

お友だちを紹介して QUOカードをもらおう!

ご契約成立で
それにプレゼント! 2022 SUMMER

会員様に 新規加入者様に

「QUOカード」 「QUOカード」
5,000円分 2,000円分



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。

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。

会員様 ご氏名			
ご住所	〒□□□-□□□□	都道府県	区市町村
電話番号	()		
会社記欄			

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
だいたい会員様へお
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。

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)
AC 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



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て
ご利用下さい。

ポイント照会のご案内

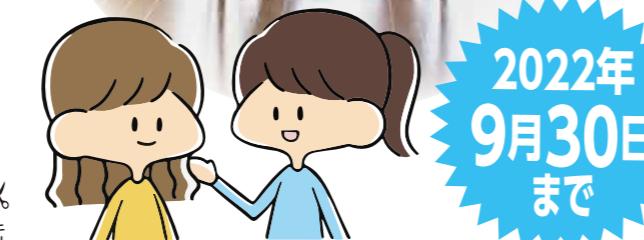
ポイントの照会は、「ホームページまたはアプリ」
及び、「お客様相談窓口」にて!!

【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~金曜 10:00~17:00(土曜・日曜・祝日を除く)

新規互助会 会員ご紹介 キャンペーン



PLUAL

Vol.32

茨城版 2022 SUMMER ■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4年7月10日発行(年4回)

PLUAL

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」

2022年 9月30日まで

4



イメージキャラクター
「互助(ごすけ)」

創業40周年記念特別号

アルファクラブグループ

私たちの想いはシンプル
地域で一番「ありがとう」と
いわれる企業へ
はじめましょう!!
ウォーキングの魅力

健康コラム
豊かなシニアライフは
歯の健康から

ペルヴィングループ
結婚式を挙げて本当に良かった
体験レポート

~葬儀を終えて~
ありがとう心に残るお見送り

写真:尾瀬国立公園
尾瀬の名は、国民的愛唱歌「夏の思い出」でも広く知られており、本州最大の高層湿原である尾瀬ヶ原、噴火によって只見川の源流部が堰止められてできた尾瀬沼、これらを取り囲む至仏山、燧ヶ岳、会津駒ヶ岳、田代山、帝釈山などの山々が織りなす美しい風景を特徴としています。



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・祝日を除く



イメージキャラクター「互助(ごすけ)」
おかげさまで40周年

あるふあくらぶ
ALPHA CLUB GROUP

アルファクラブ株式会社・アルファクラブ東北株式会社
株式会社レクスト岐阜・株式会社レクストワン

40周年記念CM放映中
Youtubeにてご覧ください



40周年記念事業に向けた話し合い



人と人との助け合い、尊重し合う。「アルファクラブグループの互助会」はそんな精神から誕生しました。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禮や葬儀など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、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。今日の互助会は経済産業大臣の許可事業であり、グループ全体(岩手・山形・福島・茨城・岐阜・栃木・埼玉・長野・静岡・島根)で会員数450万人(2022年4月現在)を超え、たくさんの方に安心してご利用いただいております。

会員様に最も多くご利用いただいているのが、人生の二大儀式「結婚式」と「お葬式」です。2022年6月現在、婚礼施設数38式場・葬祭施設数482式場となっております。

結婚式は、ベルヴィイグループ各施設でお手伝いしております。おふたりの思いを描く事、やりたいことをしっかり伺いどうやら実現できるか、当日の細かい流れやお悩みまで真摯に向かい解決していきます。「記憶に残る最高の結婚式を創り上げたい」数多くの結婚式をサポートしてきたベテランスタッフが、おふたりの最高の一日をサポートさせていただいております。



お葬式は、さがみ典礼各施設で執り行っています。「どんな葬儀も手を抜かない」「誠心誠意 魂を込めた葬儀」。さがみ典礼は「儀式即は心」をモットーに、初心を忘れず故人様・ご遺族様への想いを汲み取り執り行っています。また、さがみ典礼ではご遺族様に寄り添い、悲しみから立ち直っていただくお手伝い「グリーフケア」をさせていただいております。心穏やかに故人様を偲ぶ時間をご提供しております。

結婚式・お葬式以外にも互助会はお宮参り・七五三・成人式・結婚記念日・長寿祝いなどの通過儀礼でもご利用いただけます。加入者ご本人様だけでなく、そのご家族様でも互助会をご利用いただけます。

最後に、今後グループとして積極的に取り組む分野が社会貢献活動です。社会的責任の一環として、また地域社会の一員としての観点から心豊かな街づくりに貢献します。医療従事者への支援や献血イベントへの参加、健康促進のためのゲートボール大会、次世代を担う子供達のための子ども食堂など、地域の皆様への恩返しも含め進めてまいります。

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います。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。



13施設26名の
七五三撮影をお手伝いしました



社会貢献活動
の動画紹介をご覧ください

ウォーキングは、ご存知のように
健康増進や体力維持につながります!
この夏、素敵な自然を散策しながら
ウォーキングを運動習慣にしませんか?



はじめましょう!! ウォーキングの魅力 ♪チ景勝地情報

ウォーキングには、運動不足の解消以外にも
さまざまな効果が期待できます。
その効果を実感するには「継続」することが大切です。

生活リズムが整います!!

ウォーキングが持つ効果として、生活リズムが整うということが挙げられます。特に、朝のウォーキングで日光を浴びることで、体内時計をリセットする働きを持つセロトニンというホルモンが活性化されると言われており、体を活動モードへと切り替えることにつながるでしょう。また、セロトニンは夜に睡眠を促すメラトニンを作るため、ウォーキングには質の良い睡眠にもつながる効果が期待でき、毎日決まった時間にウォーキングをするようにすれば、規則正しい生活リズムを作ることに役立ちます。

気分転換ができる!!

さまざまな場所をゆっくりと風景を眺めながらウォーキングをすれば、気分転換になるでしょう。風を感じながらリラックスして歩くことで脳がリフレッシュするため、日頃感じているストレスを解消することにもつながります。また、前述したセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神の安定や安心感をもたらしてくれると言われています。ウォーキングによってセロトニンの分泌が促されると、前向きな気持ちになれるという効果が期待できます。

ダイエットや美容効果が期待できる!!

ゆっくりと歩くウォーキングですが、継続して続けることによってダイエット効果や美容効果も期待できます。歩き方を意識することで、下半身や背中の筋力強化や基礎代謝アップにもつながり、健康的にすっきりとした体を目指せます。また、適度な運動によって基礎代謝や血流が良くなると新陳代謝が高まり、肌がきれいになるとされています。さらには、血流が良くなると足や顔のむくみの軽減が期待できます。

ウォーキングをする前の準備

ゆっくりと景色を楽しみながら歩くことになりますが、適した服装やシューズを準備することは大切なことです。服装を選ぶ際におしゃれさを意識しがちな人もいるかもしれません、歩いているうちに体が温まり汗をかきやすくなるため、汗冷えを軽減する必要があります。通気性や吸汗速乾性に優れた服装を選び、天候や気温によっては保温性やはっ水性などにも注目して、適切なウェアを着るようにしましょう。また、忘れてはいけないのがシューズです。カジュアルスニーカーでは足に負担がかかることがあるため、膝や股関節などの下半身の負担を減らしてくれるウォーキングシューズを履くのがおすすめです。ほかにも、ウォーキングをする前にはしっかりとストレッチなどの準備運動をしましょう。準備運動はアキレス腱伸ばしやかかと上げ、肩甲骨回しなどをして体を慣らすことが大切です。

時間帯はいつが良いか?

例えば、朝のウォーキングは血糖値が低いので脂肪を燃焼させやすく、朝から動くことで午前中の基礎代謝を引き上げることができます。また、先述の通り、朝日を浴びることでセロトニンが活性化すると言われているため、脳をすっきりと目覚めさせてくれるでしょう。昼間は体を動かしやすい時間帯なので、ウォーキングで体をほぐすことで血流が良くなるだけではなく、気分転換にも効果的です。夕方・夜のウォーキングは、体を適度に疲れさせることで眠りにつきやすくなるため、睡眠不足解消の効果も期待できます。

どの程度の時間が効果的?

一般的に20分以上歩くことで有酸素運動となり、脂肪が燃焼しやすくなると言われています。そのため、ウォーキングを始めるのであれば最低でも20分、できれば30分以上を目標に歩くようにすると良いでしょう。ただし、無理をして歩き続けると体に負担がかかり、三日坊主になってしまったりする場合もあります。ウォーキングは短い時間でも気分転換やリラックス効果があると言われるため、無理をせず、その日の体調に合わせて適度に行いましょう。

コースを決める(観光地も?)

車通りや信号・障害物の多い道では、スムーズにウォーキングをすることができない場合もあるので、気になる人は車があまり通らない道をリサーチしたり、公園内や川沿いなど、散歩に適したコースを探してみるのもおすすめです。

普段とは違う自然豊かな景勝地へ行って、まずは軽くウォーキングするのもおすすめします。改まって「ウォーキング」と言うと、継続することができなくなる場合もございます。今回、エリアごとに観光や散策できる、おすすめの散策地をご紹介します。この他にも地元でのどこで自然豊かな景勝地はたくさんあります。体を動かすことを意識して、まずは観光&ウォーキング!

継続して効果を実感しよう!!

ストレス解消につながったり、生活リズムを整えられたり、ダイエットや美容の効果が期待できたりとメリットがたくさんあります。しかし、散歩で得られる効果を実感するには継続することが大切です。今回紹介した楽しく継続するコツを実践して、ぜひ効果を実感してみてください。

まずは、お近くの自然豊かな景勝地で始めませんか?



八幡平自然探勝路

遊歩道が整備されており、高山のお花畠やアオモリトドマツの樹林、火山活動によってできた湖沼など、八幡平の自然を手軽に楽しむことができます。コース内の展望台から鳥海山や岩手山など北東北の山々を望むことができます。手軽にアクセスできることでも有名です。

- 八幡平山頂レストハウス
岩手県八幡平市 TEL.0195-78-3500



銀山遊歩道

温泉に入り尾花沢の食と文化を楽しむだけではなく、銀山の歴史と自然を肌で感じ、日常とは違った体験をすることができます。真夏なのにクーラーのような涼しい風が夏しらず坑から吹き出します。この坑は、ウォーキングコースのすぐ横にあり、前を通るだけでひんやりした風を体感することができます。

- 尾花沢市(商工観光課)
山形県尾花沢市若葉町一丁目2番3号 TEL.0237-22-1111



五色沼自然探勝路

磐梯高原にある「五色沼」は、大小30ほどの湖沼が点在する景勝地。その湖沼群の水面は季節や天候などによってさまざまな色に変化し、神秘的な美しさです。今回は、五色沼の絶景を気軽に楽しめる、人気のハイキングコースです。最終は桧原湖までのアクセス!!

- 裏磐梯観光協会
福島県耶麻郡北塙原村大字桧原字剣ヶ峯1093-1055 TEL.0241-32-2349



花園神社～花園渓谷

「花園神社」は平安時代に征夷大将軍の坂上田村麻呂が創建したと伝えられている歴史ある神社。大杉、高野槇の老木が立ち並び、木々の緑の中に朱塗りの楼門や拝殿、本殿が美しく映える様は荘厳。暑い日は、心地よい川のせせらぎや滝の音が涼やかに響き、心地良いです。

- 花園神社
茨城県北茨城市華川町花園567 TEL.0293-43-9212

結婚式を挙げて本当に良かった♡

結婚式場 ●ベル・カシェット(山形県山形市)

挙式日 ●2021年10月23日

新郎:岸様・新婦:澤田様

結婚式体験レポート!!

Q この時期に結婚式を挙げることを迷ったことはありますか?

コロナ禍でもあり、ゲストの方々がお越しいただけたことが嬉しかったし、お料理も美味しく好評でした。改めてお世話になった方に直接「ありがとうございます」の言葉も伝えられて良かつたと思います。

今までお世話になった方へ、しっかりと感謝の気持ちを伝えたかったからです。本当に挙げて良かったと思います。色々な会場も悩んでおりましたが、ベルカシェットさんの挙式の雰囲気がとても素敵で、よりここで結婚式を挙げたいと思いました。ご案内していただいたプランナーの方も丁寧に説明していただいたので助かりました。

Q 式場の安全対策はいかがでしたか?

プランナーの方とも相談し、万全な状態で行えたと思います。検温の対応やアクリル板も設置して安心して利用できたと思います。司会者からも案内を入れていただきたり、対策がしっかりとされている印象でした。



Q 結婚式のご両親やご家族の感想を教えて下さい

教会の雰囲気が特に良かったと言っておりました。料理もオープンキッチンから直接運んでいただいたので、今まで参加した結婚式の中でも、特に美味しいと喜んでおり、私たちもとても嬉しかったです。また、おばあちゃんにもドレス姿を見せ、「おめでとう」と言っていただき本当に良かったです。

Q 結婚式でしか味わえなかったことを教えて下さい

皆様に「おめでとう」という言葉をたくさんいただき、とても幸せな気持ちになりました。当日は本当にあつと言う間に終わってしまいましたが、人生で一番濃い時間だったと思います。恥ずかしさも少しありましたが、あの様な幸せな気持ちになれたのも、実際に挙げてみないと味わえなかったと思います。



※撮影のためマスクを外している場合がございます。

ゲストの方々も、笑顔がいっぱいだったことが嬉しかったし、お料理も美味しく好評でした。改めてお世話になった方に直接「ありがとうございます」の言葉も伝えられて良かつたと思います。何よりも一番は「おめでとう」の言葉を本当にたくさんの人から言ってもらえたのが、とても嬉しかったです。結婚式を挙げて本当に良かったです!



Q 結婚式をこれから挙げる方に伝えたいこと 今の時期はコロナ禍で不安なことが多いと思いますが、一生に一度の結婚式なので後悔のないよう、素敵な結婚式にしてください!悩んでいる人はぜひ一度、プロに相談してみると良いと思います!!



式場スタッフからのメッセージ

紗栄さん、アリサさんご結婚おめでとうございます。この様な状況下の中お二人・ご両家様にも様々なお悩みがあったと思います。それでもゲスト様のことを思いながらお打合せも重ねていきました。当日最初は緊張していた様子でしたが、徐々に楽しむようになっている様子がわかりました。お二人の笑顔がとても印象的で私自身もとても幸せな気持ちにさせていただきました。これからもお二人未永いの幸せをみはらしの丘より願っております。ベルカシェットスタッフ一同心より感謝いたします。

ウエディングプランナー 後藤涼香

親子で一緒に考えたい 結婚式の10のコト



安心して結婚式の準備を進められるよう、私たちが日々お客様から頂く10の質問をまとめさせていただきました。

Q1 皆さん、どのくらい前に結婚式の日程は決めているの?

ご希望時期の1年前から、日程の相談をする方が多いです。人気の日程は早めに埋まっていますので、どうぞお早めにご相談下さい。

Q2 結納、顔合わせはどうしよう?

当館でも結納、顔合わせプランもご用意しております。どうぞご相談下さいませ。

Q3 今は当人(新郎新婦)で決めることが多いの?

会場見学はお二人で来られることも多いですが、親御様も含めてのご来館ももちろんOKです。ご試食会フェアも開催しておりますので、ぜひお問合せ下さいませ。

Q4 県外の親戚やゲスト、皆さんどうしているの?

リモートでのご参加もして頂けるよう、ご準備しております。

Q5 両家でどのように費用を分ける?

招いたゲスト様のおもてなし(料理、ドリンクetc...)はそれぞれ負担し、共通項目(会場費、挙式料etc...)は、ご両家様でご相談される方が多いです。

Q6 実際、予算はどのくらいかかるの?

パーティ総額の平均は約357万円と言われております。そこからお祝い金(平均約217万円)を引いた金額(約140万円~170万円)がご両家負担金になります。ご両家様のご意向により金額も変わってしまうことがあります。まずはご相談ください。
※ゼクシィ結婚トレンド調査2020東北版参照

Q7 披露宴まではしなくても、身内だけで食事会もできるの?

勿論です。最高のお料理にておもてなしします。

Q8 写真だけでも残してあげたい…

12万円~写真コースもご用意しております。たくさん写真を残したいという方にもぴったりなプランがございますので、詳細は裏面をご覧ください。

Q9 両家のイメージが合わずなかなか話が進まない…。

まずはプランナーにご相談ください。ご両家双方のご意見を伺いながら、形していくお手伝いをさせていただきます。

Q10 豪華な披露宴に?感染または感染症対策の会場は?

ご親族のみの会食やフォトWを選択する方もいれば、ご友人を招いての披露宴を行う方までさまざまいらっしゃいます。どのようなスタイルであっても、当館にてしっかりと感染症対策を行い、皆様にも安心してお過ごしいただける会場レイアウトをご提案いたします。コロナ禍でも工夫を凝らした演出を行っております。詳しい内容は公式HPや、相談会にて直接ご紹介しております。

気になること・ご心配なことは、まずお気軽にご相談ください。

互助会で結婚式の費用をお手伝い

結婚式の平均費用より互助会で負担を少なく!

結婚式(挙式・披露宴)を挙げてよかったです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。

そうは思わない
4.6%

よかったです
95.4%

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

式場見学・予約のお問い合わせは 受付時間 9:00~18:00
0120-35-8765 ※「プラーントを見た」とお伝えください。

ブライダルフェア体験

Summer Bridal in Ibaraki



8月11(木・祝)~8月16日(火)

お盆限定☆全部体験☆大特典付きブライダルフェア

9月10日(土)・10月15日(土)

【月一限定】豪華特典×豪華試食×AII体験 丸ごと体験BIGフェア

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

BELLE JARDIN
ESTB. 2018
by BELLE VIE GROUP
BELLE THE CLASS
MORNING BEAUTY SALON
BELLE VIE GROUP 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。

平日→平日限定☆特典×試食付き
ウェディング相談会開催中



安心・安全な結婚式

ベルヴィグループでは、今般の新型コロナウイルスによる感染症への対策の一環として、館内の衛生強化にあたっております。

ベル・ジャルダン
TEL.029-48-1165
守谷市松並青葉4-1-12
ベル・ジャルダン 検索

モダンリゾートウェディング
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

豊かなシニアライフは 歯の健康から



会津西病院 歯科医師
医療法人 明精会
松本 孝之 先生

気付かないうちに進行している場合が多いのが「歯周病」の怖さです

皆さん「歯周病」という言葉をよく耳にしませんか。でも実際「歯周病」ってどういう病気かご存知でしょうか。「歯ぐきから出血する」「歯ぐきが腫れている」「歯がグラグラする」等の症状があると、歯周病を心配される方が多いかと思います。

そもそも歯というのは歯槽骨という骨で支えられていて、私たちはこの骨のお陰で物を噛んで食べることができます。

しかし、歯のお手入れを十分に行わないと、歯周病が進行し骨が吸収したりして、歯がグラグラし出し、痛みが出てきてしまいます。放っておくと歯が抜け落ちてしまう恐れもあります。実際に30才以上の約80%の方が「歯周病」になっていると言われ、気付かないうちに進行している場合が多いのが「歯周病」の怖さです。しかも、「歯がグラグラしてきた…」歯ぐきが腫れている…。よし、歯医者に行こう!では、ちょっと手遅れかもしれないので注意が必要です。初期の歯肉炎では完治しますが、歯周炎が進行すると色々な治療を行っても完治は期待できません。病変の進行を阻止するのにとどまります。残念ながら、一度失ってしまった骨を元通りに修復するのは大変困難なのです。

よく見られる歯の根元のむし歯です。多発に発症するのが特徴です。



初期の歯肉炎
ほとんどの場合は完治します。

症例 歯肉炎



「歯周病」の原因は歯垢です

出来れば、「口臭が気になる」「口の中がネバネバする」「歯ぐきから血が出る」「歯肉が赤く腫れた」「歯肉が下がって歯が長くなった気がする」「歯と歯の間に物がよく挟まる」等に心当たりがある方は、ぜひ歯科医に相談して頂きたいと思います。

まず「歯周病」の原因是歯垢です。歯垢1g中に約1000万個の細菌がいます。この中に、いわゆる悪玉菌と言える歯周病菌がいるのです。「それをためない、増やさない」という意識がとても大事です。

そのためには「正しいブラッシングの方法で毎日実行する。」「歯垢を取り除き、細菌を除去する。」「歯科医師の元でクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受ける。」既に歯周病になってしまった歯については、これ以上悪化させないためにも、これらのことが「歯周病」予防にとても大切なのです。これで完璧といった簡単な予防方法はないことをご理解ください。

骨が吸収されると元の状態に回復するのが困難になります。

症例 歯周病・高度

進行した歯周炎 出血、歯の動搖がみられます

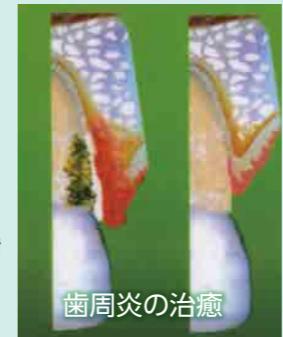


治療は、歯垢や歯石を取り除き炎症を抑え込み
歯周ポケットという隙間を小さくするのが基本となります。

歯周病の治療

感染源の除去
プラーコントロール
の徹底

↓
炎症の治癒により歯肉が退縮
歯周ポケットが小さくなる
ブラッシングが容易になる



予防は、根元の隙間の清掃に用いる
歯間ブラシの使用は必須

近年、「歯周病」治療は急速な進歩をとげていますが、「歯周病」を急速に悪化させる因子として「糖尿病」「喫煙」「歯ぎしりや食いしばり」「ストレス」等が挙げられます。また、体は外部から侵入してくる細菌などの異物に対する防御機能としての免疫能や遺伝なども関係していると言われとても複雑です。歯周病の治療を進めるためには、これらの危険因子を出来るだけ減らすことも考えていかなければなりません。

また、最近臨床で実感するのが「子供よりも多いシニアのむし歯患者さん」です。予防意識の向上で、シニアの方でもご自分の歯が多く残っている方が増えてきました。

しかし、残っている歯が多いが故にむし歯が多くなっているのも事実です。加齢と共に歯周病が進行し、歯肉が下がって歯根が露出してくると根と根の隙間に物が挟まりやすくなるため、容易にむし歯になります。特徴としては、同時多発的で短期間に発症します。歯はツルツルで硬いエナメル質で覆われていますが、根は軽石のようにザラザラしていて軟らかく、簡単にむし歯になりやすいのです。加齢と共に唾液の量が減ってきていたり、細かいブラッシング動作が苦手になってくるのも要因です。予防は、根元の隙間の清掃に用いる歯間ブラシの使用は必須となります。

「歯周病」でも「むし歯」でも、「予防」と「メンテナンス」を心がけてみてください。歯の健康はお身体の健康にもつながります。ぜひ快適で豊かなシニアライフをお過ごしください。

第14回 プラール会員様限定 優秀「川柳」の結果発表!!

前回のテーマ「春」に関する
川柳でした。たくさんの応募
ありがとうございました。



五七五で詠んでみませんか? 川柳募集

次回募集題材:「秋」に関する川柳

- ◆応募:メール・郵送にて下記必要事項を明記し、「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:2022年8月20日(土)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

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

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。

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・ひやくなげ川柳会(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。

ベルヴィグループの総料理長が紹介
おうち de 簡単レシピ

初夏だから、ぜひお試しください。

山形名物 鮭そうめん

食欲がない時に、栄養バランスのとれたあっさりとした料理です!!

材料(4人分)

- そうめん…400g
- 鮭水煮缶…1缶
- きゅうり…1本
- 大葉…4枚
- そばつゆ(市販のものでも可)
- 水…1,000ml
- 正油…90ml
- 酒…60ml
- ポーチドエッグ…落とし卵とも言う

盛り付け例

①サバ缶は、あらかじめ粗めにほぐしておきます。
②きゅうり・みょうが・大葉は、細い千切りにして水にさらします。

③ポーチドエッグを作ります。卵を器に1ヶずつ割っておきます。沸騰したお湯に、酢大さじ1、塩少々を入れ、そこにゆっくり器から卵をお湯に入れ、弱火にし卵白が白く、卵黄をくるんだ状態(約3分くらい)で、そっと冷水にとります。そうめんをお好みの硬さに茹でて素早く氷水にとります。

④水を切ったそうめんを盛り付け、別の器に②の薬味を飾り、サバ缶・ポーチドエッグを置き、トマトを添えてそばつゆ(サバ缶の汁も少々かけるとコクがでます)を掛けて完成です。

材料(4人分)

- B級トマト…3ヶ
- ゼラチン…10g
- グリーンピース…30g
- 玉ねぎ…30g
- クリーム…50g
- バター…少々
- 塩コショウ…少々
- トーストパン…2枚
- ピザチーズ…30g
- 生ハム…4枚

盛り付け例

①トマトを湯むきし、ミキサーにかけたものをザル等の上にキッチンペーパーを敷き、ゆっくりと入れ約2~3時間前後おきます。そのジュースに10gの割でゼラチンを入れます。

②細切りした玉ねぎと小さく切ったじゃがいもをバターで炒め、最後にグリーンピースと水を入れボイルします。それを裏ごしして、クリーム・バター・塩コショウで仕上げます。飾り付け用のブチトマトの腹の部分に、十文字のカットを入れお湯にサッと入れます。氷水につけてトマトのジュレに入れておきます。

③トーストパンにピザチーズ・生ハムをサンドして、ご家庭にあるトースターで焼き上げます。器にトーストパンを適度な大きさにカットし、盛り付けをして完成です。

OK DISH お食事処もソーシャルディスタンス OPEN AIR BATH 貸切露天風呂(無料)

開湯800年の歴史を持つ磐梯熱海の湯「美人の湯」鈴鐘

ロコミレビュースタッフさん全員、おもてなし最高です。3歳の孫が一緒でしたが、とても優しく対応して頂きありがとうございました。食事も、ひとつひとつがとても綺麗で美味しいかったです。部屋は離れで広々として、アメニティも揃っているし、とてものんびりと気持ち良く過ごせました。(福島県M様)

食事、お風呂、お部屋、すべてに満足です。うぬめ牛の朴葉焼き、秋刀魚の炊き込みご飯、朝食での鮭の西京焼き、和風焼壳、帆立のサーモン巻き(最高!)、とても美味しかったです。また、真珠婚をお祝いして頂き感謝感激です。忘れられない旅となりました。細やかなお心遣い感謝致します。とにかくお食事が最高でした!見た目も味も大満足です。幼児2人連れでしたが、スタッフの方の細やかな心配りに感謝。とても気持ちの良い滞在になりました。また必ず行きたいです。(埼玉県N様)

GoToトラベル対象※期間は政府方針に準じます

オーベルジュ鈴鐘 女将 鈴木

〒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◆平日限定/お一人様34,000円(税込37,400円)→30,600円(税込33,660円)
お二人様で6,800円(税込7,480円)割引!
※他プラン・サービス・割引券との併用は出来ません

贅沢な空間 最高のおもてなし フロア毎の違うラグジュアリーな空間。

HOTEL URBAN GRACE GRANDE アーバングレイスグラン 検索

①最寄り駅:山形駅 ●アクセス:山形駅東口徒歩3分
山形県山形市香澄町1丁目18-12
TEL.023-625-1414 FAX.023-635-0303

②バスとトイレが別々のお部屋で快適なホテルライフを。
③デラックスシングル、デラックスダブル、コーナーデラックスダブル、デラックスツイン

HOTEL URBAN GRACE VILLA アーバングレイスヴィラ 検索

①JR常磐線いわき駅から徒歩2分の好立地。
②疲れた体を癒すシモンズベッドを全客室に完備。
③バスとトイレが別々のお部屋で快適なホテルライフを。
④デラックスシングル、デラックスダブル、コーナーデラックスダブル、デラックスツイン

特別な日に心尽くしのお祝いで 忘れられない最高の日に 心にのこる 祝い事 プラン

Xerifful Celebration Party Plan

美しい料理と華やかなバンケット、親切にあふれたスタッフ。ベルヴィグループの最高のおもてなしが叶える心にのこるひととき

結納 お一人様(税込・サ料込) ¥11,000~ [お料理 + ドリンク + 会場費]

節句 お一人様(税込・サ料込) ¥8,800~ 子供(税込・サ料込) ¥3,300~

還暦 お一人様(税込・サ料込) ¥6,600~ 子供(税込・サ料込) ¥3,300~

その他、各種祝い事 お気軽にご相談ください

詳しく述べるは最寄りのベルヴィグループ各式場までお問い合わせください。

敬老の日に真心込めて…

9月19日(月)は敬老の日。
おじいちゃん・おばあちゃん「いつもありがとうございます。ずっと元気でいてね」の気持ちを込めてカタログギフトと一緒にお届けませんか!

SPECIAL GIFT 検索

大自然の恵み 4,500円(税込4,950円)
おうちレストラン 6,500円(税込7,150円)
グルメカタログ 9,500円(税込10,450円)

アルファギフト 検索

詳しくは最寄りのベルヴィグループ各式場までお問い合わせください。

QRコード



私たちさがみ典礼は、
地域で一番「ありがとう」と
言われる葬儀社を目指します

お葬儀の現場では、故人様が大切にしていた事やお気持ちを汲み取り、ご遺族様の皆様にもそれらのお気持ちを大切にして欲しいとの願いで、お葬儀のお手伝いさせて頂いております。

ほんの一例ですが、ある故人様は生前ご旅行が大変好きだったお話を聞きしましたので、ならばお棺の上にお花を添えた日本地図を飾りませんかとご提案したところ大変喜ばれた事を思い出します。

私たちは、故人様が今まで、歩まれてきた人生でのご活躍やご趣味などのお話を丁寧にお聞きして、ご遺族様にご満足頂けるお葬儀を執り行えるよう、日々努力を重ねております。故人様とご遺族様の「想い」を繋ぎながら、地域で一番「ありがとう」と言われる葬儀社を目指します。

故人様の尊厳を守り、綺麗な姿で見送るためのエンバーミング(遺体衛生保全)

故人様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。アルファクラブグループは1988年に日本で初めてエンバーミングを導入した先駆者として、経験と実績を重ね、全国各地のエンバーミング技術に対して指導的な役割を果たしています。私たちは、エンバーミングをご遺族様と故人様がより良いお別れをする為の※グリーフケアのひとつとして考え、心を込めて施術を行っています。

茨城地区

- 厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査
葬祭ディレクター1級
- 一般財団法人 冠婚葬祭文化振興財団
終活コーディネーター
- 一般財団法人 冠婚葬祭文化振興財団
グリーフケア士

遠藤 雅人
Masato Endo

行っています。※グリーフケアとは、身近な人の死別を経験し、悲嘆に暮れる人をそばで支援することで、悲しみから立ち直れるようにすることです。「元気なころの姿に戻った」「最後の親孝行ができる本当に良かった」とのお声を頂いております。

※詳しくは
[YouTube]にて!



美しい姿で送る「美送」

経験豊富な「さがみ典礼」にお申し付けください。

爪切りネイルケア
ヘアカラー・洗髪ブロー・セット
ヘアカラー・洗髪・プロ・セット
美顔パックメイク
エンバーミングと併せてご利用いただけます。
事で、より生前に近い状態で送ることができます。

これが、美送です。
大切な人の最後をより美しい姿で送る人の心に残るお別れのときを…

さういき綺麗な姿で送り出せるあげたい。ご家族様の想いをかたちにし、より美しく、元気だった頃を想起させるような姿に整えます。

えうー美送(びそう)？
エンバーミングとは、故人様を生前の元気だったころの姿に戻すための科学・医学的な処置をすることです。エンバーミングにより、「亡くなつてからお葬儀までの日時調整や故人様と少しでも長く触れ合つことを可能にします。

お別れのときを…

The Personal of Message

～葬儀を終えて～ ありがとう 心に残る お見送り

故人の意向に添つた 葬儀が出来ました：

茨城県東地区・波崎ホール
お客様：藤代様
葬儀担当者：笠谷佳史
平野久江

さようならが あたたかい
さがみ典礼



◆お客様より

Q. さがみに依頼して良かったと思うこと

担当者とは、普段から何度もお会いしていた為、とても頼みやすく安心しました。また自宅から斎場まで近かったので、移動面と近所の人の参列しやすい状況も良かったと思います。

Q. 互助会に入って良かったと思うこと

セットプランになっていたので、分かりやすかったです。料金設定が明確で、金銭的な心配もありませんでした。また搬送もスムーズに対応いただきました。

Q. 他社と比べて良かったと思うこと

葬儀の打ち合わせから葬儀まで、同じ担当者の対応でした。お寺や地域の特色をしっかり理解されており、スムーズに葬儀を執り行いました。斎場も綺麗で使いやすかったです。

Q. コロナ禍での斎場の安全対策はどうでしたか?

コロナのガイドライン通りにしっかりと安全対策をしていただきました。会葬の方々に対しても希望通りの葬儀が出来ました。また会食も安心して行えました。

Q. 故人・遺族の思いに沿った葬儀が出来ましたか?

私達遺族の葬儀への思いを確認していただきましたので、故人の意向に添つた葬儀が出来ました。

Q. 職員の対応はどうでしたか?

担当者やその他スタッフの対応がとても良く、不安なく葬儀を執り行うことが出来ました。

◆葬儀担当・笠谷佳史より

私共は、ご遺族様とお話しする中で故人様への思い、そして生前の故人様の想いをお聞きした上でご提案をさせていただいております。またご遺族様に寄り添い、悲しみから立ち直っていただくお手伝いをさせていただいております。これからもやすらぎを感じていただけるお葬儀になりますよう、努めてまいります。

◆担当・平野久江より

ご遺族様に寄り添いながら、思いを尊重する形でお手伝いをさせていただきました。ご遺族様が安心して最後のお見送りが出来ますように、これからもお手伝いをさせていただきます。

ご親戚が遠方でなかなか集まれないなどご自宅で法要を行う場合には、配達可能なお花や御膳を承っております

故人様が成仏できるよう しっかりと忌中法要を。

「三七日～六七日」法要に なな花・なな御膳



忌中法要とは
故人様が亡くなった日から四十九日までを「忌中」と言い、忌中の間は故人様の冥福を祈つて喪に服し、7日ごとに遺族のみで供養します。

ご遺族様のみで 供養する



30,000円～
(税込33,000円)
●供花一対×5セット
●写真は1セット分です
●花器は別途販売
●4名様+隠膳1個
(奢付き)5セット
●写真は1セット分です
●賞味期限:お引渡しの翌日(要冷蔵)

アルファクラブ(株)さがみ典礼
0120(718)918

「七七日」(四十九日)法要に 七七花・七七御膳



ふたなのか	14日目	いつなのが	35日目
みなのが	21日目	むなのが	42日目
よなのが	28日目	ななのが	49日目

人生の節目を
互助会がお手伝い！

ご誕生 ご長寿祝いや結婚記念日 ご出産

七五三 ご成人 ご結婚

アルファクラブグループの
互助会がお手伝い！

アルファクラブグループ

→月々の積立てで5つの安心！



互助会の安心と お得なメリット

→さらにお得もいっぱい！

葬儀や結婚式などの費用の割引
一般価格の約40%OFFになります。
※コースにより異なります。

提携加盟店の割引サービス

お住まいのエリアの飲食店、各種施設などで会員割引が受けられます。

人生節目のライフイベントも会員価格

- 成人式: 222,200円 → 132,000円
- 記念写真&七五三: 撮影料50%OFF
- 衣装レンタル: 通常より20%OFFなど

アルファクラブオフ登録で、国内20万 力所以上の施設・サービスが利用可能

- 例えば—
- 美容室アース: 3,300円 → 2,750円
 - PIZZA-LA: 最大500円引き
 - ビックカメラ コジマ: お会計金額3%OFF
 - 眼鏡市場: 5%OFFなど
- ※サービス内容が変わることがございます。

登録料
年会費
無料

会員様の優待サービス

ご本人だけでなく、ご家族もご同行者もお得に。
アルファクラブオフ

国内外200,000カ所以上の施設やサービスで会員様限定の優待サービスを受けられます。

一般には公開されていない特別メニューや特別価格も目白押しです！
さらに、有名施設も、アルファクラブオフならお得に！！

ご加入コース内容 確認してみませんか？

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。



冠婚・葬儀後の加入メリット

互助会は冠婚葬祭に使用してしまうと会員の権利はなくなります。

- ①冠婚利用後でも、お子様が誕生され、お宮参り・七五三・入学式・卒業式・成人式など、お祝い事の続くことが予想されます。衣裳の貸し出しや写真の提供など会員様ならではの特典が使えます。
- ②葬儀においては予想がつきません。いつ

何時、誰に何があってもいいように備えておく事が大切です。

- ③互助会の提供内容商品の物価が上がれば、互助会の積立金額も上昇してしまいます。会員になっておけば加入した時の内容を一生保障しております。
 - ④積立をしておくことで急な出費には困りません。
- 以上の理由から冠婚や葬祭の利用後、1日でも早い再加入をお勧めしています。

互助会の オンライン入会

お申込みは
必要な端末と
ご本人名義の預金通帳
ご用意してアクセス!!

- ご自宅でPC・スマートフォン・タブレットで簡単にお手続きが完了
- オンラインで24時間いつでも、互助会のお申込みができます
- オンラインでお申込みを完了した日時から会員の権利が発生します

オンラインで互助会入会のお申込みサービスが開始！当サービスにより従来の対面によるご案内が不要となり、スマートなお手続きが可能となりました。PC・スマートフォン・タブレットから、24時間365日いつでもお申込み頂けます。お申込み内容を確認後、一週間程度で約款・パンフレット・役務内容確認書・確認書(重要事項説明)を郵送いたします。

AC 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



1 キリトリ線

ご相談ください 相続・終活

「突然のこと困っている」
「相続のことでもめたくない」
「遺言書を残しておきたい」
「終活って具体的に何をすれば」
「ひとりになってしまって不安だ」
「認知症になる前にやっておきたい」
お困りごとは私どもにお任せください

0120-256-570
営業時間9:00~18:00

さようならが あたたかい
さがみ典礼

みんなの相続窓口 / みんなの終活窓口



アルファクラブグループ LINE 友だち登録で
お得な情報・特典!
アルファクラブグループのLINEを友だち登録して
いただいた方に、今すぐお使いいただけるクーポンやお得な
情報をお届けいたします!

今回の
プレゼント
力ヌレ
CANNELE

フランスのサダハルアオキで修行したシェフが考案したカヌレです。外はカリッと中はしっとり味にこだわり抜いた洋菓子です。

別紙同封専用
ハガキで、なんと
100名様に当る！

当選者はブル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。

読者
プレゼント

QRコード

料金受取人払郵便
郡山局承認
52

差出有効期間
2022年12月31
日まで。
(切手不要)

9 6 3 - 8 7 9 0

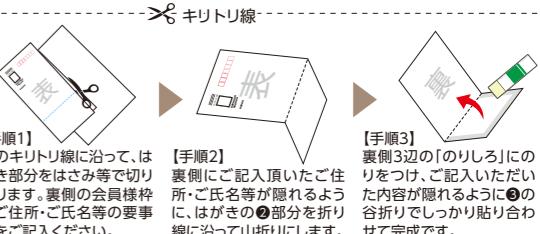
福島県郡山市鶴見坦
2-4-5

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



2 ↑山折りにしますので切り取らないでください↑

会員様への情報マガジン
PLUAL



ご利用下さい。
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。

お名前	血液型
ご住所	
生年月日 年 月 日	緊急連絡先 会 ()



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。

ご加入コース内容 確認してみませんか？

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。



冠婚・葬儀後の加入メリット

互助会は冠婚葬祭に使用してしまうと会員の権利はなくなります。

- ①冠婚利用後でも、お子様が誕生され、お宮参り・七五三・入学式・卒業式・成人式など、お祝い事の続くことが予想されます。衣裳の貸し出しや写真の提供など会員様ならではの特典が使えます。
- ②葬儀においては予想がつきません。いつ

何時、誰に何があってもいいように備えておく事が大切です。

- ③互助会の提供内容商品の物価が上がれば、互助会の積立金額も上昇してしまいます。会員になっておけば加入した時の内容を一生保障しております。
 - ④積立をしておくことで急な出費には困りません。
- 以上の理由から冠婚や葬祭の利用後、1日でも早い再加入をお勧めしています。