
	23日(土)・24日(日) 花巻長安殿	9日(火)・10日(水) 東和長安殿	24日(土)・25日(日) 花巻長安殿
県南	15日(金)・16日(土) 遠野長安殿	26日(金)・27日(土) 遠野長安殿	16日(金)・17日(土) 遠野長安殿
	23日(土)・24日(日) 江刺長安殿	21日(日)・22日(月) 水沢長安殿	19日(祝)・20日(火) 江刺長安殿
	10日(日)・11日(月)・12日(火) 一関迎賓館	10日(水)・11日(祝)・12日(金) 一関迎賓館	10日(土)・11日(日)・12日(月) 一関迎賓館

## 内覧会の流れ

①受付  
まずは受付にいらしてください。  
※プラスアルファカードをご提示ください。

## ②見学および展示

担当が説明をしながら会館内をご案内します。また、実際にお葬式等でお出しする料理などの展示もしております。

## ③相談

ご葬儀について知りたい事や不安事など何でもご相談ください。

## ④想い出ビデオ

加入されている互助会利用時の料金をお知らせする事もできます!

ますます便利に、ますます身近に!!  
「心の葬儀」更なる安心をお約束いたします。

アルファクラブグループ  
さがみ典礼

さがみ典礼 矢巾長安殿

◆2016年夏オープン予定!!

さがみ典礼 矢巾長安殿

〒028-3603 紫波郡矢巾町西徳田第5地割106-1

告別式会場  
※写真はイメージ



疾病予防運動施設 メディカルフィットネスさくら

■**脳卒中のリハビリテーションの種類**  
 脳卒中のリハビリテーションでは主に歩くことが困難になる(歩行障害)、腕の麻痺により日常生活が困難になる(上肢機能障害)、言葉や飲み込みの障害(言語障害、嚥下障害)、記憶や集中力の低下(高次脳機能障害)などを対象とします。当院では例えば歩行障害では、自力で全く歩けない方に対しては、専用の機械で身体を支えて行う部分免荷式トレッドミルトレーニング(BWSTT)というリハビリや上肢機能障害に対しては促進反復療法や電気刺激療法といった麻痺の改善を促すためのリハビリなども取り入れて実施しております。

■**脳卒中の発病予防 再発予防に向けて**  
 脳卒中において予防が重要であることは言うまでもありません。脳卒中は肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などいわゆる「メタボリックシンドローム」が発病リスクの一つと言われております。通常、検診などで指摘されたり、指導を受けたりすることは多いかと思いますが、最も重要なことは運動の機会を確保することです。当院では疾病予防運動施設を平成27年1月より開設して、医療機関が運営する運動施設を始めました。ここでは、理学療法士や健康運動指導士など運動の専門家が常駐しており安心かつ効果的なアドバイスが誰でも受けられます。また、28年4月より指定運動施設法の認可を受け、生活習慣病の方が医師からの運動処方をしてもらうことで、会費自体が医療費控除の対象となります。大きな病気につながる前に是非一度ご相談下さい。



部分免荷式  
トレッドミルトレーニング



# 知っている则安心 健康コラム



医療法人三成会  
 南東北春日リハビリテーション病院  
 脳神経外科  
 後藤 恒夫 院長先生  
 〒962-0817 福島県須賀川市南上町123番地の1  
 TEL.0248-63-7299  
 URL <http://www.kasuga-rehabili.com/index.php>

## 脳卒中 リハビリテーションについて

■**脳卒中のリハビリテーションの重要性**  
 脳卒中の医療費は年間約1兆7千億円(平成24年)と全体の4.5%を占め、更に寝たきりの原因の第一と言われており、発病する事で自身の生活またはその家族に大きな影響を与えます。脳卒中の治療において最も大切な事は「早期発見・早期治療」が大原則ではありますが、それと同じぐらいに重要なのが「リハビリテーション」であります。脳卒中を発症すると半身の運動麻痺や記憶・集中力の障害(高次脳機能障害)、飲み込みの障害(嚥下障害)など身体に様々な症状が出現します。これらの症状を回復させるために行うのが、リハビリテーションとなります。脳卒中のリハビリテーションは、科学的にも効果が認められており、できるだけ早い時期から始めて、できるだけ集中的に行う事が重要であると言われております。

■**脳卒中のリハビリテーションの流れ**  
 脳卒中のリハビリテーションは時期によって大きく三つに分かれます。一つは急性期リハビリで、救命や治



福島県郡山市磐梯熱海温泉  
 「離れ」の隠れ宿 オーベルジュ **鈴鐘**  
 〒963-1309 福島県郡山市熱海町熱海5-38  
 お問い合わせはお気軽に  
**024-994-1555**  
 お電話でのご予約受付時間 9:00~21:00  
 f オーベルジュ鈴鐘 facebook 検索  
<https://www.facebook.com/suzukane>  
 【電車】JR「磐梯熱海駅」タクシーで約5分  
 【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  
 すずかね 検索  
<http://www.suzukane.com>

開湯800年の歴史を持つ  
**福島県・磐梯熱海の湯**  
 アルカリ性の単純温泉で、肌触りが良く透明。美肌効果があるとされ、火傷や外傷、皮膚病にも良いと言われています。

プラスアルファカード特典  
 平日・日曜日は宿泊料金から**10%OFF**  
 お一人様25,000円(税別) → **22,500円(税別)**  
 ※年末年始・GWお盆は除きます。  
 お二人様5,000円割引  
 受付時ご来店



電気刺激療法

療が優先されますが、同時に早期にリハビリを行うことで、安静に伴う様々な合併症を予防することも、症状の回復を促進させます。二つ目は回復期リハビリで、状態の安定してきた時期に集中的にリハビリを行うことで大きな回復を促し、ご自宅や社会復帰を目指して行います。そして三つ目は生活期リハビリで自宅や通いながらリハビリを行い、身体の症状を維持改善し日常生活で出来ることを増やしていきます。急性期や回復期は医療分野で行い、生活期は介護分野で行うのが一般的です。当院では回復期や生活期リハビリを専門に行っており、70名近くのリハビリ専門職が関与することで効果的なリハビリを実践しております。

プラスアルファカードのお問い合わせは  
☎019-636-4411



# 提携店のご紹介 暮らしを楽しく、お得に。ますます便利に!!

## 季節料理の店 大黒

### 季節に応じたお料理を



盛岡市永井23-7-35  
☎ 019-638-4030  
🕒 11:30~14:00  
17:00~22:00  
🗓 日曜日

**特典** ランチお召し上がりの方、  
ランチコーヒー(通常300円)  
無料サービス

ランチ他、予算に応じて弁当(和風)日替、夜はご宴会受け賜っております。季節に応じた御料理を提供させて頂いております。少人数から30名様位までのご宴会も可能です。お客様のお好みにも合わせお出しできます。



## 遊食屋 FUJI

### 焼き冷麺のお店!!



盛岡市大通二丁目4-16 2F  
☎ 0120-52-4833  
🕒 17:30~翌5:00(L.O.4:30)  
🗓 日曜日

**特典** 人気メニュー「焼き冷麺」  
通常780円→500円

遊食屋FUJIオリジナル!盛岡特産品ブランド認証の盛岡焼き冷麺、もりおかべりーぐっと漬けをはじめ、盛岡冷麺、盛岡じゃじゃ麺、盛岡うす焼き(お好み焼き)、ひつまみ、などなど盛岡名物を取り揃えております。地産地消をモットーとした郷土料理を提供する居酒屋です!



## Sumi Dining KEMURI

### 本格炭火焼の居酒屋



盛岡市上田三丁目1334  
☎ 019-624-2525  
🕒 17:00~25:00  
🗓 日曜日

**特典** ドリンク  
1杯無料

炭火居酒屋、季節の旬な料理とお酒を振る舞ってます!こだわりの備長炭で焼いた地鶏の焼鳥もオススメです。全国の銘酒、本格果実酒、本格焼酎、取り揃えております。



## マミキッチン&花坂珈琲

### 拘りの自家焙煎珈琲と美味しい手料理



盛岡市緑が丘三丁目1-30  
☎ 019-661-1420  
🕒 11:00~19:00  
🗓 日曜日

**特典** お食事の方にコーヒー  
ウォーター(自家製健康ドリンク)  
無料サービス

マスターが時間をかけて仕上げる自家焙煎のコーヒー豆は絶品!マミのユニークな手作りオリジナルメニューが話題になっています。しじみラーメンや極厚牛タン、ホルモンも人気。オードブルや弁当配達もOK。女子会や歓送迎会でアルコール持ち込みOKです!



# 持てばお得なプラスアルファカード!

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。ポイントの照会、お客様相談窓口でご確認いただけます。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.019-636-4411  
受付時間 月曜~土曜 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)

**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!!

アルファクラブにて主催するイベント情報を優先的にご案内いたします。

イベントによって  
有料の場合も  
ございます。



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



**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!

お得になる情報が満載の、プラスアルファカード会員様限定のフリーマガジン「プラール」が、年4回届きます。地域のイベント情報や、健康に関すること、冠婚葬祭に関する情報など盛り沢山です。



## プラスアルファカード 提携加盟店大募集中!!

※同封のワンコインクーポンも同時大募集中!!

**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!

プラスアルファカードは、アルファクラブのサービスのご利用やイベントにご参加いただく毎にポイントが付与されます。ポイントが2,000ポイント以上になると、豪華カタログギフトの商品と交換することができます。

交換方法はポイント交換ガイドをご覧ください。

例えば、こんなことでポイントが付与されます。

当社施設で旅行後 婚礼のご紹介で 10,000 ポイント プレゼント!	新規入会の方を ご紹介で 3,000 ポイント プレゼント!	供物などの お支払時に 300 ポイント プレゼント!	互助会に 新規加入で 500 ポイント プレゼント!	当社施設の 法事利用で 3,000 ポイント プレゼント!
興運堂にて 墓石をご購入で 3,000 ポイント プレゼント!	興運堂にて 仏壇をご購入で 2,000 ポイント プレゼント!	興運堂にて 位牌をご購入で 500 ポイント プレゼント!	婚礼・葬祭旅行後に 互助会へ再入会 2,000 ポイント プレゼント!	婚礼・葬祭旅行後に 互助会へ再入会 500 ポイント プレゼント!

※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無効となります。

**お得1** カードの提示で  
提携加盟店にて  
お得なサービスが  
受けられる!



提携加盟店にて  
割引やお得な  
特別サービスが  
受けられます。



提携加盟店ガイドで  
好きなお店を  
今すぐチェック!

※サービスの一例です。詳しくは加盟店ガイドをご覧ください。  
※加盟店ご利用でのポイント付与・ポイント使用はできません。

## ふたご座

5月21日～6月21日

運気は確実に良くなっていきますので突然の困難にも焦らないで下さい。というのも、その壁を乗り越える事であなたの才能や魅力はますます輝く事になるからです。

## おとめ座

8月23日～9月22日

夏は遠方に好機あり遠距離からやってきた人が、幸運をもたらします。健康運にも恵まれ、スポーツなどで体を鍛えるのもよいでしょう。また、ダイエットをすることで秋以降素敵な恋愛が始まるチャンスが高まります。

## いて座

11月23日～12月23日

自分の好きなことから交友関係を広めていくことは元来人見知りな気質のある射手座にとって、とても意味のあることとなるでしょう。また、ペットを飼うのも心理的に良い影響を与えます。花を育てるのも吉。

## うお座

2月19日～3月20日

今までやってみたくてもなかなか手が出なかったことなどに、思い切って手を出してみるのもよいでしょう。やってよかったと思える結果に繋がります。時期を逃すとまたタイミングを失ってしまうかもしれません。

## おうし座

4月20日～5月20日

秋以降、願いや目標は、形で結果を出します。評価が高まり、あなたに大きな注目が集まるところ一方であなたの成功を妬む人も現われるほどで、周囲への心配りを忘れることなく協調性をもって過ごしてください。

## しし座

7月23日～8月22日

秋頃までの頑張りが重要になってきます。今まで続けてきたことが大きく評価され、それによってあなたの人生の中でも特別な年になることでしよう。そして、思い切ってどんどん周りにアピールしていくと良いでしょう。

## さそり座

10月24日～11月22日

全体的に平均値を保ちます。しかし常に平穩であるという事でもあるので、安心して過ごせるという意味ではとても良いです。明るく人気者の方が多いため、場を明るくしてくれるありがたい存在になります。

## みずがめ座

1月20日～2月18日

一気にパワーが溢れてくるでしょう。金運、そして恋愛運ともに好調となっていて、さらに健康運も良くなっています。いつも通り、規則正しい生活を行っていれば、体力もついてきますし、またパワーもみなぎってきます。

## おひつじ座

3月21日～4月19日

低迷期から抜け出し、運勢が上がってきます。今迄人生がうまくいかなかったと思っていた人も、明るく楽しい日々が…。2017年には運勢が頂点を迎えるので、その時に人生を輝かせることが出来るように努力も必要です。

## かに座

6月22日～7月22日

運勢は、やや中だるみ。この時期は、あなたが頑張れば頑張るほどやる気が空回りしてしまう時期。体力的にもかなり消耗してしまいうそ。肩の力を抜いて過ごしましょう。秋に入ると運勢はゆっくり回復していきます。

## てんびん座

9月23日～10月23日

悪いわけではないものの、ややトーンダウン。これまで経験したことがないような出来事に直面したり、試練に見舞われやすくなります。これを乗り切れるだけの力があるのか試されていると感じることもあるかもしれません。

## やぎ座

12月24日～1月19日

ちょっと物事が上手くいかないなどイライラしてしまうことがあります。これまでは順調だっただけに余計そう感じてしまうのですが、あまり気に病まず、やるべきことをやることです。

2016 12星座占い 7月・8月・9月

# 間違い探し de プレゼント!!

下の写真をよ〜く見比べると、変わった所が2つあります。

その2つを見つけた正解者の中から抽選で素敵なプレゼントをご用意!!

写真:ベルヴィ郡山館(福島)



元の画像



変更画像

## クイズで素敵な賞品を当てよう!

【読者プレゼント】前回のクイズと正解は、●Q1・結婚披露宴等でワインを注いでもらう際、グラスを持ち上げてはいけない。(○)●Q2・和食をいただくマナーとして、食べ終わったお椀や小鉢のフタは裏返してかぶせる。(×)●Q3・納棺までの間遺体は北向きで安置するのが基本だが、取り回し難ければ西向きでもよい。(○)になります。尚、当選者はアルファクラブグループのホームページに掲載します。



別紙同封専用ハガキでなんと、50名様に当る!

お名前	血液型
ご住所	
生年月日 年 月 日	緊急連絡先 ☎ ( )



アルファクラブ東北(株)さがみ典礼  
☎ 0120(809)834

※大事に保管してご利用ください。

## 間違い探しプレゼント応募方法

同じように見えますが、2つの間違いがある2つの写真。右の写真の2つの間違い部分の縦のローマ字と横の番号の組み合わせブロックを、官製ハガキ(注:同封のハガキは使用できません)に記載(2ヶ所)、氏名・年齢・住所・電話番号・会員番号またはカード番号・式場名を明記の上、下記の応募先に送ってください。

(例) 答え

A-1  
B-2

縦のローマ字  
横の数字の  
ブロックを  
記載!!



官製はがきに  
必要事項を  
記入します



下記住所まで  
郵送ください

抽選で5組10名様(カップル限定)  
紋付または、  
白無垢、1着  
レンタルプレゼント!

※正解者の中から抽選で5組10名様(カップル限定)に最寄りの結婚式場にて、紋付または、白無垢、1着レンタルプレゼントいたします!!  
※当選者の発表・詳細は8月以降「当選者様へ」ご連絡いたします。

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

【応募締切】7月30日到着分