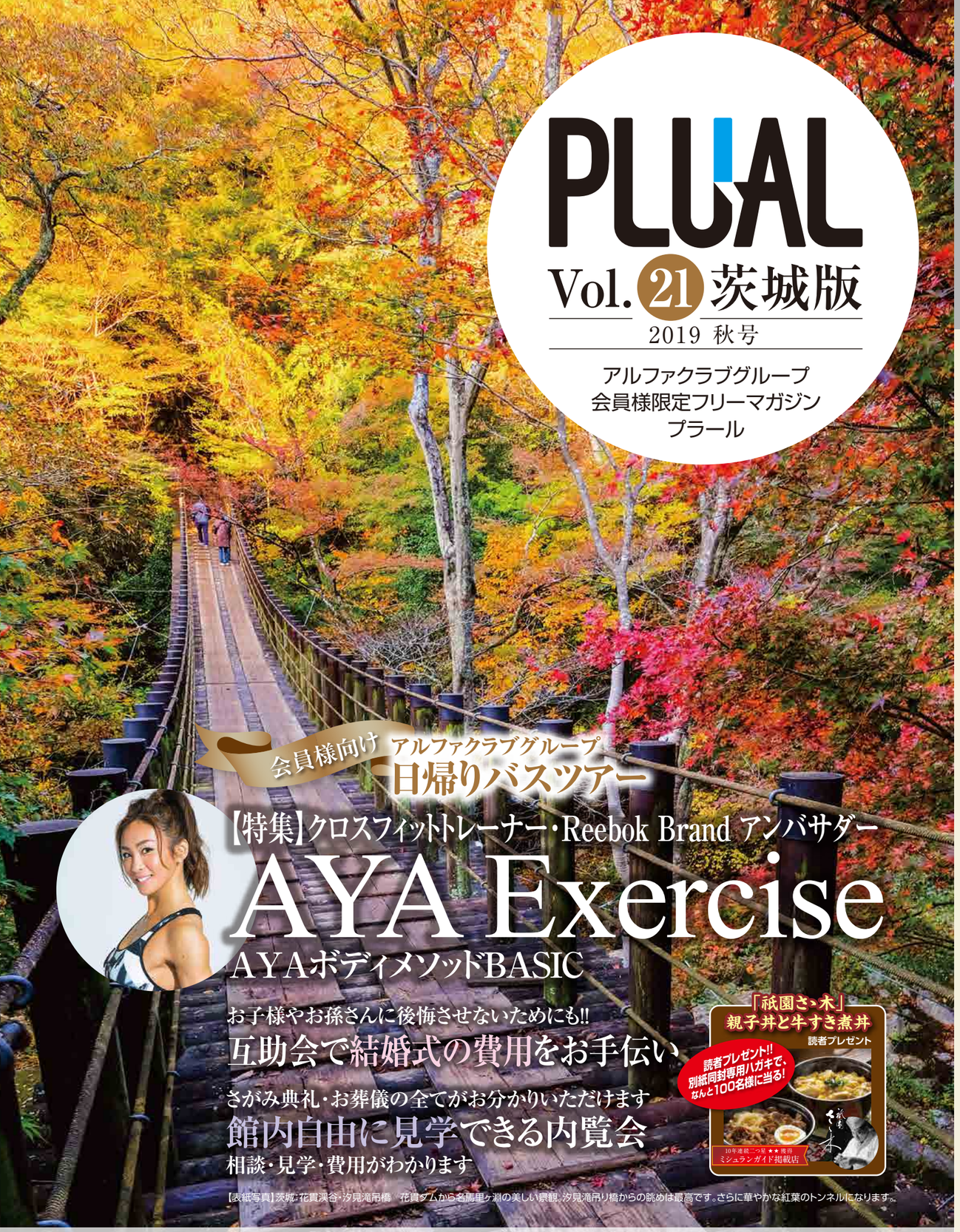


# PLUAL

## Vol.21 茨城版

2019 秋号

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】クロスフィットトレーナー・Reebok Brand アンバサダー

# AYA Exercise

AYAボディメソッドBASIC

お子様やお孫さんに後悔させないためにも!!
互助会で結婚式の費用をお手伝い

さがみ典礼・お葬儀の全てがお分かりいただけます
館内自由に見学できる内覧会
相談・見学・費用がわかります

「祇園さゝ木」
親子丼と牛すき煮丼
読者プレゼント
読者プレゼント!!
別紙同封専用ハガキで、
なんと100名様に当る!
10年連続二つ星 ★★ 獲得
ミシュランガイド掲載店

【表紙写真】茨城:花貫渓谷・汐見滝吊橋 花貫ダムから名馬里ヶ淵の美しい景観。汐見滝吊り橋からの眺めは最高です。さらに華やかな紅葉のトンネルになります。

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～金曜10:00～17:00 ※土曜・日曜・祝日は対応しておりません

PLUAL Vol.21 プラール 茨城版 2019 AUTUMN

■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10月1日発行(年4回)

# お得が満載 プラスアルファカード!!

互助会入会で「プラスアルファカード」と「アプリ」がご利用可能!!

PLUS ALPHA CARD

プラスアルファカードのお問い合わせは
☎029-827-1055

提携店はガイドブックまたは、アプリ専用サイトでチェック!!

**お得1** カードまたはアプリ提示で提携加盟店にてお得なサービスが受けられます!

※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

1. 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みハガキ」に両面ございますので記入漏れなく、お近くのポストに投函してください。
2. ご自宅に注文されたカタログが届きます。
3. カタログの中からお好きな商品をお選びいただき、同封のお申込みハガキに記入していただきます。記入後のハガキをポストにご投函ください。
4. ハガキ到着後2週間位でご注文いただいた商品をお届けします。

※ポイント交換は、アプリ専用サイトからも可能です。

公式アプリ
プラスアルファカード 登録無料

1000ポイントプレゼント!
アプリご登録キャンペーン実施中!

ダウンロードはこちらから

PLUS ALPHA CARD
App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう
プラスアルファ 検索

## ポイント照会のご案内

ポイントの照会は、「ホームページまたはアプリ」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!!

キリトリ線

# 新規互助会会員ご紹介キャンペーン

2019年12月31日まで

応募上のご注意
※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。

# お友だちを紹介してQUOカードをもらおう!

## ご契約成立で

| 会員様に | 新規加入者様に |
|---|---|
| QUOカード 5,000円分 | 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。

のりしろ

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

のりしろ

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。 |

キリトリ線

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。

キリトリ線

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

Vol. 21

CONTENTS

# PLUAL
プラール

## INDEX


2〜3 アルファクラブグループ
スマホアプリのご紹介

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ボディメソッドBASIC

6〜7 健康コラム「知っていると安心」
〜運動器の慢性痛について〜
公益財団法人 星総合病院／2019星座占い

8〜9 人生の節目を互助会がお手伝いします
互助会で結婚式の費用をお手伝い
七五三のご案内

10〜11 ベルヴィグループのブライダルフェア
忘新年会／歓送迎会

12〜13 ベルヴィグループ総料理長が紹介
秋の簡単レシピ
成人式振袖展示会／オーベルジュ鈴鐘

14〜15 さがみ典礼
さがみ典礼が選ばれる理由
エンバーミング／エンディングノート他／さがみ典礼から生まれる物語

16〜17 さがみ典礼
館内を自由にご覧いただける内覧会
法事法要／マンガでわかる葬儀／葬儀費用の簡単比較

18〜19 アルファクラブグループ
川柳大賞発表・日帰りバスツアー
アルファクラブの集い／海洋葬（散骨）展開と現状

20 ご紹介キャンペーンのごあんない


### 一口メモ

## 神無月（かんなづき）

旧暦で10月のこと。全国の八百万の神様が、一部の留守神様を残して出雲大社（島根県出雲市）へ会議に出かけてしまうと考えられてきました。その為、神様が出かけてしまう国では神様がいないので「神無月」というわけで、神々が集う大切な月という意味です。

但し、全ての神様が出雲に出かけてしまうのではなく、留守番をする神様がいます。代表的な神様が「恵比須神（えびすしん）」・「金毘羅神（こんぴらしん）」・「竈神（かまどしん）」・「道祖神（どうそじん）」などがいます。多くの神様が留守の間にも、ちゃんと留守神様として私たちを守ってくれているのですね。




アルファクラブグループのイベントに参加してポイントをゲット！

ポイントのため方について詳しくは、裏面を参照ください。

ポイントを貯める
ポイントを使う♪

※景品画像はイメージです

貯まったポイントは素敵な景品と交換できます。
※2000 ポイントからカタログ交換可能です。

レストラン
レジャー施設など
約 960店舗

提携加盟店でアプリを提示するだけで会員様限定サービスが受けられます！

便利な提携店検索！

暮らしを楽しくお得に！
アルファクラブグループ
会員様のためのアプリ

公式アプリ
プラスアルファカード

登録無料

1000 ポイントプレゼント！
アプリご登録キャンペーン実施中！

ダウンロードはこちらから

PLUS ALPHA CARD

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

プラスアルファ 検索

プラスアルファアプリに関するお問合せは | 茨城 専用ダイヤル 029-827-1055

受付時間 10：00〜17：00 ※土日祝は除く

ウォームアップ掲載例では本格的な動きかもしれませんが

## 自分なりの無理のないポーズ（椅子に座った姿勢でも可能）を作り肩こり・腰痛など改善に努めましょう

## ウォームアップ WARM-UP

可動域を広げてくれるウォームアップは、エクササイズのパフォーマンスを上げるために欠かせません。激しく動いた後は、クールダウンでカラダを整える必要があります。エクササイズの前後には、ウォームアップ&クールダウンのストレッチを習慣づけて！ 今回ご案内は、ウォームアップの一例です。クールダウンは、「AYA ボディメソッドBASIC」を参考に!!

### 1 上半身
左右2回ずつ
1回につき12秒

足を肩幅に開き、両手を上に伸ばす。

そのまま左右に上体を倒す。

### 2 肩から腕
左右2回ずつ
1回につき12秒

ひじを曲げて頭の後ろに。左右のひじを交互に押さえて伸ばす。

片腕を伸ばし、もう片腕でフックして体に近づける。左右交互に。

### 3 背中〜胸
ワンポーズ12秒

胸の前で手を組み、大きなボールを抱えるように背中を丸める

背中側で手を組み、胸を開く。

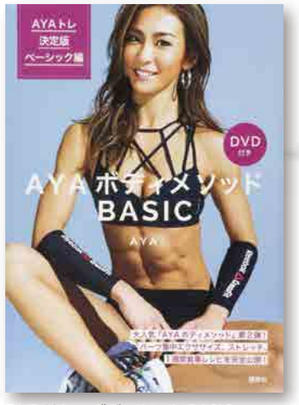
そのまま前屈し、手の甲を天井に向ける。

### 4 上半身〜下半身
ワンポーズ12秒

片足を前に出し、後ろ膝を床につく。両手は組んで、上に伸ばす。

太ももと股関節が伸びているのを感じながら、上体を左右交互に倒して伸ばす。

反対側も行う。




DVD付Aya ボディメソッド BASIC
AYAトレ決定版ベーシック編（講談社出版）



## AYAさんに聞きたいQ&A

1人でトレーニングしていると、疑問や悩みが出てくるもの。
SNSでよく聞かれる質問を中心に、ボディメイクの秘訣をお教えします。

### Q1 頑張っているのに体重がなかなか減らない…。どうすればいいですか？

**体重を気にしても意味なし!**

筋肉は重たいので、トレーニングをしたら、必然的に体重は増えます。つまり、体重は無視してOK。気にすべきは体脂肪率と見た目の変化です。

### Q2 やはり食事にはストイックになったほうがいいですか？

**ルールは必要。でもユルさも大事!**

トレーニングするからこそ、カラダをつくる栄養はとても重要。食事をセーブしすぎて、女性にとって必要なうるおいやツヤまで失っては本末転倒です。自分自身にルールを課していますが、さほどストイックではないはず。好きなものを食べる日もあるから、ストレスも溜まりません。土日のチートデイ（自分を甘やかす日）には、大好きなモンブランやアップルパイだって食べちゃいます。

### Q3 筋肉痛のときもトレーニングをしてもいいですか？

**ひどい痛みなら筋トレはストップ**

痛みが強いときは、無理せず控えましょう。ただ、有酸素運動なら負担が軽いので、ジョギングで汗をかいたり、運動習慣を途切れさせないで。

### Q4 ストレッチって必要ですか？

**効果を上げるためにはマスト**

ストレッチをせず関節の可動域が狭まったままで始めると、パフォーマンスが落ちてしまいます。怪我の原因にもなるので、必ずストレッチを! 私がトレーニング前に行なっているウォームアップストレッチとあわせて、クールダウンのためのストレッチも…。

### Q5 ファッションで重視するポイントは？

**ボディラインは隠さず、見せる!**

鍛えることでカラダのラインを見せたくなるし、いろいろなファッションに挑戦してみたくなります。参考にしているのは、New Yorker の着こなし。フィットネスウェアをミックスしたファッションのお手本はモデルのジジ・ハディッド。私も愛用するフィットネスブランド「リーボック」のブランドアンバサダーなんです。

### Q6 目指すボディのイメージはありますか？

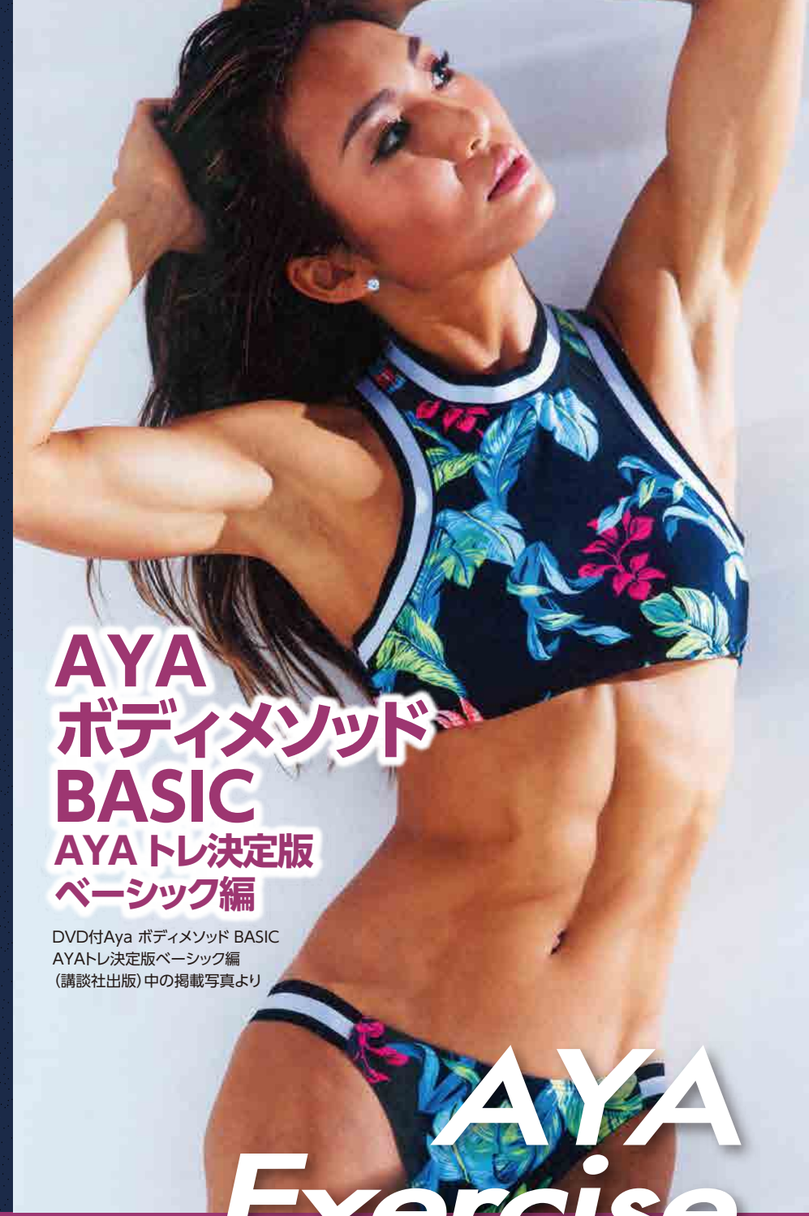
**理想像はヴィクシーモデル♡**

ストイックにトレーニングして、女性としてもチャーミング。"タフ&ビューティ"を体現するヴィクトリア・シークレットのモデルに憧れます。ジジもヴィクシーモデルの1人。

### Q7 トレーニング以外に心がけていることは？

**水分、マッサージ、睡眠!**

トレーニング中の水分補給には、微炭酸のミネラルウォーターが飲みやすくてお気に入り。お風呂上がりには、使った筋肉をWELEDAのオイルでケア。プエラリア成分入りクリームで、パストマッサージも欠かしません。そして早寝早起きが基本!



# AYA ボディメソッド BASIC
## AYA トレ決定版 ベーシック編

DVD付Aya ボディメソッド BASIC
AYAトレ決定版ベーシック編
（講談社出版）中の掲載写真より

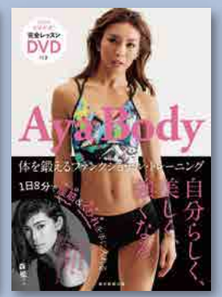
AYA Exercise

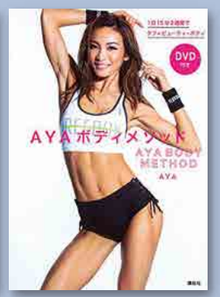
### AYA PROFILE

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」と出合い、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週間でタフ×ビューティ・ボディ』『AYAボディメソッドBASIC〜DVD付AYA トレ決定版ベーシック編』（講談社）など

## AYAさんおススメ「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。



# 健康コラム 知っていると安心

公立大学法人　福島県立医科大学医学部疼痛医学講座　准教授
公益財団法人　星総合病院　整形外科部長／慢性疼痛センター副センター長
医学博士 髙橋　直人 先生

# 運動器の慢性痛について

## はじめに…

誰もが体験したことがある痛みの症状は非常につらく不快なものです。病気や怪我をした場合に伴う痛みは、早くよくなりたいと思う症状の一つであり、病院を受診する最大の理由の一つだと思います。怪我や病気などにより急に現れた痛みは急性痛で、身体に対する有用な警告システムであり、傷や腫れが治るとともになくなります。これに対し慢性痛は、3ヶ月以上継続する痛みで原因が特定できないことが多く、ほとんどが体にとって無益で、怪我や病気からの回復とは全く無関係のものです。したがって、急性痛と慢性痛とでは患者さんにとって痛みの意味は大きく異なります。慢性痛の治療では、治療者側も治療を受ける側もどう対処してよいかがはっきりせず、非常に難渋することが多いのはそのためです。

## 慢性の痛みについて

運動器（身体運動に関わる骨、筋、関節、神経などの総称）の慢性痛は、器質的要因（運動器の各組織において病理的・解剖的に異常が生じることにより引き起こされる疾患・疾病）と心理的・社会的要因（年齢や環境、社会的立場まで考慮したストレス環境による要因）が関与しあって、病態の悪化や痛みの憎悪につながることが多いです。慢性痛のメカニズムを理解するには、器質的要因のみならず、心理的・社会的要因を含めて考えなくてはなりません。長らく続く痛みによって、痛みへの恐怖や回避行動が起こるため、活動性が低下し過剰な安静により筋力低下や廃用を招き、痛みの悪循環の状態に陥りやすいです。（図1）

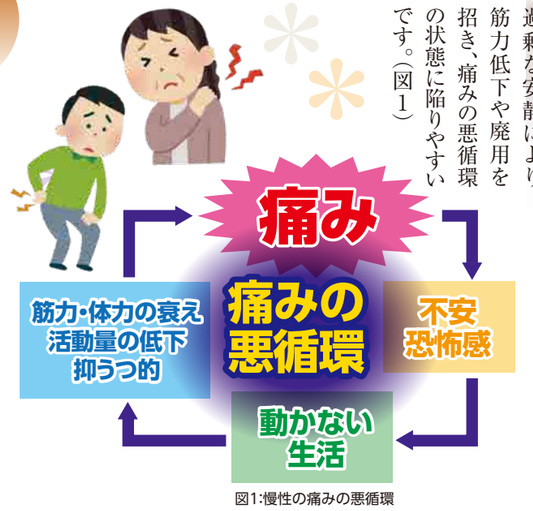


図1:慢性の痛みの悪循環

## 慢性の痛みをよくするために

基本的には、良い睡眠と栄養をしっかりとり、健康的な生活基盤を整えることが大切です。そしてペース配分を守った運動やストレッチングを行うことです。さらに、ストレスにどう対処していくかが重要です。痛み止め（鎮痛薬など）の内服は、あくまで補助的なものと考えてください。

### ❶睡眠

痛みの改善には、良質な睡眠をとることが重要です。医学的にも、睡眠は脳の機能に重要な働きをしていることが明らかにされています。睡眠には、脳と体が同時に休んでいる「ノンレム睡眠」と、体は休んでいるが脳は活動している「レム睡眠」に分けられます。代表的なものとして入眠してから2～3時間の間隔で訪れる深いノンレム睡眠時に、下垂体から成長ホルモンなどが分泌され、傷の治癒や肌の新陳代謝などに影響することが知られています。睡眠が不足すると、脳内のドパミンシステムの不具合など、脳内にある重要な神経伝達物質が不足し、脳の機能障害が起こりやすくなり、痛みに対処することが困難な状態になるばかりか、生命にとって大切な免疫力や自然治癒力に悪影響を及ぼします。

十分な質と量を伴った睡眠をとる秘訣は、規則正しい時間に就寝することや起床することです。ただし睡眠時間より起床時間を一定に定めることがより大切とされています。適度な運動をすることが良眠を得るために必要です。寝る前数時間前のカフェイン摂取や寝酒も睡眠を悪くするので気をつけたいところです。

### ❷栄養

バランスの取れた栄養（ビタミンやミネラル）と適量のカロリーが必要です。きちんと朝昼晩と三食とっているつもりでも、きちんと必要な栄養素が取れていないことがあるかもしれません。肥満などは体が重くなる分、運動器に負担がかかり痛みの原因になることがあります。また痩せすぎも筋力、筋持久力および体力に影響が出るため、よくありません。飲酒過多も厳禁です。

### ❸ペース配分を守った運動やストレッチング

適度な運動は、体にとって非常に有益なものです。運動（エクササイズ）は、①姿勢・アライメント（背骨の並び）を整えること、②体幹を安定させる深部筋を鍛えること、および③全身的な有酸素運動を行うこと（1日30分程度汗ばむ程度のウォーキングなど）、などが推奨されています。

運動やストレッチングは計画的に行う必要があります。それは、やりすぎても（過剰）、やらなすぎても（過少）、痛みを増強させる原因になるからです。個々に合わせて、時間で運動と休憩を区切るようにし、ちょうど適したペース配分を守った運動を心がけることが重要です。したがって、療法士などの専門職による監視下での運動や水中運動訓練などが非常に有効で推奨されています。痛みをよくするためには、日々の暮らしの中でペース配分を守った運動やストレッチングを習慣化することです。

### ❹ストレスの対処法

日常生活の中でできるものとしては、①適切な運動、②適切な休憩、③のんびりとした入浴、④趣味への没頭、および、⑤十分な睡眠などが挙げられます。そのほか、腹式呼吸法やヨガなどを用いたリラックスする方法もあります。ストレスを溜め込むことは、身体的にも精神的にも自分自身が予想以上にダメージを及ぼすことにつながるので、しっかりと対処することが必要です。

### ❺鎮痛薬の内服について

鎮痛薬は痛みを軽減する作用を持っています。しかし、同時に副作用も持っています。使い方を誤ると場合によっては命に関わる有害事象が引き起こされることもあります。そこで重要なのが、鎮痛薬は痛みを完全に止めることが目的ではないということを認識することです。良い意味で、その循環が出来上がってます。意識して、過ごしていくと良いでしょう。内服で痛みが完全に消えるわけではなく、ある程度和らげることであくまで機能を向上させるものであり、薬だけでは解決できないことを理解する必要があります。内服はあくまで睡眠状態をよくするとか、ストレスを和らげるとか、あるいは厳しい痛みを楽にするなど、補助的なものであると考えてください。副作用の観点から医師の指示通りに服用することや、痛みが改善したら定期的にその内容と量を見直すことが必要になります。

## 最後に…

痛みをよくするためには、これまでに述べたような痛みへの「認知・考え方」を十分に理解することはもちろん重要なことですが、それだけでは痛みはよくなりません。「認知・考え方」を元に、その重要性を認識し、自信を持って「実行」に移さなければ、痛みをよくすることはできません。不安や心配が優先してしまい、「実行」に移せないことこそ痛みを遷延させる要因となります。勇気と自信を持って、「実行」し、「痛み行動」を「健康行動」に置き換えましょう。

# 2019 10月～12月 12星座占い

## おひつじ座
3月21日～4月19日

アンテナを全開にして、吸収できるものは吸収すべし!その影響で、おひつじ座のあなたにとってはどんどん色々なものを突き詰めていくことができる、そんな運気となっています。

## おうし座
4月20日～5月20日

生きている間に、いらないものってどんどん蓄積していきます。その時は必要だったものでも、不要になってしまっているものも多々あったりします。それらの手放し期間が、今の期間です。

## ふたご座
5月21日～6月21日

誰とでも気軽に付き合っていく事ができる性質を持っていますが、距離感を保っていくのは苦手だったりします。そんな部分に学びが!!人間関係で必ず乗り越えていくことができるときです。

## かに座
6月22日～7月22日

自分に取って大切な人だけ、甲羅の内側に招き入れ、自分を不快な気持ちにさせるような人は絶対甲羅の中に入れず。そんな思い込みは天敵です。価値観を取り払って行ってみてください。

## しし座
7月23日～8月22日

運気は上々。いろいろな事がスムーズに進んでいくときでもあります。ある意味波に乗るチャンスの時です。今流れに乗る事ができると、しばらくの間その波の恩恵を受ける事ができます。

## おとめ座
8月23日～9月22日

自らの内側から湧き出てくるそんな意識に従って生きて行く事を意識する事で、運気アップの予感です。本来のあなたらしく、評価を気にせず生きてみてください。

## てんびん座
9月23日～10月23日

学ぶことで、確信が持てます。学びの機会って大人になってからは持てなかったのではないでしょうか?でもなんとかなってしまうのが、今の時代です。キーワードは、「基盤を作る事」です。

## さそり座
10月24日～11月22日

経済活動が活発になる時!!得るだけではなく、それを循環させていくことが大切なポイントです。良い意味で、その循環が出来上がってます。意識して、過ごしていくと良いでしょう。

## いて座
11月23日～12月23日

何と言ってもあなたらしさを表現することができる、そんな時といえます。マイナスといえば、太りやすいということでしょうか?吸収力が半端ないので、食べたものを吸収してしまう。

## やぎ座
12月24日～1月19日

12月から訪れる大転換期に向けて下準備を整えておくと良いでしょう。幸運と拡大のラッキーイヤーの訪れです。これって凄いことですよ。なかなかない事です。

## みずがめ座
1月20日～2月18日

夢に向かってどんどん進んでいく。そんな時といえます。あなたが生涯をかけて実現したい事は何でしょうか?力強い何かを持っているはず。仲間がいるから、実現していくことができるのです。

## うお座
2月19日～3月20日

仕事面での成功が約束されるときです。こんなときこそ、勝負に出るのもオススメです。失敗は成功への道標。いつかの成功のための勲章です。何と言ってもキャリア面での飛躍のときです。

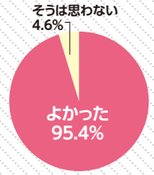
お子様やお孫さんに
後悔させないためにも!!

# 互助会で結婚式の費用をお手伝い。

## 結婚式(挙式・披露宴)を挙げてよかった95%

**よかったと思う理由**

【男性】「二人の良い記念日になったから」「パートナーに喜んでもらえたから」が多く、「二人の満足」を重視する傾向
【女性】「みんなに祝福してもらえたから」が最も多く、「親や友人」へ感謝の気持ちを伝えられたなど、周りとの共感を重視する傾向がある。







## 結婚式(挙式・披露宴)を行わなかった人の2人に1人が後悔している ※25歳~34歳

**後悔している理由**

「二人の良い記念」という意味合いが強くなり、両親や友人への感謝を伝えたり、周りから祝福されるような面が薄くなり、後悔の気持ちが残る。

| | | |
|---|---|---|
| 25~29歳 | 後悔している 55.3% | 後悔していない 44.7% |
| 30~34歳 | 後悔している 50.5% | 後悔していない 49.5% |

調査対象:全国20~44歳の男女4000名
調査機関:一般財団法人冠婚葬祭文化振興財団　冠婚葬祭総合研究所

## ＼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!

家族だからできるサポートがあります。互助会会員様のあなたなら、そんなお子様の結婚式を費用面から支えることができます。

- 互助会は月々3,000円の積立、ちょっとの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

※「プラールを見た」とお伝えください。

茨城県結婚式場平均 379.6万円(列席72.5人)※1
－
ご祝儀 243.6万円(列席72.5人)※1 ご祝儀はブライダル総研のあくまでも参考例
→ 実質ご負担額 136.0万円

さらに!!マイナス

ベルヴィグループ結婚式場(茨城地区)平均 319.0万円(列席66.2人)※2
－
互助会積立金 72万円 ※両家36万円積立の場合
→ 実質ご負担額 3.4万円

※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。

※イメージ

※イメージ

※イメージ

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、チャペル式挙式料などが含まれます。

子供の成長も華やかに…

**記念写真&七五三**

衣裳から着付、写真撮影までトータルサポート!!
その後のご家族揃ってのお食事会も承っております。
最寄りの式場へお問い合わせください。

会員さま特典 ¥15,000お得

**随時受付中**

一般価格¥50,000~(税別)

◆衣裳・着付け・写真(2P)
➡会員価格¥35,000~(税別) 衣裳での外出も可能です。※一部外出対象外のものもございます。
◆人気の館内スナップ撮影
¥30,000~(税別)も好評承り中!!

# 人生の節目を互助会がお手伝いします

戦後まもなくの日本は貧しく、
人生における最大の出来事である
婚礼や葬儀などの儀式を満足のいく形で
行うことができませんでした。
そんなときに地域の人々が知恵を出し、
協力し合って相互に助け合い、冠婚葬祭の儀式を行う
という考えが生まれ、発展したのが互助会です。
人生の節目は突然やってくるもの。
**アルファクラブグループは、**
**あなたとあなたの大切な人の笑顔を守る**
**お手伝いをしたいと考えております。**
いつでもあなたの力になれるように
互助会がご家族の暮らしをサポートいたします。

### ご誕生

お子様が誕生したことを、その土地の守り神がいらっしゃる神社へ、健やかな成長を祈って参拝するのが、お宮参りです。

一般的には、生後1カ月ほどの時期に行います。そのご家庭や地域ごとに、様々な決め事や風習がございますので、記念撮影や衣裳の事はプロに任せたいものです。ご家族での誕生祝いの撮影や、お食事会等もお手伝いさせて頂きます。

**衣裳レンタル&記念撮影**

### 七五三

お子様の成長をお祝いする節目の行事である「七五三」。

お着物や衣裳のレンタルや着付けをはじめ、衣裳のことなら私共にお任せください。

プロの手による記念撮影で、家族の記憶に残る、かけがえのない思い出お作り致します。

**衣裳レンタル&記念撮影**

### ご成人

冠婚葬祭の「冠」は、人生の通過儀礼の事を指します。一生に一度しかない、大人になる大切な記念日、成人式も大切な通過儀礼の1つです。

豊富なバリエーションの衣裳の中から、主役となるあなたが、一番輝ける振袖・袴を選ぶお手伝いをさせて下さい。

もちろん、記念撮影もお任せください。

**衣裳レンタル&記念撮影**

### ご結婚

何年経っても、記憶として残り続ける結婚式は、新たな家族としてスタートをする日です。

それぞれに特色があるベルヴィグループの結婚式場で、家族やゲストに伝えたい想いを形にしましょう。

思い通りのウェディングを実現する為、最高の晴れ舞台にする為に、最高のスタッフと設備で全力でサポート致します。

**ウエディング全般**

### ご出産

新たな家族の一員が加わるご出産。父となる感動、母となる喜び、お孫さんを持つ幸福。

それぞれの永遠の宝物をプロのカメラマンが、記念に残すお手伝いを致します。

**記念撮影**

### ご長寿祝い

60歳の還暦から大還暦まで、長寿のお祝いの種類は11種類。最近は、身近な方やご家族でお祝いするのが一般的に。ですが、あまり知られていないしきたりや準備するものは、いくつもあります。そんな時、是非ご相談ください。

経験豊富なスタッフが、ご相談から記念撮影まで丁寧にご案内致します。

**記念撮影&ご会食**

### 終活&ご葬儀

故人様の意志はもちろん、残されたご家族様や参列者の方々も安心・納得の葬儀プランをご用意しております。

どんな小さなご要望もお聞かせください。人生の最後を飾るご葬儀も、自分らしく悔いのないものにしてください。

もちろん、終活のご相談も承ります。

**ご葬儀プラン全般**

**安い** 月々の少ない掛金で大きな安心をお約束いたします。
**充実** 婚礼施設43施設・葬祭施設328施設がご利用いただけます。(令和元年7月現在)
**お得** 各地の様々なレジャー施設やゴルフ場を会員割引価格でご利用いただけます。
**便利** ご家族の方はどなたでもご利用いただけます。
**安心** 厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査「一級葬祭ディレクター」が24時間・365日対応いたします。
**保証** 引越・転勤などでご住所が変わってもご利用いただけます。

Bridal information 土浦市

おすすめポイント

月イチBIG【大聖堂×試食】プレ花嫁の為のおもてなし体験フェア
10/20(日)
秋の新作絶品フルコース大試食会
11/24(日)
月イチBIG【大聖堂×試食】プレ花嫁の為のおもてなし体験フェア
12/8(日)

1. 土浦駅徒歩5分のリゾートウエディング空間が3周年を迎え、記念式典が充実
2. 美しいステンドグラスのチャペルでゲストに囲まれて誓う永遠の愛
3. 盛大なパーティも、少人数のウエディングも。好みに合わせて選べるスタイル

Wedding Resort
Franc Belle Amour

フラン ベル アムール
TEL.029-823-8765
土浦市港町1-11-8
フランベルアムール 検索

Bridal information 石岡市

おすすめポイント

【プレ花必見】模擬挙式×豪華
コース試食付 体験型BIGフェア
10/20(日)・11/17(日)・12/22(日)

1. 【選べる挙式スタイル】幻想的なチャペル&開放的なガーデン挙式
2. 【式当日はまるごと貸切】ゲストとプライベートに過ごせるウエディングが叶う
3. 【リゾートガーデン】憧れの演出を自由自在に叶える貸切空間

ARTISTIC WEDDING GALLERY
BELLE ÂGE

アーティステック ウエディングギャラリー ベル・アージュ
TEL.0299-36-1165 石岡市石岡2-16-1
ベルアージュ 検索

Bridal information 日立市

おすすめポイント

【新リゾート空間】全て体験♪丸わかりフェア
10/27(日)
グランドオープン1周年記念フェア
11/4(月・祝)
【新リゾート空間】全て体験♪丸わかりフェア
12/22(日)

1. 【2018年11月、NEWオープン!】ハイセンスな新しいリゾート空間
2. 【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
3. 【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

センスが光る
洗練された館内には、
写真映えスポットが満載

Belle Tears HITACHI

ベル・ティアーズ日立
TEL.0294-87-8972 日立市西成沢町1丁目4-30
ベルティアーズ日立 検索

アルファクラブグループ
歓送迎会

大切な節目のお祝い事は
華やかなロケーションで
心ゆくまでお過ごしください。

お一人様
5,000円～(税別)

ベルヴィグループの宴会プラン
豪華10大特典付

- ●幹事1人無料
- ●3つ星レストラン出身シェフが腕を振るった料理でおもてなし
- ●ドリンク飲み放題
- ●会場貸切サービス
- ●通常2時間のパーティ、30分延長OK
- ●カラオケ無料サービス
- ●プロジェクター無料サービス
- ●専属パティシエが、デザートを手作り
- ●控室・更衣室の使用無料
- ●案内状作成サービス

※30名様以上のご利用時のみの特典となります。

Bridal information 牛久市

おすすめポイント

【口コミ人気NO.1!】☆月1開催☆
全部丸ごと凝縮BIGフェア♪
10/22(火・祝)・11/30(土)・12/14(土)

1. 開放感あふれる本格リゾート空間!洗練された大人なウエディングが叶えられる
2. TV番組で紹介された母親とも歩めるバージンロードが自慢のチャペル
3. 駅徒歩10分の好立地で遠方からも招待しやすいおもてなし空間

- ● 営業日:月～金曜日
- ● 休業日:水曜日
- ● ランチ営業時間
  11:30～14:30
  ¥1,300(税込)～

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
TEL.029-878-1165
牛久市ひたち野西1-22
ベルザクラス 検索

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。

西海岸スタイル
➡カフェスタイル

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。

ベル・ザ・ダイニング
2019年9月リニューアルオープン

Bridal information 守谷市

おすすめポイント

≪月に一度の限定開催≫
シェフが贈る至高の絶品料理試食
10/14(月・祝)・11/17(日)・12/8(日)

1. 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
2. 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
3. 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

ちょっとオシャレに LUNCH

- ● 営業日:月～金曜日
- ● 休業日:水曜日 土日祝
- ● ランチ営業時間
  11:00～15:00(L.O.14:00)
  プレートランチセット
  ¥1,100(税別)～

MORIYA BELLE JARDIN ESTD 2016 BY BELLE VIE GROUP

ベル・ジャルダン
TEL.0297-48-1165
守谷市松並青葉4-1-12
ベルジャルダン 検索

お友達を当社結婚式場に紹介しご成約された場合会員様に10,000ポイントプレゼント!!
※ポイントは結婚式後の付与となります。

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

ベルヴィグループ助産師安心サポート!
マタニティウエディング♪
助産師が出産を迎えるママや初めてママになった新人ママをサポート!!
詳しくは、各式場までご相談ください。

ベルヴィグループでは
豊富な企画やイベントがございます
ぜひこの機会にお近くの式場まで
お問い合わせください

ベルヴィグループの総料理長が紹介

# 秋の簡単レシピ!!

食欲の秋！ゆっくり味わいましょ！

盛り付け例

## 秋刀魚と秋野菜の南蛮漬け

秋の味覚満載!!

【2人～4人【前】
Ⓐ材料●水…200cc×4●酢…50cc×1●みりん…25cc●醤油…25cc●砂糖…30g●鷹の爪…半分●本だし(市販)の素
Ⓑ材料●秋刀魚…1尾●さつまいも…1/3本●カボチャ…適宜●茄子…1本●玉ねぎ…1/4

**作り方**

①南蛮酢を作ります。Ⓐの材料をすべて入れ沸かして冷まします。
②玉ねぎはスライスし、そのままⒶに漬けます。さつまいも・カボチャは、食べやすい大きさに切ります。茄子は、味がしみ込みやすいように切り込みを入れてから適当な大きさに切ります。さつまいも、カボチャ、茄子は160℃～165℃の油で揚げ、温かいうちにⒶに漬けます。(冷蔵庫に余っている野菜でもOKです。)
③秋刀魚は、三枚におろし、塩をあてペーパータオルで水気を取り、食べやすい大きさに切ります。(塩をあてることにより、水分がぬけ、生臭みも消します)片栗粉をまぶし170℃の油で揚げⒶに漬けます。
④冷蔵庫で3時間程度馴染ませ、器に盛ります。
(一昼夜置いて馴染ませれば日持ちします。)

## キノコの簡単リゾットとリゾットのコロッケ

材料【2人前】
●米…75g●オニオン…50g●白ワイン…30cc●ブイヨン…300cc●バター…10g●パルメザンチーズ…10g●ニンニクオイル…20cc●サフラン…少々●タイム…1枚●キノコ…100g(エリンギ・シメジ等)●イタリアンパセリ

【リゾットのコロッケ】材料
●小麦粉●卵●パン粉
●トマトソース利用

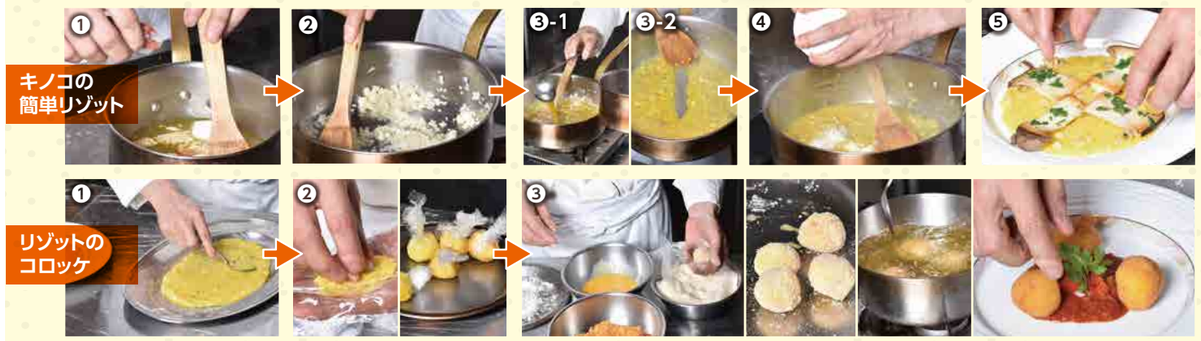
### キノコの簡単リゾットの作り方

①キノコの下の部分をソテーし、ブイヨンを入れる。サフランとタイムを1枚入れ(香りと色付け)サフランブイヨンを作ります。(ブイヨンは、固形ブイヨンでOK、サフランがない場合は、カレー粉やトマト風味でもOKです)
②ニンニクオイルでオニオンとキノコをダイスに切ったものをソテーし、洗わないお米を入れます。
③白ワイン・ブイヨンを入れ約12分間かきまぜながら火を入れます。(ブイヨンはお米の量の3倍目安)
④バター10gとパルメザンチーズを何回かにわけて入れ、とろみをつけてリゾットに仕上げます。
⑤キノコをバターでソテーし、風味付けにイタリアンパセリを入れます。

### リゾットのコロッケの作り方

①残したリゾットをお皿にラップを引きその上にのばし冷まします。
②冷めたら、ソーセージやベーコン、生ハムやチーズなどを中に入れ、ラップに1口大に丸くして、冷蔵庫で保管します。(中に入れる食材は、冷蔵庫にあるものでOKです)
③翌朝、冷えて丸くしたリゾットのラップをとり、小麦粉をつけ卵にくぐらせ、パン粉をまぶして、油(175℃位)でころがしながら揚げていきます。(小麦粉・卵・パン粉は薄くつけます)

盛り付け例







①互助会会員なら、綺麗な式場でお支度、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お手伝い!!
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!!

2021 衣裳展示会
# 春季 振袖 ご予約展示会
開催時間 10:00～17:00

茨城県北地区
2/28(金)～3/1(日)
〈会場〉
ベル・ティアーズ日立
日立市西成沢町1丁目4-30(ウイッシュ)
TEL.0294-87-8972

茨城県全地区合同開催
3/13(金)～15(日)
〈会場〉
フラン ベル アムール
土浦市港町1丁目11-8(シエル)
TEL.029-823-8765

～成人式女性プラン～
振袖・帯・帯揚・帯締め・伊達衿・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(衣裳グレードアップ・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

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
# 成人式振袖展示会

2022年・2023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。

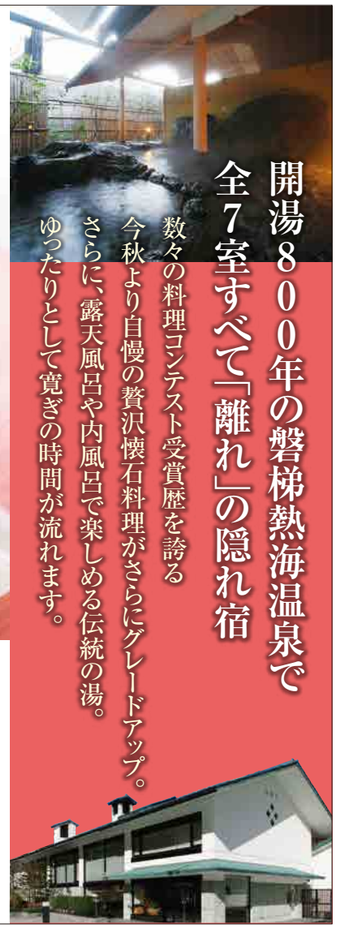
楽天トラベル 福島県第1位 朝ごはんフェスティバル 2018

## メイプルサーモンとホタテの木の実焼き

「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

旬の贅沢会席料理

快挙達成！世界からも認められました。
世界最大の宿泊予約サイト「ブッキングドットコム」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800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今秋より自慢の贅沢懐石料理がさらにグレードアップ。さらに、露天風呂や内風呂で楽しめる伝統の湯。ゆったりとして寛ぎの時間が流れます。

「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
34,000円(税別)➡30,600円(税別)
お二人様で6,800円割引!
予約時にお伝えください
※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 29,000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。

さようならが あたたかい
# さがみ典礼

事前の相談から葬儀後までトータルサポート

事前相談 / 終活 / 家族葬 一般葬 社葬 / 家族葬 36万〜

Funeral information

さがみ典礼なら叶えられる
## 感謝が溢れる思い通りのお葬式

イメージキャラクター 加藤 茶さん

### ＊さがみ典礼が選ばれる理由＊

理由 1

**地域密着の葬儀 葬儀利用件数30,000件以上**
さがみ典礼はこれまで30,000件以上の葬儀をお手伝いしてきました。地域のお客様との繋がりを強く持ち、地域密着の葬儀に尽力しております。

理由 2

**県内最大級の 葬儀場件数**
茨城30ヶ所の施設がございます。ご自宅の近くや、ご希望エリアの施設へすぐにご案内できます。

理由 3

**事前の見積り提示で 総額費用が明瞭**
お葬式をさせて頂く前に必ずお見積りを提出させて頂いております。事前にお客様のご要望をお伺いし、お客様一人一人に合ったご提案をさせて頂きます。

理由 4

**スタッフの対応力& 24時間365日対応**
茨城県における1級葬祭ディレクターの数はトップクラス。喪主様はじめ、ご家族、ご親戚、参列者様にもすみずみまで心の行き届いたおもてなしを提供させていただいております。24時間365日、無休でご対応します。

理由 5

**エンバーミング ふれあうお葬式**
さがみ典礼ではエンバーミングを行っております。エンバーミングとは、故人様を元気だった頃のお姿に戻させていただき、安全かつ衛生的にお別れをしていただく為の技術となります。さがみ典礼では最後までケアさせていただきます。

実績年間 30000件以上 / 1級葬祭ディレクター によるプロの対応 / 茨城県での 自社葬祭場数最大級 ※自社調べ

さがみ典礼とは…
https://sagamitenrei-group.com/ibaraki/

●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

故人を生前の元気だ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を基に行います。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います。処置を行うことによって、病気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。

エンバーマー 鈴木広之

エンバーミング（遺体衛生保全）
見送る人にも やさしいお葬式
QRコードより、エンバーミングの動画があります。

さがみ典礼版 エンディングノート
「19のしたく」ご紹介

無料で全員にプレゼント! オリジナル「エンディングノート」

大切な方と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のしたく」については、お気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ先は
0120-718-918
https://sagamitenrei-group.com/ibaraki/

さがみ典礼のCM放映中!
「選ばれるには理由がある」をテーマに、「さがみ典礼」のご紹介をしています。

左記のQRより さがみ典礼の 紹介動画を 配信中!!

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
龍ケ崎市緑町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
（一部除外品があります）


## さがみ典礼から生まれる物語 〜ストーリー〜

### 「裏庭の風景」

茨城地区 統括館長 笠谷佳史

私がさがみ典礼に入社したのは、今から十三年前の二十三歳の時でした。それから二年後、葬儀を任されるようになった頃の話になります。

亡くなられた方はお婆ちゃんでした。亡くなったお婆ちゃんとご主人、娘夫婦、孫が3人の七人家族でした。病院へお迎えに行きご自宅に安置後、日程を決め打合せをしていると「お婆ちゃんずっと寝てるよ、どうして起きないの」とお孫さんが呟きました。お孫さんの言葉に、家族全員が涙をこらえながら、お婆ちゃんは死んでしまったと説明をしていました。ご遺族のそんな姿に私は、お婆ちゃんの供養も含め、当社に依頼して本当に良かった、最高の葬儀だったと思っていただきたいと考えました。そして、お婆ちゃんのことを詳しく聞きました。お婆ちゃんはとても面倒見が良く、他人に悪口を言ったことがない人で、そして何よりも裏庭から見る山の風景が大好きでした。お婆ちゃんの祭壇を何とかその裏庭の風景にしてあげたいと思い、裏庭からの写真を撮りました。ご遺族には、祭壇は私に任せて下さいとお伝えしました。

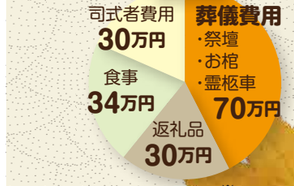
葬儀当日、ご遺族の方に祭壇を見ていただきました。ご主人は「これって妻が大好きな裏庭の景色じゃないのか」「ありがとう、亡くなってまでこの景色が見られるとは妻も思っていなかったと思う、とても喜んでるよ」と直ぐに裏庭の風景と分かっていただきました。ご遺族の皆さんも大変気に入ってくださり、会葬者の方々にも説明してほしいとの要望に、開式前にお婆ちゃんが大好きだった裏庭の風景をイメージして祭壇を作りましたとご説明しました。「お婆ちゃん亡くなってもいつでもお家にいるみたいでよかったね」とお孫さんは涙を流しながらお別れの言葉を話しました。その姿を、今でも思い出します。葬儀は、最後に亡くなった方を葬る大切な儀式です。人それぞれ考え方の違いがあるように、葬儀の形も人それぞれ違うと思います。亡くなった方の想い、ご遺族の想いを一番に考えながら向き合い、今後も葬儀のお手伝いをしてまいります。

◆　◆　◆

さがみ典礼はこのような想いで葬儀を行っております

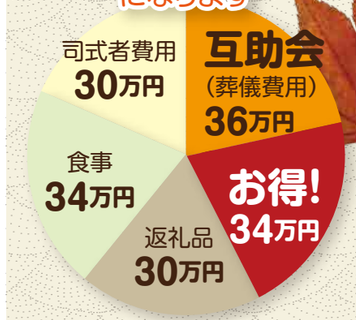
## 葬儀費用の簡単な比較

**一般**
〈例〉100名様の場合
**164万円**
になります




※当社比

**会員様**
〈例〉100名様の場合
**130万円**
になります




満期の会員様は、葬祭費用の36万円が積立済みなので、万が一の時の出費は**実質94万円**となります。

お得になった分は、法事や仏壇購入等の費用へ回す事ができます

## 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～金曜 10:00～17:00
※土曜・日曜・祝日は対応しておりません

# 内覧会とは…

普段なかなか見る機会のない会館内をご覧いただくことができ、ゆっくりご相談いただけるコーナーもございます。葬祭ディレクターが個別に葬儀のご相談を承りますので、この機会にぜひ、ご不明な点、心配なことを解消してください。

**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!!**

### ①お葬式の相談が出来る

お葬式を行うにあたっての不安なこと、ご相談しておきたい事など、普段聞きにくい事も踏まえ、専門のスタッフがご相談を承ります。

### ②葬儀場を見学できる

実際に葬儀場を見学する事で、葬儀場の広さや親族控室などをご覧いただけます。

### ③お葬式費用がわかる

お葬式の費用が実際にどのくらいかかるのかご希望があれば、お見積りを提出させて頂いております。

## 皆様に館内を自由にご覧いただける内覧会を開催!!

どうぞ皆様、お誘い合わせの上お越しください。
スタッフ一同、心よりお待ちしております。

| 地区 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---|---|---|---|
| 県北 | 21日(月)・22日(祝)<br>さがみ典礼日立ホール | お問い合わせください<br>さがみ典礼北茨城ホール<br>オープン内覧会予定 | お問い合わせください<br>さがみ典礼北茨城ホール |
| 県央 | 21日(月)・22日(祝)<br>さがみ典礼かすみがうらホール | 18日(月)・19日(火)<br>さがみ典礼石岡西ホール | 11日(水)・12日(木)<br>さがみ典礼土浦ホール<br>家族葬プレイスつちうら |
| 県南 | 11日(金)・12日(土)<br>さがみ典礼龍ヶ崎西ホール | 15日(金)・16日(土)<br>さがみ典礼牛久中央ホール | 16日(月)・17日(火)<br>さがみ典礼龍ヶ崎西ホール |
| 県東 | 10日(木)・11日(金)<br>さがみ典礼波崎ホール | 15日(金)・16日(土)<br>さがみ典礼鹿嶋ホール | 12日(木)・13日(金)<br>さがみ典礼鹿嶋ホール |
| 県西 | 18日(金)・19日(土)<br>さがみ典礼みらい平ホール | 18日(月)・19日(火)<br>さがみ典礼水海道駅前ホール | 11日(水)・12日(木)<br>さがみ典礼みらい平ホール |

さがみ典礼の
**内覧会**

来館時ご提示

**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

## 互助会へ入会される方を紹介し、紹介された方が入会された場合 3000ポイントプレゼント!!

## 法事・法要も当社で執り行えます

ご安心下さい。さがみの葬祭式場や、関連施設で法事・法要を執り行うことができます。葬儀からその後の仏壇・仏具・墓石そして法事や法要まで、当社がトータルでお手伝いさせていただきます。まずは「さがみ」にお気軽にご相談ください。

法要会場を改めて探す手間や担当者に一から説明する手間などの煩わしさを省くことが出来ます。また、司会・進行・焼香・返礼品・祭壇花・案内状・席札・バスなどのご要望をお伺いしながら、スタッフがお手伝いいたします。

**ご予約特典**
**会員様法要メリット**

- ❶法要・法宴祭壇無料
- ❷会場費無料
- ❸マイクロバス送迎サービス（1台）
  ※15名様以上でのご利用の場合※1往復3時間以内
- ❹陰膳無料 ※15名様以上でのご利用の場合
- ❺法要ご案内状無料

ご自宅から近い会場ご親族様が集まりやすい会場をお選びいただけます

「さがみ葬祭施設」での法要をご検討の方は

アルファクラブ（株）さがみ典礼
**0120（718）918**

料金受取人払郵便

郡山局
承認

600

差出有効期間
2020年12月31日まで。
（切手不要）

963-8790

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

会員様への情報マガジン
PLUAL
プラール

❷ ↑山折りにしますので切り取らないでください↑

「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ご確認ください。(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ございます。当社はお客様ご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」にてご確認下さい。個人情報に関するお問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

キリトリ線

## はがきの組み立て方

【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。

【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。

【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。

キリトリ線

| 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（株）さがみ典礼
0120(718)918
※大事に保管してご利用ください。

❶ キリトリ線

## 「川柳」募集のお知らせ!! 五七五で詠んでみませんか？

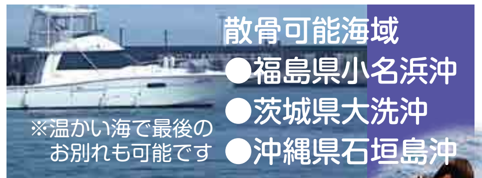
優秀な作品に選ばれた方には
●最優秀賞：5,000円相当
●優秀賞：3,000円相当の
カタログギフトをプレゼント!
受賞作は、ホームページやプラールで発表させていただきます。

今回のテーマは、
「年末年始に関する川柳」
◆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。
【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
◆期日：2019年10月31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

## 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を開設しました。「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。ぜひ、アクセス頂きお得な情報やイベント情報をいち早くゲットしてください。

## 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
※温かい海で最後のお別れも可能です

海洋葬・当日の流れ
集合→撮影→出港→献花→お還し→献酒→帰港→会食

■海洋散骨の価格例

会員様だからできる特別料金

**委託プラン**
お客様に代わりスタッフが散骨します
会員様特別料金（故人様1人分・税込）74,000円

**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（故人様1人分・税込）238,000円

《含まれるもの》●クルーザーチャーター料●燃料費●クルー2名●散骨司会進行●水溶性袋●花篭●献酒●散骨実施写真●散骨証明書●散骨作業●骨壺処分●搭乗者保険料

【お問合せは、各地区共通】
0120(718)918

自然の営みの中で生まれ、生き、再びそこへ還る。ご遺骨をお墓に埋葬するばかりでなく、海に還して故人をお送りする。こうした葬儀形式が「海洋葬」です。海洋葬は海外では一般的に行われており、最近は日本でも、遺骨の粉末化などいくつかのルールを守りながら散骨を行う人が増えてきました。散骨された海上地点を船のGPSで正確に記録し、再度同じ場所へ向かい故人を偲んでいただく事ができるため、一周忌やお彼岸などのお参りも可能です。さがみ典礼では、故人と遺族の意思を大切にしながら、経験豊かなクルーと共に自然環境を破壊しないよう節度をもって行って参ります。

## 読者プレゼント 「祇園さゝ木」親子丼と牛すき煮丼

電子レンジで温めるだけの丼ものをお届けします。「祇園さゝ木」(京都市東山区)は、ミシュランガイド2010年版より10年連続2つ星を獲得している京割烹店。ご飯の上に具材が盛られた、電子レンジで温めるだけの丼ものをお届けします。国産の牛肉に玉ねぎやしめじを合わせ「祇園さゝ木」オリジナルの割下で深みのある味わいに仕上げた牛すき煮丼。ダシを効かせた鶏もも肉とふわとろ卵の親子丼。2種類の美味しさをお楽しみください。

別紙同封専用ハガキで、なんと100名様に当る!

当選者はプラールのホームページに掲載します。
https://www.plusalphacard.jp/about/plual

今回の読者プレゼントクイズ及び前回のクイズ正解は別紙をご覧ください。

## 第3回 プラール会員様限定「川柳」募集結果発表!!

**川柳監修：山田昇 氏プロフィール**
日川協加盟 川柳連峰社
主宰 山田 昇 氏（日川協 常任幹事・福島県川柳連盟理事）
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（柳歴36年）。川柳連峰社・シニア川柳会・さくら川柳会・ひゃくなげ川柳会（郡山）、川柳宮城野社（宮城）、柳都川柳社（新潟）、全日本川柳協会（大阪）、福島県川柳連盟（福島）等の役務を歴任。

第3回・テーマは「月に関する川柳」でした。全国各方面から応募多数の力作をご応募頂き、誠にありがとうございました。プラール編集員と川柳監修・山田昇氏を中心に厳選の結果、最優秀賞1点および優秀賞1点、佳作2点を選句・掲載させていただきます。

**最優秀賞**
遠き日の 月見ダンゴは 亡母の味
柳沼　幸三さん（福島県郡山市）
【寸評】幾つになっても、おふくろの味が忘れられない。

**優秀賞**
なつかしい 月夜の晩の 盆踊り
物江　勝男さん（福島県二本松市）
【寸評】奥さんとの出逢いはきっと盆踊りだったのでしょう。

**佳作**
手作りの 団子満月 見当たらず
内山　美和さん（茨城県土浦市）
【寸評】せっかく作った団子が悲しい顔をしているようですね。

**佳作**
乱視なら 三日月3つ 見えて得
小川　文子さん（茨城県龍ケ崎市）
【寸評】マイナスをプラスに転換で得した気分が面白いですね。

選句された方、おめでとうございます。いずれも甲乙つけがたい作品ばかりが届きました。最優秀賞に選ばれた方には、5000円相当・優秀賞に選ばれた方には、3000円相当の「カタログギフト」をプレゼントさせて頂きます。次回のテーマおよび応募先は次ページにてご確認ください。

## 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 年末の日帰りバスツアー

### 人気のスポット「鋸山」と安房国総社・鶴谷八幡宮

日本寺

**鋸山（のこぎりやま）／日本寺**
日本寺は約1300年前、聖武天皇の勅詔と光明皇后のお言葉を受けた行基菩薩によって神亀2年（725年）6月8日に開山されました。良弁僧正は木彫りの大黒尊天を彫られ、弘法大師（空海）は100日間護摩を焚かれ石像の大黒尊天を彫られました。

**安房国総社・鶴谷八幡宮**
平安期の初期、安房国の総社として創建されました。南房総市府中に元八幡神社（南房総市指定史跡）と称する神社が当社発祥の地と言われております。当社の祭式中に六所祭という祭式がありますが、これは当時、総社を六所明神とも称したことから起こったもので、当社が昔の総社の後身であることがうかがえます。源頼朝公が鎌倉に幕府を開き（1185年）、諸国に守護地頭を置くに及んで、国司の権勢が、次第に衰え、総社の崇敬も衰微するようになりました。

**ザ・フィッシュ（富津市金谷）**
千葉県の3名山の一つ「鋸山」を背後に、前面には東京湾の大海原。絶好のロケーションの中の観光型複合施設です。新鮮な海の幸を目の前に広がる海を眺めながらのレストランや、房総の名産品と、房総ならではの海産物が揃うおさかな市場。

ザ・フィッシュ

### ご旅行行程

出発時間の目安　日立6:00〜6:30／石岡7:30／土浦7:00／龍ヶ崎・牛久6:30〜7:00／戸頭・みらい平・水海道8:00〜8:30／神栖・鉾田7:30〜8:00

茨城県内各地（6:00〜8:30）=最寄IC=＜高速道路＞=人気のスポット「鋸山」（のこぎりやま）（日本寺・地獄のぞき・大仏見学）（9:30）=ザ・フィッシュ（昼食・買物）（11:00〜11:30）=安房国総社　鶴谷八幡宮（百態の竜などパワースポットを参拝）（13:00〜13:50）=＜高速道路＞（14:30）=最寄IC=茨城県内各地
到着時間の目安 各地17:30〜19:30

お申込みの会員さまに プラスアルファカード 500ポイントプレゼント!（申込時ご提示で）

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
■旅行日／令和元年12月上旬（平日）
※詳しくは、お問い合わせください。

［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

［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