

PLUAL

Vol. **20** 茨城版

2019 夏号

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

会員様向け アルファクラブグループ
日帰りバスツアー

【特集】クロスフィットレーナー・Reebok Brand アンバサダー

AYA Exercise

Aya Body 体を鍛えるファンクショナルトレーニング

子どもが結婚を決めたけれど、式はしないかも...という方へ
結婚式のこと、子どもと話してみませんか?

さがみ典礼「盆」を迎えるにあたり
お盆の特別なおもてなし料理
特に「新盆」の場合準備が必要です

【表紙写真】茨城：袋田の滝
茨城県久慈郡大子町袋田にある滝。日本
三大名瀑の一つに挙げられる場合もあり、
日本の滝百選にも選定されている。

アルファクラブ株式会社 お客様相談窓口：TEL.029-827-1055

【受付時間】月～土曜9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応しておりません

PLUAL Vol. 20 2019 SUMMER プラール 茨城版

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

☎024-923-1055

令和元年7月1日発行(年4回)

お得が満載
プラスアルファカード!!



PLUS ALPHA CARD
アルファクラブグループの互助会入会で
「プラスアルファカード」のご利用が可能!!

プラスアルファカードのお問い合わせは
☎029-827-1055

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!!



https://www.plusalphacard.jp/member/list

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ます!

提携加盟店ガイドでお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。

お得2 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3 アルファクラブ主催のイベントを優先的にご案内!!

お得4 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!

ポイント交換方法

- ポイントがたまりましたら、ご希望カタログのポイント数を「別紙ポイントカタログ専用お申込書」に記入し、お近くのポストに投入してください。
- ご自宅に注文されたカタログが届きます。
- カタログの中から好きな商品をお選びいただき、同封のお申込書にハガキに記入していただきます。購入後のハガキをポストにご投入ください。
- ハガキ到着後2週間ほどご注文いただいた商品をお届けします。

ポイント照会のご案内

ポイントの照会は、「ホームページ」及び、お客様相談窓口にて!!
プラスアルファカード 検索 https://www.plusalphacard.jp
提携加盟店GUIDEBOOK→https://www.plusalphacard.jp/member

【ご注意】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。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／アルファクラブ株式会社 TEL.029-827-1055
●受付時間／月曜～土曜 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)



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!!

新規互助会会員
ご紹介キャンペーン

2019年
9月30日まで

応募上のご注意



お友だちを紹介して
QUOカードをもらおう!

※茨城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。

ご契約成立で

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

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。

フリガナ 会員様 ご氏名	
〒	□□□□-□□□□
ご住所	
電話番号	()

STEP1	STEP2	STEP3
会員様のお名前・ご住所・連絡先をご記入いただき、のりですめてポストへ!	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。

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、ご利用下さい。

プラール便利カード
(茨城エリア)

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

アルファクラブ(株)さがみ典礼
☎0120(718)918

※大事に保管してご利用ください。



Vol. **20**
CONTENTS
PLUS

INDEX

- 2~3 アルファクラブグループ
日帰りバスツアー
- 4~5 クロスフィットトレーナー・Reebok Brand アンバサダー
「AYA Exercise」
Aya Body 体を鍛えるファンクショナルトレーニング
- 6~7 健康コラム「知っていると安心」
～小児の食物アレルギーについて～
星総合病院 / 2019星座占い
- 8~9 子どもが結婚を決めたけれど、式はしないかも...という方へ
結婚のこと、子どもと話して見ませんか？
- 10~11 ベルヴィグループ
結婚式の費用をお手伝い
ブライダルフェア / ビアホール / 七五三のご案内
- 12~13 ベルヴィグループ総料理長が紹介
夏の簡単レシピ
暑い日にぴったりのメニューです！
成人式振袖展示会 / オーベルジュ鈴鐘
- 14~15 さがみ典礼
「盆」を迎えるにあたり ～お盆の特別なおもてなし料理～
新盆 / 法事法要 / さがみ典礼から生まれる物語
- 16~17 さがみ典礼
内覧会のごあんない
マンガでわかる葬儀 / ここちの会 / 19のしたく / エンバナーミン
- 18~19 アルファクラブグループ
アルファクラブの川柳大賞・提携店のご紹介
アルファクラブの集い / 新規提携店のごあんない / 海洋葬(散骨)
- 20 ご紹介キャンペーンのごあんない

ロメモ
打ち水
(ウチミズ)

打ち水の効果とは
夏場の暑さを和らげる対策として、よく知られている「打ち水」。自宅の前の道や庭に水をまくことで、清涼効果を期待して行うもので、土ぼこりやほこりを抑える効果もあります。また、水をまくことで地熱を下げる効果があります。すので、涼気を取るために冷房設備などが整っていない時代には、積極的に打ち水を行っていたようです。一方で、その場を清めるという神道的な意味合いもあり、玄関先や人が出入りする場所への打ち水は、「来客への気遣い」のひとつでもあったようです。

鶴岡八幡宮
◎三の鳥居境内の入口に建つ朱塗の鳥居
二の鳥居・三の鳥居と共に徳川家綱が寄進した。もとは石造鳥居だったが1923年の関東大震災で倒壊し、現在は鉄筋コンクリート造になっています。二の鳥居は、ここから段葛に500Mほど進んだ所にあり、更に進むと一の鳥居があります。



ご旅行行程

出発時間の目安 日立7:00~7:30 / 石岡8:00 / 土浦8:15 / 龍ヶ崎・牛久7:30~8:00 / 戸頭・みらい平・水海道8:00~8:30
茨城県内各地=最寄IC=<高速道路>=朝比奈IC=鎌倉(散策) 10:30
12:40 昼食 鶴岡八幡宮・小町通りなど、各自 7:00~8:30 =江ノ島・弁天仲見世通り(散策) 弁天橋から 13:10 フリータイムをお楽しみください。 14:30 島に渡ります。
=朝比奈IC=<高速道路>=最寄IC=茨城県内各地 16:45~18:00
到着時間の目安 日立17:30~18:00 / 石岡17:00 / 土浦16:45 / 龍ヶ崎・牛久17:00~17:30 / 戸頭・みらい平・水海道16:30~17:00



小町通り
小町通りは、鎌倉駅東口から鶴岡八幡宮までを若宮大路と並行して伸びる通り。一年中観光客で賑わい、食事処やカフェ、甘味処、お土産や雑貨店など、さまざまな店が軒を連ねる鎌倉一の繁華街。食べ歩きスポーツもたくさんあるので、ぶらぶら歩くだけでも楽しめます。



江ノ島
「江ノ島」は、神奈川県藤沢市にある島。対岸とは橋で繋がっていて、車でも徒歩でも簡単に渡ることができ、古くから参詣遊山の地として、現在はオシャレなお店もたくさんある観光地として人気のスポット。弁天橋を歩いて島に渡り、弁天仲見世通りの散策などをお楽しみください。

会員様向け
アルファクラブグループ
厳選すてきな大人旅
秋の日帰りバスツアー
秋の古都・鎌倉と江ノ島満喫の旅

ご旅行代金 **5,900円** (税込)
会員様以外のお客様もお申込みいただけます

お申込みの会員さまに **500** ポイントプレゼント!
*詳しくは、お問い合わせください。
【食事条件】食事あり
【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 アルファクラブ株式会社
旅行企画・実施 (株)近畿日本ツーリスト水戸支店
TEL.029-225-1015

【お問合せ・資料請求は下記支社へ】
■アルファクラブ株式会社
茨城支社 〒300-0048 茨城県土浦市田中1-6-12
TEL.029-827-1055
茨城北支社 〒317-0063 茨城県日立市若葉町3-3-7
TEL.0294-25-0234

2019 **7.1** (月) START!

プラスアルファアプリの便利機能

- 1 提携店検索
提携店で割引などのサービスを受けられます
- 2 ポイントを貯める
イベントに参加してポイントをゲット!
- 3 ポイントを使う
たまったポイントは素敵な景品と交換♪

アプリダウンロードキャンペーン
期間中にアプリをダウンロードして会員登録するとおれなく

1700 ポイントプレゼント!

キャンペーン期間
2019年7月1日(月)~2019年9月30日(月)

詳しくは同封のアプリチラシを必ずご確認ください



●二の腕のワークアウト

Superman Push Up

スーパーマン・プッシュ・アップ
タプタプの二の腕をしっかり引き締める。

①

腕立て伏せの姿勢をとる

両手を肩幅に開いて床につき、腕を伸ばす。肩は手の真上になるようにする。脚を伸ばして、つま先だけを床につけて、腕とつま先で体を支える。足から首まで一直線になるようにし、顔は前に向ける。



②

肘を曲げ 体を床につける

肘を曲げて体をつけ、うつ伏せになる。顔は前を向く。



③

両手を床から離して前に伸ばす

スーパーマンが飛んでいるように、胸をやや浮かせ、床につかないように両腕を前に伸ばす。



④

手を床に ①の姿勢へ

肘を曲げて手を胸の脇に戻す。両手を床について腕を伸ばし、体を持ち上げる。①の姿勢に戻って、繰り返す。



LIGHT EXERCISE
キツイ人は負荷を軽くした、このポーズでOK!
ひざをつけて行えば負荷が軽くなる。

●デコルテのワークアウト

Plank Up

プランク・アップ
胸元のたるみを引き締めて美しいシルエットに。

①

腕立て伏せの姿勢をとる

両手を肩幅に開いて床につき、腕を伸ばす。肩は手の真上になるようにする。脚を伸ばして、つま先だけを床につけて、腕とつま先で体を支える。足から首まで一直線になるようにし、顔は前に向ける。



②

右肘を曲げ床につける

左手で体を支えながら、右肘を曲げて床につける。お腹が下がらないように。



③

両肘を曲げ体を支える

右肘を曲げて、両肘を床につける。肘と前腕で、上半身と腰を浮かせた姿勢を支える。



④

右肘を伸ばす

左肘は曲げたまま体を支え、右手のひらを床について左肘を伸ばす。



⑤

右肘を伸ばす

右手のひらを床について右肘を伸ばし、①の姿勢に戻る。



LIGHT EXERCISE
キツイ人は負荷を軽くした、このポーズでOK!
ひざをつけて行えば負荷が軽くなる。

Aya's Food Style.

低糖質・高たんぱく質が基本、毎日野菜をたっぷり食べる。

食事は低糖質が基本ですが、朝食か昼食で炭水化物をとりまわす。また、ハードなトレーニングが予定している日は、バテないように、運動前に雑穀米などのおにぎりを食べることもあります。

もちろん、毎日のたんぱく質摂取は重要。お肉は1日に最低でも手のひらサイズくらいはとりまわす。代わりに魚、豆類、卵でもOK。プロテインを取り入れることもあります。

油抜きはしません。不足すると肌がカサカサにな

るので気を付けて。脂質は質にこだわり、ナッツ、チアシード、ココナッツオイルなどから摂取。ナッツは脂質だけでなく、さまざまなミネラルを含んでいるので毎日ひとつかみ程度はとってOK。野菜はたっぷり食べまわす。なお、果物は糖分が多いので野菜よりも少量にまわす。いも類は大好きですが、食べ過ぎないようにまわす。

スティックすぎる食生活は続きません。週に1日は好きなものを食べていい日にまわす。

One Plate Dishes!



ソテーした野菜をコチュジャンとトマトソースで味付け。大好きな蒸したさつまいもを添えて。



スモークチキンに、ほうれん草とペペリーフのサラダ、ピネガードレッシングで。



まぐろにすりおろしたトロロをたっぷり。めかぶをのせて。



なす、にんじんなど野菜たっぷりの冷たいそうめん。えびでたんぱく質をプラス。

AYAさんに聞きたいQ&A

AYAさんみたいになりたい! 女性が憧れるそのボディ。正しいワークアウトのルールやキレイの秘密を聞きました!

今回 AyaBody

体を鍛える
ファンクショナル
トレーニング

Q1 シューズは必要ですか? はだしでもいいの?

運動にもよりますが、基本的にはシューズを履いて行ったほうが、着地時に足への負担が軽くなります。滑り止めにもなり安全にできます。

Q2 ひざが痛いのですが、やっても大丈夫?

ひざだけでなく、関節などに痛みがあるときは行わないこと。痛みがなくなったら取り組んでください。また、トレーニング途中で痛くなったらすぐに中止してください。

Q3 トレーニングはいつ行ってもいいの?

いつ行っても問題はありませんが、おすすめは「太陽が昇っている日中」に。夜にハードな運動で逆に体を目覚めさせてしまうと、よい睡眠が取れず疲れを持ち越したまま翌日を迎えることがあります。

Q4 1日に何時間運動しているの?

毎日ハードな練習をしているわけではありません。まったく運動をしない日も。平均すると1日1~2時間という感じかな。筋トレをしないときは10km走ったり。ヨガでもウォーキングでもなんでもいいので、みなさん体を動かす習慣をつけてもらいたいですね。

Q5 朝ごはんは食べますか?

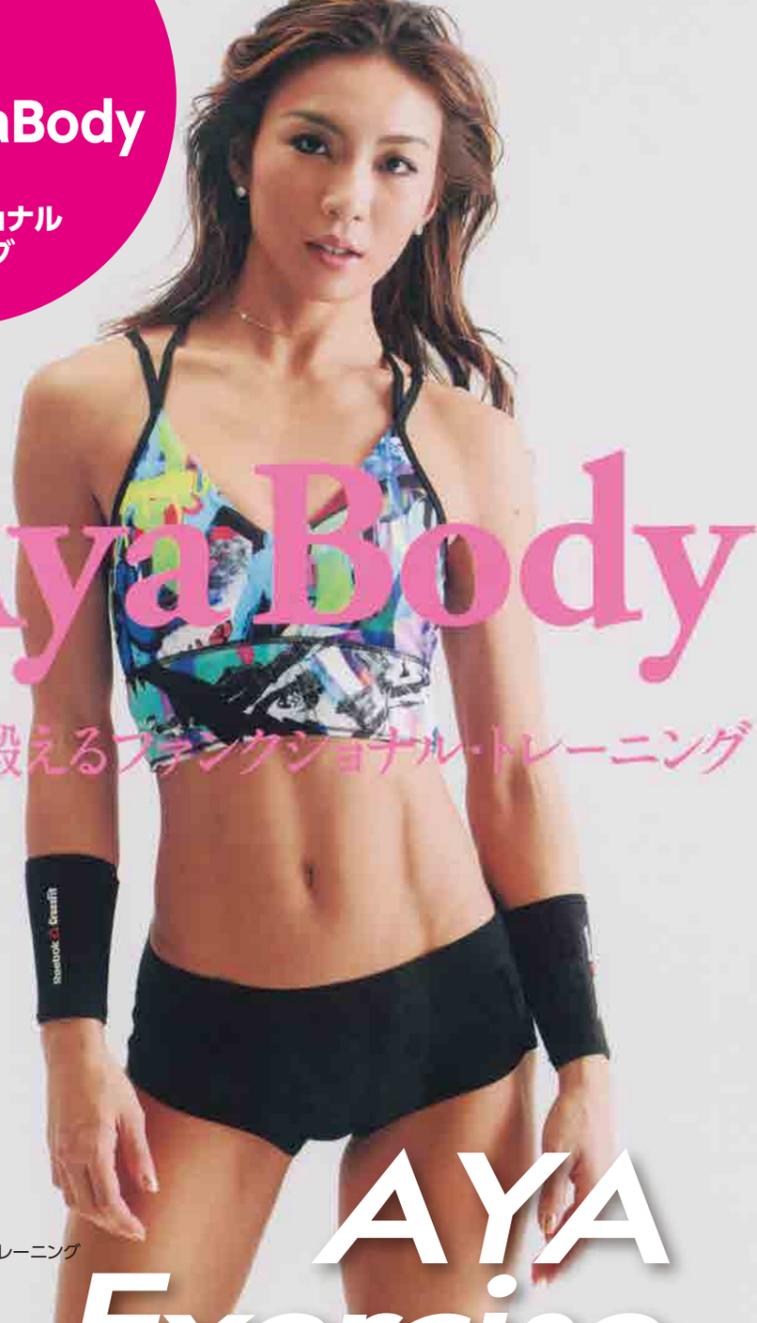
私がトレーニングするのは午前中なので、朝ごはんにはエネルギー源になるものをしっかり食べまわす。

Q6 お菓子は食べてもいいの?

スティックな食生活を送っていると思っている人が多いみたいですね。大好きなモンブランを食べたりしますよ。トレーニングはずっと続けていきたいので、無理は禁物。平日は我慢、週末は自分を少し甘やかしてOK。メリハリのある生活を送らないと続きません。

AyaBody

体を鍛えるファンクショナル・トレーニング



AYA Exercise

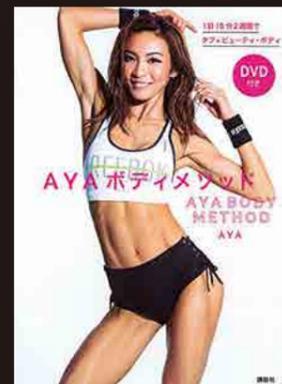
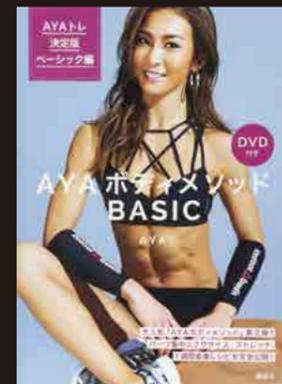
DVD付
Aya Body
体を鍛える
ファンクショナル・トレーニング
(朝日新聞出版)
朝日新聞出版

AYA PROFILE

1984生まれ。クロスフィットトレーナー。Reebok Brand アンバサダー。体育系大学を卒業後、フィットネスインストラクターになり、同時にモデルとしても活動。その後、運動強度の高い米国発祥のトレーニング「クロスフィット」と出会い、単に細いだけではなくタフに引き締まった身体を理想とするようになる。現在、「Reebok CrossFit Heart & Beauty」でトレーナーとして、タレント・モデルをはじめ、男女問わず身体への意識の高い多くのクライアントを担当する。著書に「AYAボディメソッド~DVD付1日15分2週間ダマ×ビューティボディ」「AYAボディメソッドBASIC~DVD付AYAトレ決定版ベージュ編」(講談社)など

AYAさんおすすめ「AYAトレボディメソッド」

※それぞれ、最寄りの書店および、インターネットでお買い求めください。





星総合病院
診療部長兼小児科部長
佐久間 弘子 先生

小児の食物アレルギーについて

食物アレルギーとは？

食物アレルギー診療は日進月歩です。新しい発見がたくさんあります。私たちのからだには、ウイルスや細菌などの外敵が入ってきたときに「抗体」をつくり、外敵をやっつけてくれる「免疫」がそなわっています。ところがこの免疫が、本来栄養になる食べもの(味方)に対して「敵だ！」と反応してしまうのが食物アレルギーです。

攻撃側をIgE抗体(アイジーイー抗体)免疫グロブリンEの略)といい、アレルギーの原因をアレルゲン(抗原)といいます。アレルゲンが体内に入ると、敵をやっつけようと「アレルゲン特異的IgE抗体」が作られますが、血液検査で「食物特異的IgEが陽性なので、その食物は食べられない」と思っている方が多いのは残念です。

生後4〜5か月頃を目安に、「新鮮な食材を十分加熱して、少しずつ」離乳食を進めれば、症状が出ても軽症ですみますので、こわがらずに、「アレルギー症状が出てから」の診断をおまかせください。アレルギー症状と明らかに結びつき、再現性があることが必要。「普段は食べていますが、体調の悪い時だけ、卵を食べてじんましんが出ます。」という方は、卵のアレルギーではなく、原因は他にありそうです。じんましんは、原因不明が半分以上と言われていますが、風邪で免疫が変化したときや、衣類のこすれや圧迫、寒さや暑さ、汗などでも出ます。

アレルギーにはどんな食べ物が多いのでしょうか？

三大アレルゲンの鶏卵・牛乳・小麦に加えて、イクラ・ピーナッツが増加中です。学童〜成人では果物類、ソバ、エビ、魚類が多いです。新規発症ではリンゴ・モモ・キウイ・メロン・バナナの順で、果物が増えています。なお、魚卵はほぼイクラです(まれにカズノコタラコ)。イクラは幼児が好ん

食物アレルギーの発症と感作はイコールではありません

アレルゲンに反応するIgEが存在することを「感作(かんさ)」といいます。食物特異的IgEが陽性でも、症状を起こす場合と起こさない場合があります。食物アレルギー診療は、IgEの有無性診断の裏付けとリスク評価)と限界(症状に関係のないIgEが存在する)を、食物経口負荷試験で検討することです。

- 食物アレルギーリスクを増大させる因子として注目されているのは…
- ① アレルギー疾患の家族歴
 - ② 秋冬生まれ
 - ③ 離乳食を遅らせること
 - ④ アトピー性皮膚炎
 - ⑤ 皮膚バリア機能の低下
 - ⑥ 環境中の食物アレルゲン

(図1)



図2:アレルギーマーチ

図1:食物アレルギー診療ガイドライン2016より

「秋冬生まれ」に食物アレルギーが多いのは、疫学データの結果です。短い日光照射により皮膚のビタミンD合成が低下し、皮膚バリア機能が弱まるためと推察されています。赤ちゃんにも、30分程度の日光浴がおすすめです。また、皮膚バリア機能を低下させるフィラゲリン遺伝子変異などを持つ、乳児湿疹やアトピー性皮膚炎を生じやすいお子さんがいます。乳児湿疹を早期に治療して、皮膚バリア機能を回復させ、「経皮感作」を予防できれば、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎を減らせるかもしれないのです。そして、気管支喘息やアレルギー性鼻炎などを含めた「アレルギーマーチ」の進展を止めることもできるかもしれません(図2)。

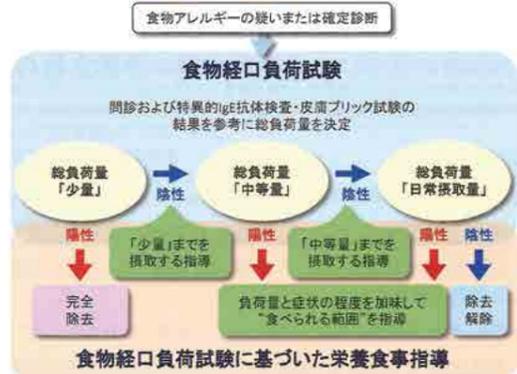


図5:食物経口負荷試験

「現状維持」なんて小さくまとまらずに、野心的に物事に取り組んでいきたい時。大ブレイクを果たす可能性もありますから、やってみてみたいことがある方はどんなチャレンジを!

離乳食を遅らせることが食物アレルギーのリスクを高めます

当院では「スキンケア外来」を設け、乳児湿疹のスキンケアを指導しています。スキンケアで改善しない場合は、食物日誌で児と(母乳栄養なら)お母様の食事内容を記録していただき、食物抗原の除去・摂食による湿疹の変化を観察し、食物アレルギーの関与を判断しています。つきに「離乳食を遅らせること」が食物アレルギーのリスクを高める点についてお話しします。二重アレルゲン曝露仮説とは、「微量の環境内食物抗原への曝露は、経皮感作(経湿疹感作)を誘導し、高用量抗原の経口摂取は免疫寛容を誘導する」というものです。つまり、ホコリ中の食物成分が湿疹を刺激すると特異的IgEが産生され、一方で、特異的IgEができる前に早く食べると食物アレルギーにならないという説です。

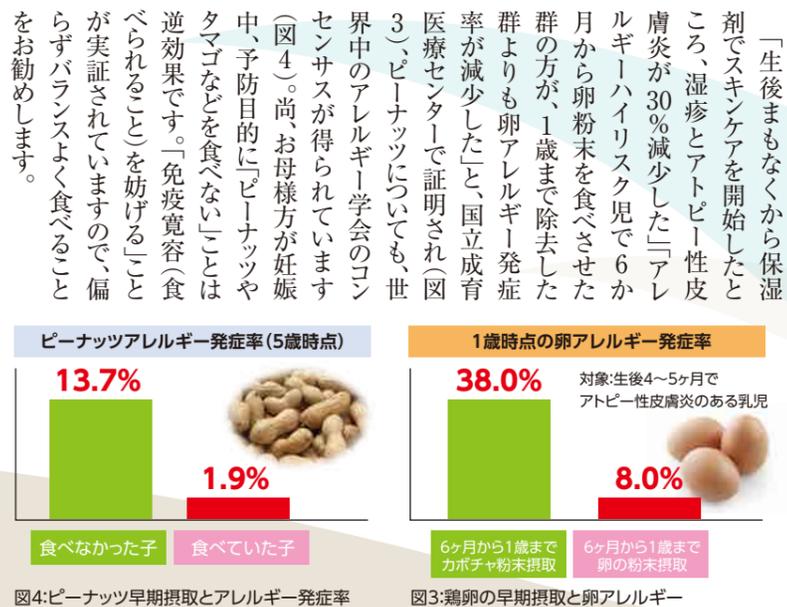


図4:ピーナッツ早期摂取とアレルギー発症率

図3:鶏卵の早期摂取と卵アレルギー

で食べ、ある日突然アトピーラキシシーを起こします。イクラを食べさせるのは、消化管が成熟してからの方がお勧めです。花粉・食物アレルギー症候群(PFAS)は、花粉症に起因する食物アレルギー(口腔アレルギー)で、花粉特異的IgEと「果物の、花粉と共通する部位(コンポー

え、医師・看護師・栄養士の監視のもとで負荷食を食べます。近隣の小児科医や学校栄養士の皆様から紹介をいただき、年間約500件の入院負荷試験を行っています。「陰性なら自宅でも食べましょう、陽性(アレルギー症状が出た)なら、もっと少ない量で、安全に食べられる量を見つけましょう、ゼロにしないで食べましょう、アナフィラキシシーのリスクが高いのでエビペンを処方します」などの対応を行い、耐性獲得(フリーに食べられるようになること)を目指します。「必要最小限の除去、食べられる量を見つける」ためには、栄養指導が必須です。どのくらい食べられるか、不足しやすい栄養をどう補うかなど、おいしく安全な食事のために、管理栄養士が栄養指導をしています。

2019 7月~9月 12星座占い

おひつじ座
3月21日 ~ 4月19日

専門分野において大きな仕事を成し遂げ、自然と自分の世界が広がっていくような体験をする方が多くなるでしょう。「私の探求めいた道(場所)だ!」と思えるような世界にたどり着くことができるかも?

おうし座
4月20日 ~ 5月20日

自分の人生を本気で変えたいと思うなら、今、勇気を出して行動すべきです。今までやりたかったこと、きつと成し遂げることができるでしょう。

ふたご座
5月21日 ~ 6月21日

この時期は人との関係を通じて本当の自分に気づくような場面も多くなるかも。人付き合いを通じて自分がもっと自由に解放されていくような不思議な感覚を味わうことになるでしょう。

かに座
6月22日 ~ 7月22日

自分が与えられたものを受け入れ、「組織や社会にどうコミットしていくべきか」を真剣に考えることで周りの人々との信頼関係も強固なものとなっていきます。

しし座
7月23日 ~ 8月22日

「現状維持」なんて小さくまとまらずに、野心的に物事に取り組んでいきたい時。大ブレイクを果たす可能性もありますから、やってみてみたいことがある方はどんなチャレンジを!

おとめ座
8月23日 ~ 9月22日

身近な人との時間を大切にすることで運気も気持ちも安定し、物事が良い方向に進みます。大切な人々を優先することで、あなたのキャリア構築も力強くサポートしてもらうことができるでしょう。

てんびん座
9月23日 ~ 10月23日

「お勉強」に限定されず、人との会話の中で得られるハッとした気づきなども含まれます。あらゆることに学びのチャンスがある年なので、関わる全ての人のコミュニケーションを大切に。

さそり座
10月24日 ~ 11月22日

様々な変化を経験してきた方も多かった?どこか、自分の立場や生き方が不安定で定まらないような感覚で不安を抱えていたかもしれませんが、そのモヤモヤは嘘のように晴れていくはずですよ。

いて座
11月23日 ~ 12月23日

自分とは何者なのか?という根源的な問いを掲げ、その答えを自分自身で見出していくような時間となります。公私ともにあらゆることを刷新できる時期。大胆な冒険をしかけていってOK!

やぎ座
12月24日 ~ 1月19日

自分の中に眠っていた才能を掘り起こし、それを「自分らしさ」として定着させていくような、あなごの意味で「実験的な」、そして「挑戦的」な運気を迎えていたといえるでしょう。

みずがめ座
1月20日 ~ 2月18日

家族や故郷などあなたの「ルーツ」となる存在との関係性が劇的に変わっていくでしょう。その変化は自分の原点を振り返るような意味深い機会を与えてくれることでしょう。

うお座
2月19日 ~ 3月20日

仕事運や出世運に恵まれる時期。キャリアにおける上昇志向が高まり、常にモチベーションを高く維持することができるでしょう。「チームワーク」が大きなテーマとなってくることも考えられます。

子どもが結婚を決めたけれど、式はしないかも……という方へ

結婚式のこと、 子どもと話してみませんか？

お子さまのご結婚、おめでとうございます。うれしい反面、結婚式をするのかしないのか、気になっていませんか？
親が口を出すのは……と遠慮があるかもしれませんが、子どもの想いを決め付けてしまわず、まずは話してみてもいいのでは？

子どもはいつだって親孝行をしたいと思っているもの。

「結婚式をすることが親孝行になるのなら」と、心が動くことだってあるのです。

Interview

私は、親のひと言で結婚式を決めました

結婚式をしようか迷っていたとき、ふとした親との会話で気持ちが決まった。
そんな2人の花嫁に、迷いの理由や結婚式を決めた経緯、当日の様子について話を聞きました。

「結婚式ははじめ」その言葉で一步踏み出せた (吉田れいこさん 29歳)

たくさんの祝福や父の涙 お金には代えられない時間に

両家の顔合わせをした直後に妊娠が発覚。「仕事をバリバリやっていた準備の時間も取れなさそうだったし、結婚式はせずに出産して子育てをと思っていました」。しかし、ある日、義父に言われた「はじめとして結婚式はしておいた方がいい」という言葉に「結婚式は自分たちのためではなくて親やお世話になった人のためにするものなのかも」と心が動いた。ちょうど産休、育児休暇に入り時間ができ、結婚式に向け準備をスタート。当日は9カ月になったわが子のお披露目も叶い、たくさんの祝福の言葉もらった。式後、「いい式だったね」と言ってくれた父の目には涙が。その涙を見て心から「やると決めて良かった」と幸せがこみ上げた。



上：花嫁の手紙を読んだときから涙をこらえていた父。父が泣くのは初めてだった。下：両家の親には大きな座布団をプレゼント。親は度々当日のビデオを見返しているという

「式をするなら力になるよ」親が不安を吹き飛ばしてくれた (松本美香子さん 31歳)

結婚式をしなかったら抱けない いろんな感情が生まれた

結婚式に憧れはあったが、「他のことにお金をかけてもいいのでは？」「誰にどこまで声を掛ければいい？」などマイナス要素が浮かび、「やらないのも選択肢の一つ」と考えていた。そんなある日、ふと母が「結婚式、するなら手伝うよ」と一言。それを聞いて「ああ、支えてくれるんだな」と安心感が生まれた。「普段そんな話はしなかったからこそ」、その言葉が頭を離れず、「よし、やろう」と心を決めた。父からは「自分たちのときも親に出してもらったから、全部出すよ」と資金援助の申し出も。「親の言葉がうれしかったから、将来私も、自分の子どもに同じようにしてあげたいと思っています」。

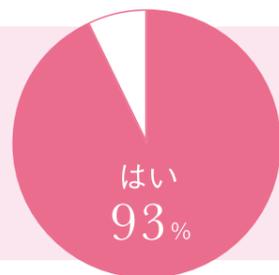


上：あまり感情を表に出さない母がドレス姿を見て「キレイだね」と言ってくれたことがうれしかった。下：クールな父が涙をこらえている様子に、友達もみんなもらい泣き

子の心、親知らず

花嫁105人に聞きました！

Q 結婚式をした理由の一つに、「親孝行をしたい」という気持ちがありましたか？



なんと9割以上の花嫁が、「結婚式をすることが親孝行になる」と考えていることがわかりました。「晴れ姿を見たい」そんな想いがあるなら伝えてみるのも良いのでは。

Check

話を切り出す前に知っておきたい

子どもの悩みと、今どきの結婚式事情

子ども世代が結婚式に対してどんな負のイメージを抱きやすいのか、また、最近の結婚式はどんな感じなのか知っておくと、無理のないコミュニケーションができるはずです。

式に対する 悩み

お金がかかりそう

結婚式にかかる費用の平均は約360万円。招待客からご祝儀を頂けるとしても、約半分は自己負担しなければならず、もったいないと考える人も。

恥ずかしい

人前に出るのが苦手なタイプは、結婚式で主役になるのが嫌と敬遠しがち。ボーイッシュな女性で、ドレスを着るのに抵抗がある人もいます。

手間がかかる

招待客の選定からお声掛け、衣裳や料理、引出物や演出などさまざまなものを決めて準備するのが面倒という声も。仕事が忙しい人ならなおさら。

ゲストに負担

わざわざ自分たちのためにお金や時間をかけて集まってもらうのが申し訳ないと、友人や職場関係者、親族に対して遠慮している人は多いよう。

悩みに 寄り添う 式の形

カジュアルに

フルコースの料理を出さずに、ビュッフェ形式の立食にしたり、公園やキャンプ場で行ったりと、形式ばらない自由な形も好まれています。

少人数制

盛大に行うのだけが結婚式ではありません。職場関係者呼ばずに友人と家族だけ、友人も呼ばずに家族だけ、そんなスタイルも増えています。

お得&お手軽

会場によってはお得なバックプランや、平日割引や仏滅割引などがあることも。上手に利用すれば、費用や準備の負担を抑えることが可能。

シンプルに

挙式だけ、披露宴だけ、写真だけなどやりたいことだけをすることも一つの手。お色直しをしない、余興を入れないなど余計なものを省くのもあり。

Advice

いつ切り出す？どう伝える？

子どもとの円満コミュニケーション アドバイス

いざ話してみようと思っても、嫌がられないか、ケンカにならないか不安になってしまうもの。相手を傷つけず、気持ちを逆なでせず、上手に話すコツを専門家に聞きました。



お話を聞いた人
晴香葉子さん

作家・心理学者。早稲田大学オープンカレッジ心理学講座講師。心理学研究の傍ら、執筆、講演、監修などで活躍中。著書に「本心がわからない」ときに読む本〜嘘を知る、嘘に強くなる〜(あさ出版)ほか。

これは
言っちゃダメ！
なNGワード

「恥ずかしくて
親戚に言えない」

「式をしないと
かっこ悪い」

世間体や体裁を理由にするのは、最も嫌がられること。他人にどう思われるかではなく、子どもの幸せを願っているのだという気持ちを伝えて。

< 望ましいスタンス >

断りやすく話す

「もし話したくないんだっいたらいいけど」と前置きの言葉を入れるだけで、相手に負担を与えずに済みます。答えを急がせないのがポイント。

< 目指すべきゴール >

子どもの選択を サポート

「こうしてほしい」と自分の想いを押し付けるのではなく、あくまで子どもにとって良い選択を支えるのだというスタンスで話しましょう。

< 切り出し方 >

世間話からそれとなく

いきなり本題に入らず「最近どう？」「仕事は忙しい？」など近況を聞くことから。キャッチボールをして、会話の土台をつくるのが大切です。

< 自然な伝え方 >

手伝いたい 想いを語る

「もし結婚式するなら、ドレスのお金くらいは払いたいな」など、仮定+支えたい想いを示します。手伝いたい内容は、具体的なほど効果的。

< タイミング >

機嫌、気分がいい時

「気分一致効果」といい、気分が良いときは、物事を前向きに考えられます。おいしいものを食べているとき、くつろいでいるときなどがチャンス。

< シチュエーション >

結婚式の 話題が出たとき

ドラマで結婚式のシーンが出たとき、親族の結婚式の話が出たときなどに、ついでにという感じで「あなたはどうしたい？」と聞いてみて。

互助会では、それぞれに合った結婚式のスタイルを提案してくれるので、気軽に相談してみましょう。

まずはお子さまと話をしてみませんか？

ベルヴィグループのビアホール

BEER HALL in BELLEVIE

完全予約制
前売・お一人様 **5,000円** (税込)

※フラン ベル アムール: 小・中学生2,500円/乳幼児無料
 ※ベル ジャルダン: 小・中学生2,500円/未就学児無料

■フラン ベル アムール ※7/28・8/2~5はお休み
7/22~8/16
 開催時間 / 18:00~21:00(ラストオーダー20:30)

■ベル ジャルダン ※8/2・3はお休み
8/1~11
 開催時間 / 18:00~21:00(ラストオーダー20:30)

※ベル・ティアーズ日立: 高校生以上未成年3,000円/小・中学生2,000円/小学生未満1,000円
 ■ベル・ティアーズ日立 ※7/31・8/1~3・7はお休み
7/26~8/11
 開催時間 / 17:30~21:00(ラストオーダー20:30)

詳しくは最寄りの結婚式場まで

結婚式っていくらお金がかかるの?!

月々お積み立てで実質負担額が大幅に軽減されます

結婚式の平均費用より 互助会で負担を少なく!



「ナシ婚」で、子供やお孫さんに 後悔をさせないために

- 互助会は月々3,000円の積立、ちょっとした節約で貯められます。
- 結婚対象者が自分で備える場合もありますが、準備期間が短く難しいのが現状です。
- お子様・お孫様に互助会をプレゼントしましょう!

互助会組織の結婚式場 だからこそできる

- 互助会を積み立てたので負担が少なく、結婚式が挙げられます。
- 経済産業省の許可事業である互助会だからこそ出来る仕組みです。

式場見学・予約のお問い合わせは
0120-35-8765
 受付時間 9:00~18:00

※「プルールを見た」とお伝えください。

※1:ブライダル総研2018調べ
 ※2:ベル・アージュ、ベル・ザ・クラス、フランベルアムール、ベルジャルダン(2017.7~2018.6)

36万円コースの場合、総額60万円相当の アイテムが含まれています。

結婚式に必要なアイテムが互助会に含まれています。



ほか、ヘアメイク・着付け料などが含まれます(新婦プラン例)
 ※コースによって内容が異なります。※新郎プランには、タキシード、チャペル式場料などが含まれます。

会員さま 特典 **随時受付中**

¥15,000 お得

一般価格¥50,000~(税別)

◆衣裳・着付け・写真(2P)
 →会員価格**¥35,000~**(税別)

◆人気のスナップ撮影
¥30,000~(税別)も好評承り中!!

※最寄りの式場へお問い合わせください。

子供の成長も華やかに...

記念写真 & 七五三

衣裳から着付け、写真撮影まで
 トータルサポート!!

ゲストとの距離が近くて笑顔あふれるパーティにしたい人、
 ゆっくりと会話を楽しみたい人にピッタリのカフェウエディング。
 友人知人へのお披露目会、1.5次会ウエディングなど、
 いろいろなスタイルの挙式ができる。

西海岸スタイル→カフェスタイル

開放的で爽やかな雰囲気というエッセンスを取り込み「アットホームでカジュアルな居心地の良さ」、テクスチャーを感じるラフな素材の組み合わせが、女性にも共感を与えます。

Renewal Open

BELLE THE CLASS
 Modern Resort Wedding
 モダンリゾートウエディング
 ベル・ザ・クラス

7・8・9月 ブライダルフェア

Bridal information 石岡市 月に一度のBIGブライダルフェア 【模擬挙式×模擬披露宴】
 おすすめポイント 7/14(日)・8/18(日)・9/29(日)

Bridal information 牛久市 【ロコミ人気No.1】月に一度の全部丸ごと凝縮BIGフェア
 おすすめポイント 7/28(日)・8/25(日)・9/29(日)

Bridal information 土浦市 【豪華特典付き】月に一度のBig Bridal Fair 7/15(祝) 【お料理重視必見!】ゲスト絶賛コース料理試食 8/18(日) 【当館人気No.1!】【費沢度No.1】月に一度のBig Bridal Fair 9/23(祝)

Belle AGC アーティストウエディング キャラメル・アージュ ☎0299-36-1165 石岡市石岡2-16-1

Belle Tears モダンリゾートウエディング ベル・ザ・クラス ☎029-878-1165 牛久市ひたち野西1-22

Franc Belle Amour フランベルアムール ☎029-823-8765 土浦市港町1-11-8

Belle JARDIN ベル ジャルダン ☎0297-48-1165 守谷市松並青葉4-1-12

Belle Tears ベル・ティアーズ日立 ☎0294-87-8972 日立市西成沢町1丁目4-30

BELLEVIE GROUP BRIDAL FAIR

Bridal information 守谷市 <<組数限定>>チャペル模擬挙式 ×常陸牛絶品試食×BIGフェア
 おすすめポイント 7/15(祝)・8/18(日)・9/23(祝)

Bridal information 日立市 【新式場徹底解剖】新リゾート空間丸ごと体験フェア! 7/13(土) 【限定特典付き】お盆相談会! 8/10(土)~8/18(日) 【限定特典付き】シルバーウイーク相談会! 9/21(土)~9/23(祝)

守谷駅徒歩10分&東京から約20分!ゲストを招待しやすい好立地
 開放的なリゾート空間で、ふたりらしさがあふれる憧れのウエディングを叶えよう
 緑に囲まれたナチュラルな空間で自然体で過ごす大人なおもてなし

【2018年11月、NEWオープン!】ハイセンスな新しいリゾート空間
 【絶景のロケーション!】貸切感&開放感が溢れる抜群の好立地
 【一日貸切ウエディング!】ナチュラル×上質感溢れる空間でふたりらしいウエディングを

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!

その他のフェアについても、
 最寄りの式場までお問い合わせください。

※日程は変更になる可能性がございます。予めご了承ください。ご来館希望の際は、各会場にお気軽にお問い合わせください

- ① 互助会会員なら、綺麗な式場でお度、納得の成人式が迎えられる!!
- ② ヘアメイクも、もちろんブライダル専任スタッフが手強い!!
- ③ ブライダル専門スタッフがアドバイス★ご試着★
- ④ 互助会成人式プランでお値段も安心の成人式!!



～成人式女性プラン～
 振袖・帯・帯締め・伊達袴・着付け
 ヘアメイク・写真2P
¥82,000
 お得 成人式パック…¥202,000(税別)
 互助会会員¥120,000(税別)
 ※その他オプション(衣装グレードアップ・和装小物・草履バック・前撮りなどのオプションにより追加あり)
 ※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…¥50,000(税別)
¥15,000
 お得 互助会会員¥35,000(税別)
 ※その他着付け・写真はオプション



成人式振袖展示会

互助会会員さまだから成人式を華やかで、お得に飾る事ができます

2020 衣裳展示会
**夏季 振袖
 ご予約展示会**
 開催時間 / 10:00～17:00

2021年・2022年に
 成人式を迎えられる方!見学OK!
 予約制・先着順のため、
 お電話にてお早めにお申し込みください。

茨城全地区
 合同

8/3(土)・4(日)
 〈会場〉
 フランベルアムール
 土浦市港町1-11-8
 TEL.029-823-8765



夏の簡単レシピ!!
 暑い日にぴったりのメニューですね!

ベルヴィグループの
 総料理長が紹介

トマトとクリームチーズの 冷やし茶碗蒸し

盛り付け例

材料[2人前]
 ●卵(L・1個) ●トマトジュース(50ccまたは、生トマトからのフレッシュトマトジュース50cc) ●水(50cc) ●クリームチーズ(30g) ●コンソメ(市販) ●パージンオイル・塩適量

作り方



① クリームチーズは常温で柔らかくします。
 ② 水50ccを鍋(レンジOK)で温めて、コンソメ(少し濃いめの量)を溶かし、塩も少々入れます。
 ③ ①に粗熱をとった②(クリームチーズを合わせ充分溶かす)を加え、トマトジュースを混ぜ加えます。

④ 卵を割り入れ、よく溶いてから③を加え混ぜ合わせ、ざるでこします。
 ⑤ お好みの器に④を流し入れ蓋(蓋がない時はラップでOK)をし、蒸し器で10～12分程蒸し上げます。
 ⑥ 粗熱をとり冷蔵庫で冷やし、みじん切りしたトマトやパセリなどにパージンオイルをかけ添えます。(そのままでもおいしいですが、茶碗蒸しの中に具材を入れる場合は、魚介や夏野菜などお好みのものでOKです)



「楽天トラベル 朝ごはんフェスティバル」で、「全国4位入賞(1900施設中)」& 「福島県4年連続優勝」のメニュー



世界最大の宿泊予約サイト「ブックイングドットコム」で、優れたおもてなしの施設に贈られる「クチコミアワード 2018」にも選ばれました。



開湯8000年の磐梯熱海温泉で
 全7室すべて「離れ」の隠れ宿

数々の料理コンテスト受賞歴を誇る
 料理長自慢の贅沢会席料理と、露天風呂や
 内風呂で楽しめる伝統の湯。
 ゆつたりとして寛ぎの時間が流れます。



旬の贅沢会席料理



「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
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

すずかね 検索

プラスアルファカード特典
宿泊料金から10%OFF
 ◆平日・日曜/お一人様
 28,000円(税別) → **25,200円(税別)**
お二人様で5,400円割引! ※年末年始・GW・お盆は除きます

60歳以上平日限定 最上級の客室を特別価格!
 1日1組お一人様 **23,500円(税別)**
 ※グループ全員が60歳以上に限定 ※年末年始・GW・お盆は除きます。



ナスで作るキャビア!! ナスのキャビア仕立て... 冷たいリゾッタ

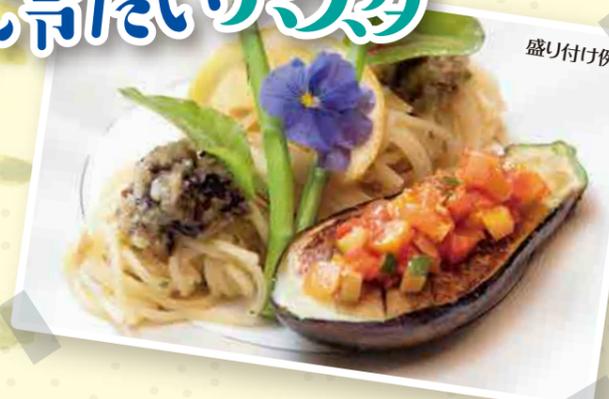
盛り付け例

材料[2人前]
 ●ナス(3本) ●パスタ(120g・2人前) ●玉ねぎ(1/2個) ●はちみつ ●レモン ●タイム(1束) ●ミント(レモンの皮でもOK) ●オリーブオイル(多め) ●ニンニク(1かけの1/2)

作り方



① ナス3本を1/2にして、油にて火を入れます。(中身に色がつかない程度)
 ② 皮と身は、スプーンを使って別々にして、みじん切りにします。
 ③ オリーブオイル・ニンニク・タイムに火を入れ、みじん切りにした玉ねぎを合わせます(色がつき過ぎない程度)。レモン汁・はちみつ・塩・コショウで、お好みの味方で仕上げ、ナスの身のみじん切りを合わせます。
 ④ ③の少量を別の器に移し、ナスの皮のみじん切りを合わせます。これがキャビア仕立てです!
 ⑤ パスタを必ずアルデンテに茹でた後、氷水に入れ、紙ナプキンなどで充分水分をとり、パスタにオリーブオイルをかけて、③と合わせて仕上げます。
 ⑥ 盛り付ける際にパスタを菜箸に巻きつけてお皿に盛るとオシャレになります。④をパスタの上に添えます。



※タイム・ミントなどを合わせると、さらに風味が広がります。
 ※付け合わせの夏野菜などを添えると色味も良いですね!



お盆料理(オードブル)イメージ

「盆」を迎えるにあたり

お盆の特別なおもてなし料理

「お供えでござ先祖様をおもてなし」

お盆は、「迎え盆」と呼ばれる十三日の朝から始まります。この日にご先祖様を迎える盆棚をつくり、位牌や香炉を盆棚に移して仏壇を閉じます。十六日が「送り盆」。この日は最後の食事です。豪華なお供えします。迎え盆と同じく「送り火」で霊を送ります。

お盆は、ご先祖様がこの世へ帰ってくると言われており、ご先祖様を仏式で祀っている家では八月十三日から十六日の間に供養を行います。寺院で施餓鬼供養をするともに、自宅では里帰りされる先祖の霊を迎えて供養を行います。供養の方法は地域や家庭・宗派によって異なりますので、それぞれの家庭の習慣で行いましょう。

それぞれの家庭での習慣でお迎えを...

特に「新盆」の場合は準備が必要です

先祖の霊をはじめ迎える新盆(初盆)

「新盆(初盆)」は、ほかの先祖とは別に位牌を取り出し、お飾りやお供えをします。先祖の霊は浄化されているので落ち着いていますが、新しい御霊(みたま)はまだ荒々しいので、ていねいに行います。

新盆のご準備はお済みですか? まだ間に合います!



■オリジナル盆棚(経机付)
寸法:高さ164cm・横90cm・奥行123cm
一般価格57,500円(税別)
会員価格46,000円(税別)

おとくなプラール割引・会員価格
43,700円(税別)



■マトイ型
直径37cm・長さ100cm
一般価格26,250円(税別)
会員価格21,000円(税別)

■一番型
直径50cm・長さ85cm
一般価格25,000円(税別)
会員価格20,000円(税別)

■オリジナル回転灯籠LED(一对)
一般価格28,500円(税別)
会員価格20,000円(税別)

オリジナル盆棚
プラール割引
会員価格から
さらに5%引!

その他豊富に取り揃えております
お気軽にお問合せください。
アルファクラブ(株)さがみ典礼
☎0120(718)918

法事法要から会食まで

さがみ典礼では、葬儀だけではなく法事法要から会食、仏壇仏具まで葬儀全般をサポートしております。ご自身や家族だけでは解決できないお困りごとなど、お近くの「さがみ典礼」にお気軽にご相談ください。互助会会員様優先でご案内させていただきます。



仏壇・仏具・墓石から
霊園選びまで...
**仏壇・仏具の
興運堂**
◆興運堂 土浦店
土浦市田中1-6-9
TEL.029-823-4999
◆興運堂 龍ヶ崎店
龍ヶ崎市緑町171
TEL.0297-62-2988
◆興運堂 日立店
日立市大みか6-6-24
TEL.0294-52-1194



プラスアルファカード特典
通常価格の
20%OFF

お葬式の費用準備は万全ですか?

お葬式に必要な費用は**全国平均 約195.7万円**

互助会や生命保険などを活用して上手に準備しませんか?

●基本葬儀費用(標準) **全国平均121.4万円** → **互助会**
●飲食接待費・寺院への費用 **全国平均77.9万円** → **みどり生命**

安心して長生き出来る
いい保険あります。
入院歴 手術歴 持病 があって
保険をあきらめていた70代の皆さまも

80歳まで申し込めます

無選択型終身保険(低解約払戻金型) 20年間払込
一生保障 **みどりの終身メモリアルII**
70歳女性 保険金額...100万円 保険料月々5,567円
70歳男性 保険金額...100万円 保険料月々6,832円

5つのポイント

- 1 持病や入院・手術の経験があってもお申し込みいただけます。
- 2 告知書や医師の診査はいりません!
- 3 お手頃な保険料で保障を確保いただけます。
- 4 一生にわたって保障が継続します。
- 5 掛け捨てではありません。

死亡保険金は何歳になってももらえます
*みどり生命の全保険種類は「総合商品案内」でご確認いただくことができます。
*詳しくは「パンフレット(契約概要)」「注意喚起情報・ご契約のしおり・約款」をご覧ください。

お葬式費用は 自分で準備する時代 **互助会 + みどり生命 = お葬式準備完了**
お問い合わせ TEL.029-827-1055

さがみ典礼から生まれる物語

「お母様の腕の中で」 村松 正稔

七年前の東日本大震災から二週間後の慌ただしい中、警察から一本の電話が入りました。依頼された体育館に到着すると、沢山の避難者が私の目に映り、その中に一人の高齢のお母様と動くことなく横たわっている息子さんがいらっしゃいました。

息子さんは病気のため入院していましたが、震災のため一斉避難となり、地域の方と同じ体育館にて待機を余儀なくされたそうです。医療機器もない環境で、この世に生を受けられた時と同じようにお母様の温かな腕の中で四十数年の生涯に幕を下されました。

お母様は悲しい現実と向き合いながらも、大勢の人々の中の生活ですので、周りに気を遣い、取り乱すことなく気丈に振舞われていました。もともと周りに頼つてもいいのにと思いつつ、私にできることは何かを考えました。

お母様の姿は私の祖母と重なりました。震災直後、祖母と連絡が取れず心配でありましたので、直接安否の確認に行きました。無事ではありましたが、家の塀が倒れ、家の中もぐちゃぐちゃの有様。本当は不安なのに大丈夫だよと気丈に振る舞う姿を思い出しました。

避難中、お母様ご自分のことより他人の心配をしている姿を見て、私を支えになれるよう一杯お話を伺いました。お母様の話は息子さんとの思い出話が大半でした。避難の際には一度離れ離れになってしまったものの再び出会うことができましたが、間もなく亡くなってしまったとのこと、気が動転しても疲れ果てていたようでした。

お母様はもう二度と家には戻れないと知らされている中、手持ちの現金を全て息子さんのために使つて欲しいと強く希望されました。そのお金はとてとても大事なものだとなつていたので、その重みを感じつつお手伝いをさせて頂きました。

翌日にはお母様と息子さんを車に乗せて火葬場へと向かいました。車中、色々な話をし、息子さんは甘い物がお好きでお見舞いに行く時はいつもお菓子を買ったと聞きました。丁度通り道でしたので、そのお菓子屋さんを声をかけてみた所、お店の方が震災後の状況の中、残っていたお菓子を売ってくださりました。お母様へのお菓子を渡し、火葬場で一緒に食べました。頬を伝う涙で少ししょっぱかったかもしれませんが、とても甘くて美味しく、息子さんもお母様の段々と穏やかになっていく表情に安心して旅立っていかれたと思います。帰り際には「ありがとう」と何度も言つて下さりました。

後日、息子さんのご遺骨を預かっていましたので再びお会いしました。お母様はあの時とは別人のように元気なお姿でした。「あの時村松さんと出会えて本当に良かった」と話して下さり、びっくりにしたと同時にほっとしました。

この経験を胸に、今もさがみ典礼で葬儀のお手伝いをさせて頂いております。どのような状況でもお客様の心に寄り添つていこうと思っております。

さがみ典礼はこのような想いで
葬儀を行っております



さがみ典礼の内覧会

内覧会にご参加
頂いた会員様には
300ポイント
プレゼント!

内覧会のお問い合わせは
☎029-827-1055

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
県北	20日(土)・21日(日)・22日(月) さがみ典礼 日立ホール	20日(火)・21日(水) さがみ典礼 日立大沼ホール	20日(金)・21日(土)・22日(日) さがみ典礼 日立大久保ホール
県央	22日(月)・23日(火) さがみ典礼 石岡ホール	19日(月)・20日(火) さがみ典礼 土浦南ホール	20日(金)・21日(土) さがみ典礼 土浦ホール 家族葬プレイスつちうら
県南	11日(木)・12日(金)・13日(土) さがみ典礼 牛久中央ホール	20日(火)・21日(水) さがみ典礼 龍ヶ崎西ホール	12日(木)・13日(金) さがみ典礼 牛久中央ホール
県東	12日(金)・13日(土) さがみ典礼 神栖ホール	23日(金)・24日(土) さがみ典礼 神栖ホール	6日(金)・7日(土) さがみ典礼 波崎ホール
	12日(金)・13日(土) さがみ典礼 クレストホール鉾田	23日(金)・24日(土) さがみ典礼 クレストホール鉾田	6日(金)・7日(土) さがみ典礼 行方ホール
県西	19日(金)・20日(土) さがみ典礼 水海道駅前ホール	22日(木)・23日(金) さがみ典礼 みらい平ホール	20日(金)・21日(土) さがみ典礼 水海道駅前ホール

内覧会に参加するには、特別な資格や条件は必要ありません。この機会に、ぜひお気軽にお越しください。



追悼式典 第5回 ここの会

さがみ典礼では、今年で5回目となる式典「ここの会」を、福島・茨城・山形・岩手の各会場にて、斉に開催しました。「ここの会」は、「ご遺族様の気持ちに寄り添い、この一年間に亡くなられた方への冥福を改めてお祈りいたします。故人を偲ぶ時間、こちよい時間を通していただき、穏やかな気持ちになつて欲しい」という願いを込めております。その他にも、法事法要のご相談、仏壇仏具に関する(用命なども承り、「ご遺族様のサポートをさせていただきます。

◆想いを紡ぐ「故人様へのメッセージ記入」
折り鶴に故人様のメッセージを記したためて頂きます

◆故人を尊ぶ「式典」
生演奏を聞きながら、大切な方への思い出を振り返ります

◆想いをほせる「会食」
軽食やデザートを召し上がりながら、ゆたかりとしたお時間を過ごして頂きます

◆家族をつなぐ「相談・ご案内」
法事や法要のご相談、互助会や相続に関する(案内等、どんな小さな事でも)相談ください

マンガでわかる 四十九日法要 御霊前・御仏前

「御霊前」になります
「御仏前」になります
いいえ違います!!

あつ? 御霊前? 御仏前? これを買えばいいの? 「御霊前」は、49日間の霊として存在しているときに香典をお供えする場合は「御霊前」になり49日を過ぎて、成仏したあとにお供えする場合は「御仏前」となります。

通夜や葬儀は「御霊前」 四十九日・一周忌法要は「御仏前」となります!

「御霊前」は、49日間の霊として存在しているときに香典をお供えする場合は「御霊前」になり49日を過ぎて、成仏したあとにお供えする場合は「御仏前」となります。

「御霊前」は、49日・初盆(新盆) 一周忌・二回忌 通夜・葬儀 初七日

「御仏前」は、49日・初盆(新盆) 一周忌・二回忌

仏教、浄土真宗、真宗の場合...

仏教以外の神式やキリスト教式では法要の様式も違うので、葬儀・法事のご相談、お気軽にお問合せください

「御香典」を使う方法もあります。御香典は、「お香やお花の代わりに供えるもの」という意味です。仏式であれば宗派に関係なく使えます。

さがみ典礼 牛久中央ホール

アルファクラブグループ さがみ典礼 牛久市

- プロジェクションマッピングによる演出ができる。
- 2式場を備えているので、小規模の家族葬から一般葬等まで対応可能。
- 牛久駅より車で5分

茨城県牛久市中央1丁目5-7
TEL.029-870-4194

エンバーミング (遺体衛生保全)

大切な方とのお別れを最後まで美しく 故人を生前の元気があったころの姿に戻すための科学・医学的な処置がエンバーミングです。専門のライセンスを持ったエンバーマーがご家族のご依頼内容に基づき、

● 長い闘病生活や介護の後にお亡くなりになった故人は、必ずしも安らかなお顔であるとは限りません。その時までの苦痛や疲れをお顔に大きく残したまま最期を迎える方もいらっしゃるかもしれません。処置を行うことによって、病氣や怪我によって失ってしまった顔の張りや明るさを戻すことが可能になります。

エンバーミング (遺体衛生保全)

見送る人にもやさしい葬式 左のQRコードより、エンバーミングについての動画がご覧いただけます。

☆☆☆☆ 全互協葬儀品質認定

一般社団法人 全日本冠婚葬祭互助協会 認定番号 2021-3007

「全互協葬儀品質認定」を取得いたしました

「19のしたく」ご紹介

さがみ典礼版 エンディングノート

大切な方のお別れに悔いを残さないために、いま確認しておきたい「19のしたく」。送る人と送られる人が、穏やかな気持ちで最後の時間を過ごせるよう、ご活用いただければ幸いです。

「19の項目より一部内容掲載」

病院で亡くなったあと、どこに安置するか決めていきますか? 最期の時を迎える約9割が病院と言われる現代。最近では、直接斎場に搬送するケースが増えていますが、「さがみ典礼」では、一度ご自宅に安置することをすすめています。

お葬儀の費用や形式を検討していますか? 家族で葬儀の方針を話し合っておきましょう。費用は、葬儀社への支払いのほか、寺院へのお布施、飲食・接待費なども含めて考えておきましょう。

どのようなお葬式にしたいか、ご希望はまとまっていますか? 形式や規模だけでなく、その方らしさを前面に出した葬儀を営むために、「さがみ典礼」では、前もってイメージしておくことをすすめています。

お問い合わせ先は
☎0120-718-918

https://sagamitenrei-group.com/ibaraki/

ご加入コース内容の確認をしてみませんか?

当社職員がお客様を訪問し、ご契約の詳細をお知らせいたします。また同時に、結婚式や葬儀、終活、生前などの相談も承ります。

アルファクラブ(株) ☎029-827-1055
【受付時間】月～土曜9:00～17:00 ※日曜・祝日は対応していません

9 6 3 - 8 7 9 0

郡山局 承認 600

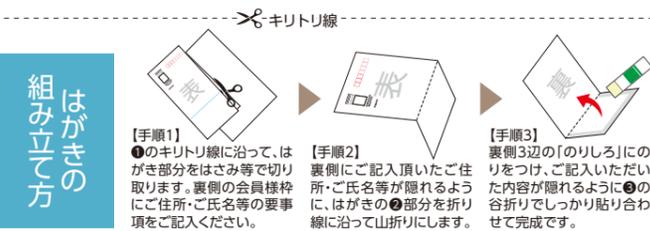
差出有効期間 2020年12月31日まで (切手不要) 福島県郡山市鶴見垣 2-4-5

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



2 山折りにしますので切り取らないでください

個人情報を取り扱っている重要な事項に関するお問い合わせは、個人情報を取り扱っている重要な事項に関するお問い合わせは、個人情報を取り扱っている重要な事項に関するお問い合わせは...



Form with fields for name, address, birth date, and blood type.

アルファクラブ(株)さがみ典礼 0120(718)918 ※大事に保管してご利用ください。

「川柳」募集のお知らせ!!

テーマは、「月(つき)に関する川柳」 ◆応募: メール・郵送にて下記の必要事項を明記し、「川柳募集」宛に送ってください。 ◆期日: 2019年7月31日(水)当日消印有効

アルファクラブの集い

アルファクラブグループの新しいFaceBookを開発しました。「アルファクラブの集い」と題して、お得な情報やイベント、川柳などを発表いたします。

LINE @はじめました! お得をゲット!今すぐ登録!!

海洋葬(散骨)展開と現状

散骨可能海域 福島県小名浜沖 茨城県大洗沖 沖縄県石垣島沖

チャータープラン 通常料金288,000円(乗船5名・税込) 会員様特別料金 238,000円

50名様に当たる! 読者プレゼントクイズ 南九州宮崎 鰻楽 うなぎ蒲焼

第2回 プラール会員様限定 「川柳」募集結果発表!!

優秀賞 ばあちゃんの得意なダンス 渡会 克男さん(千葉県柏市) 盆踊り 踊りを忘れた... 浴衣を着て うつむく姿 内山 美和さん(茨城県土浦市) LINE中

カイロプラクティック 美シャイン NEW 美容カイロであなたのお悩みを解決しませんか?

提携店の紹介 プラスアルファカード 提携加盟店 大募集中!!

特典 初回¥5,000を¥4,000にて2回目以降毎回¥1,000分のサリメントをプレゼント

メナードフェイシャルサロン つくば高崎 NEW 満たされていくリラクゼーションのひととき...

暮らしを楽しく、お得に。ますます便利に! 全900店舗以上の加盟店 今すぐWEBサイトへアクセス!!

POLA エステイン凍音 NEW 肌・心・からだを全面サポート!!

カイロプラクティック 茶夢・ちゃむ・Frame店 NEW 肩こり・腰痛・慢性症状の方へ!

特典 エイジングケア 10分間1,000円

特典 季節美容 サンプルプレゼント

特典 カイロプラクティック施術(90分) 8,000円~4,000円