

お友だちを紹介して QUOカードをもらおう!

ご契約成立で
それぞれにプレゼント!
2023 SUMMER

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

のりしろ



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下さい)↓

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	〒□□□□-□□□□	都道府県	区市町村
電話番号	()		
会社記入欄			

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、のりどめてポストへ! | 専門スタッフから、はがきを送って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

プラール便利カード (茨城エリア)



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、ご利用下さい。



新規互助会 会員ご紹介 キャンペーン

2023年
9月30日
まで

お得が満載

プラスアルファカード & プラスアルファアプリ

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

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

- 別紙ポイントカタログ専用ハガキに必要事項をご記入後、ポストに投函してください。
- 注文いただいたカタログがご自宅に届きます。
- 欲しい商品を同封のハガキにご記入後、ポストに投函してください。
- 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。

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4 アルファクラブ主催のイベントを優先的にご案内!!

お得5 アプリご登録で1,000ポイントプレゼント!!

便利!! アプリで現在地近くの提携店がすぐ見つかる!!

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!!

【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～金曜 10:00～16:00(土曜・日曜・祝日を除く)

PLUAL Vol.36 茨城版 SUMMER 2023 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5年7月10日発行(年4回) ※地域により本誌着宅に時間がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

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」

Vol.36 茨城版
2023 SUMMER

特集 はかなくも たくましく… 朝顔の秘密?

第二弾・ウォーキングの魅力

健康と各地区の観光

健康コラム
健康長寿は高血圧管理から
一般財団法人太田総合病院

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

さがみ典礼が
選ばれる理由



ご指名数 No.1
※2021年 茨城県 グループ葬儀施行件数
TPCマーケティングリサーチ(株)調べ

今回のプレゼント!

焼き菓子セット

別紙同封専用ハガキで、なんと100名様に当たる!

アーモンドと焦がしバターを風味豊かにしっとり焼き上げたフィナンシェと発酵バターをふんだんに使用しパナラム酒が香るガレットブルトンヌ。昔ながらのレシピにキビ砂糖で優しい甘さをつけたふんわりマドレーヌの3種類が入った焼き菓子セットです。

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10:00～16:00 ※土曜・日曜・祝日を除く

はかなくもたくましく… 朝顔の秘密?

夏は草木の命が輝く季節。光を吸収して葉を茂らせ、花を咲かせる植物の営みは力強く神秘的です。環境意識の高まりや、「日本植物学の父」牧野富太郎博士をモデルにした朝ドラ人気もあり、このところ植物への関心はうなぎ上り。そこで今回は、身近な朝顔について、意外と知られていない歴史や特徴をご紹介します。



一輪の花にも歴史あり

暑さに負けず、ぐんぐんとつるを伸ばすたくましさ、昼を待たずにしぼんでしまうはかなさを併せ持つ朝顔は、日本情緒を感じさせる夏の花。育てやすく生長が早いことから教育の一環として栽培を行う小学校も多く、広く親しまれています。しかし、日本在来の植物ではなく、奈良時代末期か平安時代に中国から渡来したもので、遣唐使が薬として持ち帰ったと言われています。

朝顔の種は古代中国では牽牛子(けんごし)という生薬で、交易のために牛を引いて出かけたことが名の由来とか。下剤などに利用されましたが、作用が激しいため用いるのが難しく、日本では薬用よりも鑑賞用として広まってきました。安土桃山時代、千利休の庭の朝顔が美しいというので、豊臣秀吉が「見たい」と訪れたところ、利休は庭の朝顔を全て摘み取ってしまい、一輪だけを茶室に生けたエピソードは有名です。

変わり咲きは 遺伝子の神秘

多くの人が朝顔を愛でるようになったのは、泰平の世となった江戸時代で、園芸文化が発展し、庶民も花見や鉢植えを楽しむようになってからです。育てやすい朝顔は手軽な園芸植物として人気で、朝顔売りが町を行き交い、朝顔市も開かれるようになりました。また、朝顔には突然変異しやすい特性があることから、変異による変わり咲きが珍しいものの好きの江戸っ子たちに注目され、さまざまな朝顔を掛け合わせて次々に変化朝顔が生み出されていきました。

江戸時代後期から明治時代には朝顔人気が高まってブームとも言える時期が2度3度とあり、今以上に珍しい朝顔が存在したようです。当時の図録などには牡丹や菊のように華やかなものや、花びらが細く分かれていたり、葉や花びらが縮れていたりするなど、朝顔とは思えないものがたくさん描かれています。さまざまな朝顔を生み出した当時の人々は、遺伝学のない時代から経験的にその不思議や仕組みを理解し、変異を探求していたわけです。最盛期、日本には1000を超える朝顔の系統があり、これほど変異した園芸植物は世界的にも例がないと言われています。変化朝顔は種が出来にくい絶えたものも多いのですが、栽培は愛好家の間で続いています。

朝顔市も各地で開かれ、昔の風情を今に伝えています。なかでも有名なのが東京入谷の朝顔まつり。開催地の入谷鬼子母神は、かつて多くの植木屋が軒を連ね、朝顔が盛んに栽培されて、多くの人々が見事な朝顔を見ようと訪れた場所でした。植木屋の撤退とともに一度は朝顔の記憶も消えかけましたが、戦後、情緒と賑わいを取り戻そうと朝顔まつりとして復活し、今に至っています。ちなみに各地の朝顔市が七夕の頃に多いのは、朝顔の中国名である牽牛子が七夕伝説のひこ星(牽牛)に通じるからとも。偶然かもしれませんが、朝顔の花は形や模様によく星形が見られます。七夕は新暦と旧暦で地域差があるものの、俳句では七夕も朝顔も実は秋の季語。朝顔の清涼感やはかなさは秋の風情とも重なり、10月頃まで開花することが多いのです。

未来を開く 貴重な研究資源

ロマンチックな朝顔は、実は科学者にとっても魅力的な期待の星。多彩な品種を生み出す遺伝子を持っているため、遺伝学の研究資源として貴重で、朝顔のゲノム解読や遺伝子組み換え技術などの研究が行われています。また、朝顔は朝日に反応して開くのではなく、日没から約9時間後に開花することがわかっており、私たちの体内時計と同じように概日リズムという仕組み生きています。こうした研究は、植物の能力を生かす上で重要で、これからどんな成果がもたらされるのか期待が膨らみます。

一つの花が、さまざまな歴史と神秘を秘めて今ここに咲いていると思うと、朝ドラの主人公さながらに胸が熱くなりますね。

プラール前号の特集「年度替りが4月になったのはなぜ?」文章中で、「明治6(1873)年」→「明治6(1873)年」、「明治19(1886)年」→「明治19(1886)年」、「明治33(1890)年」→「明治33(1900)年」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

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!!

例えば... ●コナカ:10%OFF ●ピザハット:5%OFF ●コスモ石油:店頭一般価格より1~2円/ℓ引き ●ビックカメラ コジマ:3%OFF ●眼鏡市場:5%OFF ※サービス内容が変わることがございます。

アルファクラブグループ 夏のお楽しみキャンペーン!!

毎月1回のご応募で 当選のチャンス!!

■応募方法

右記のQRコードよりアクセスして 詳細をご覧ください。



■第1弾:本誌到着~7月31日 ■第2弾:8月1日~8月31日 ■第3弾:9月1日~9月30日

2つのアプリをダウンロードで 暮らしを楽しくお得に!

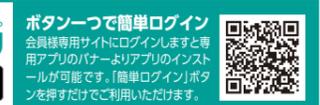
2つのメリット

- 提携店でお得な会員特典
- ポイントを貯める・使う

アプリをダウンロード



Appストア、Google Playで 「プラスアルファ」と検索 またはQRコードからダウンロード!



こんな時... ●ログインできない ●パスワードがわからない ●ホテルを電話予約したい ●クーポンが印刷できない
お気軽にお電話ください



アルファクラブオフに関するお問い合わせ先(10時~18時※年末年始除く) アルファクラブオフ受付センター 0800-919-4554

2023 Banquet Plan ご宴会プラン

5,000円~ (税込5,500円) コースより

企業様の例会・会議等 承ります

ご予約受付中

最寄りの式場へお問い合わせください。

特典&設備

【貸切設備】充実した設備を自由に使用可能①会場使用料サービス②専属パティシエがデザートを手作り③カラオケ・音響・プロジェクター・ピンスポットライト使用料サービス【演出サービス】控室や更衣室利用サービス④お花や装飾、カメラマン、司会手配も可能⑤無料駐車場完備

豪華10大特典付

①幹事様1名分無料②3つ星レストラン出身シェフが腕を振った料理でおもてなし③ドリンク飲み放題④会場貸切サービス⑤通常2時間のパーティ、30分延長OK⑥カラオケ無料⑦プロジェクター無料⑧専属パティシエが、デザートを手作り⑨控室・更衣室の使用無料⑩案内状作成サービス※30名様以上のご利用時のみの特典



ウォーキングには どんな効果がある？

●ダイエット効果

ダイエットをするときに大切なのは、摂取したカロリー以上のカロリーを消費することです。一般的に基礎代謝量は年齢とともに低下すると言われていて、基礎代謝量を維持したり高めたりするためには、筋肉量を増やす必要があります。ウォーキングによって基礎代謝を高めることができ、筋肉量を増やしたり、カロリー消費を促すことが期待できます。また、足や腰、お腹周りはもちろん、背中や二の腕などの引き締め効果も期待できます。

●脂肪燃焼効果

ウォーキングは軽めの負荷をかけながら長時間継続して行う有酸素運動の1種で、筋肉を動かすエネルギーとして酸素を使って脂肪を燃焼させるという特徴があります。つまり、運動によって脂肪を燃焼させたいときは、筋トレのような無酸素運動ではなく、ウォーキングなどの有酸素運動が適していると言われています。

●健康効果

生活習慣病と呼ばれる症状には、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがありますが、肥満の人や運動不足の人は特にこれらの生活習慣病になるリスクが高いと言われています。ウォーキングという適度な運動を習慣的に行うことで、生活習慣の改善につながるでしょう。

●リフレッシュ効果

コロナ禍でテレワークやリモートワークをする人が増えている昨今、1日中家の中にいるとストレスを感じてしまうという人も多いのではないのでしょうか。そんなときは、ウォーキングがてら外に出て自然の景色を眺めたり風を感じたりすると、気持ちをリフレッシュすることができるでしょう。

夏季
第2弾

ウォーキングの魅力と
プチ景勝地情報

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…



はじめましょう！ ウォーキングで健康へ…

ウォーキングの際に 意識したいポイント

●背筋を伸ばして歩く

ウォーキングは背筋を伸ばして歩くのがポイントです。背筋を伸ばすと、腹筋や背筋に適度な負荷がかかるため、効率良く運動効果を高めることができます。特にダイエットや健康維持を目的にウォーキングをする人は、しっかり背筋を伸ばして歩きましょう。

●腕をしっかりと振る

ウォーキングで腕を振るときは、腕を後ろに引くことを意識して歩くと良いと言われています。腕をしっかりと振ると肩甲骨を動かすことができるので、血流促進にもつながります。代謝は血流量と関連があると言われていたため、腕を振ることを意識してみましょう。

●20分以上歩く

有酸素運動を始めると、約20分後くらいからエネルギー源が体脂肪に切り替わると言われています。ウォーキングはジョギングやランニングと比較すると体にかかる負担が少なく、時間をかけることで効果が得られる運動です。ウォーキングでダイエット効果や脂肪燃焼効果を得るには、20分以上を目標に続けてみましょう。

●継続しやすい時間帯に歩く

1日の時間のなかでも朝に行くと良いとされていますが、必ずその時間帯に行かないと効果が得られないということではありません。平日や休日のスケジュールに合わせて時間帯を変えるなどして、継続しやすい時間帯に取り組んでみてください。

参考引用元：株式会社デザート
<https://www.descente.co.jp/media/sports/walking/>

●自分に合った距離を設定する

歩く距離によっても得られる効果が変わってきます。しかし、高い効果を得ようと普段運動をしていない人が5km、10km歩こうと目標を立てても、体にかかる負担が大きく長く続かないことが多いです。そのためまずは無理のない範囲で目標を立て、自分に合った距離を設定するようにしましょう。

●速度を意識して歩く

ウォーキングは、歩く速度により運動強度・消費カロリーなどの運動効果が変わってきます。そのため、ダイエットや健康維持を目的としている人は、ただ歩くのではなく速度を意識して歩くことで、より効果を実感しやすくなるでしょう。いきなり速いペースで行わず、少しずつペースを上げてみてください。

●目安の歩数・歩幅を把握する

距離や時間、速度を意識することも大切ですが、歩数・歩幅にも注目してみましょう。1日あたりの目安は、8,000～10,000歩程度だと言われています。ウォーキング時に歩数計やスマホアプリなどで計測しておく、どのくらい歩いたのかを確かめることが可能です。

●水分補給を忘れない

ウォーキングを行うときは、水分補給を忘れないようにしましょう。特に夏などの気温の高い季節にウォーキングを行う場合は、喉が渇いてから水分補給をするのではなく、喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給を行うことが大切です。

GOOD HEALTH WITH WALKING

まずは、お近くの自然豊かな景勝地で始めませんか？



岩手エリア

八幡平 (秋田県と岩手県の県境)

日本百名山・八幡平は、岩手県と秋田県の県境のなだらかな高原地で、標高は1,613mの東北有数のドライブルート「八幡平アスピーテライン」と「八幡平樹海ライン」が山頂近くまで通じているため、駐車場から30分たらずで山頂へ。湖沼の周りや湿原に咲く高山植物を楽しみながら散策もおすすめ。
●アクセス…盛岡市内から車で約1時間20分、東北自動車道「松尾八幡平IC」から約50分、「鹿角八幡平IC」から約1時間10分



山形エリア

蔵王山 (山形県と宮城県の県境)

火口湖である「御釜(おかま)」(宮城県川崎町・蔵王町)は、蔵王のシンボリック存在。晴れた日は、湖面がエメラルドグリーンに輝き、神秘的な雰囲気に包まれます。メインとなるお釜は、圧倒される景観。程よくアップダウンをハイキング感覚で一番良く見える場所まで歩いてみてください。
●アクセス…蔵王中央ロープウェイ乗り場へはJR山形駅から山交バス蔵王温泉行きで40分、蔵王温泉下車、徒歩5分



福島エリア

中津川渓谷遊歩道 (耶麻郡北塩原村)

秋元湖に流れる中津川源流の渓谷で、およそ10キロにおよぶ滝や急流、原生林など、秘境ムードが満載です。橋の上から全体像を見ることができ、遊歩道から渓谷へ降りられるようにもなっており、ぜひ河原まで下りて散策したい。また、夏は体感温度が変わるほどの避暑地です。
●アクセス…中津川渓谷レストハウス脇から渓谷まで階段で下りる遊歩道。結構な急登もあるので準備万全で!!



茨城エリア

筑波山 (茨城県つくば市)

富士山とも対比されるほどの美しい姿、「西の富士、東の筑波」と並び称される。百名山のなかでは最も標高が低く、男体山と女体山の二峰があり展望が良く、筑波山神社からケーブルカー8分乗車後、徒歩15分で男体山山頂、つづじヶ丘からロープウェイ6分乗車後、徒歩5分で女体山山頂にいけます。
●アクセス…常磐自動車道土浦北ICから車で約30分・北関東自動車道桜川筑西ICから車で約30分

親子の絆を深められました 結婚式を挙げて 本当に良かった♡

結婚式体験レポート!!

結婚式場 ● ベル・ティアーズ日立
挙式日 ● 2023年3月12日
新郎: 菊池 様・新婦: 梶山 様



改めて結婚をした という実感が湧いてきた

私たちは同棲をしておりますからの結婚でした。結婚式については必ず挙げたいと考えており、ここまで育ててくれた父と母に感謝の気持ちを伝えたい、晴れ姿を見せたいと思ったことがきっかけでした。実際に式を挙げて改めて結婚をしたという実感が湧いてきました。



ゲスト参加型を意識して 様々な準備をしました

「ゲストに楽しんでほしい」という気持ちが強く、結婚証明書やドレス色当てゲーム等のゲスト参加型を意識して準備をしました。お色直しの入場ではライブ演出のようにしたかったので、ペンライトをゲストに振っていただき華やかになりました。またゲストが1番楽しみにしているお料理やデザートビュッフェも取り入れ、「料理美味しかったよ」という意見をたくさんいただきました。

会場の雰囲気自分たちの イメージが湧いた

見学に行った時、白いチャペルや会場の雰囲気(調理しているところが見れる等)が素敵だなと思いました。その際にベル・ティアーズさんと結婚式を挙げている自分たちのイメージが湧いたので選ばせていただきました。

とても幸せで 思い出に残る1日

新郎新婦様より 今までお世話になった方々から「おめでとう」の祝福の言葉や、「かっこいい、かわいい」とたくさん褒めていただきとても幸せで思い出に残る1日になりました。また、両親に普段は中々伝えることができない感謝の気持ちを伝えられる場でもと思います。

御両親様より 一言でいうと「感動」です。生まれてから今日まで大切に育てた娘と共に歩くバージンロード。これまで一緒に歩んできた道のりを思い出しながら娘の最愛なるパートナーへ「宜しくお願いします」と繋ぐあのシーンは、花嫁の父でしか味わうことができません。また、コロナ禍の中で中々結婚式を挙げるのが出来なかっただけに、たくさんの笑顔と最高の幸せをお裾分けいただきました。



これから結婚式を 挙げられる方に伝えたい事

新郎新婦様より 結婚式を挙げて本当に良かったと思っています。一生に一度なので、パートナーとたくさん話し合いをし計画性を持つことが大切だと思います。話し合いの中で意見が分かってしまうこともありますが、その際にプランナーさんが何でも聞いて下さったので、ささいなことでも相談すると良いと思います。

御両親様より 結婚式は、大切な人達を幸せにする最高の日です。もちろん♡ドレスはどんなのがいいかな?式場の雰囲気やお料理はどんな風にしようかな?みんなに喜んでもらう余興は、何がいいかな?両親に送る手紙はなんて書くのかな?など、ワクワクしたり悩んだりするかもしれません。でもそれは一生に一度しか味わうことの出来ない事なのです。素敵な思い出をたくさん作ってくださいね。おめでとうございます。



式場スタッフからのメッセージ

翔さん、結衣さんご結婚誠におめでとうございます!一つ一つの事に対して丁寧に考えているおふたりは、お越し頂いたゲストの皆様へのおもてなしや、どうしたら皆様に楽しんで頂けるのかたくさん悩まれた結婚式でしたね。それは皆様の様子からも分かるようにおふたりの想いが伝わる素敵な結婚式になったと思います。準備が大変だった分、ご友人や今までお世話になった皆様や家族と過ごす時間は結婚式でしか味わうことのできないかけがえのない時間になったと思います。そんな素敵なおふたりの幸せのお手伝いできたこと、ベルティアーズスタッフ一同心より嬉しく思っております。これからも末永くお幸せに!!

ウエディングプランナー 川村 真純



Location Photo Wedding

美しいロケーションをバックに
「自由」「個性豊かな」写真を撮影しませんか?
撮影場所など詳しくは各式場にお問合せください

~おすすめフォトプラン~

洋装シンプルプラン 107,800円~



ドレス&タキシード1着撮影プラン

●新婦ドレス1点(198,000円まで) ●新郎タキシード1点(110,000円まで) ●ヘアセットメイク(新婦のみ) ●各着付け ●洋装小物 ●ブライズルーム ●ブーケ ●型もの写真1ポーズ ●アテンド ※表示価格は全て税込 ※お選び頂く衣装によって差額が生じる場合がございます。*ヘアセット・メイクは新婦様のみとなります。



フォトウエディングのスケジュール

Photo Wedding Schedule



お衣装や撮影シーンなど、お二人のご希望に沿った内容でご提案いたします。ご予算や時期、ロケーション撮影もご相談いただけます。

ウエディングドレスや和装など豊富に取り揃えたお衣装からお気に入りが見つかるまで何度でもお打合せいただけます。

決定した衣装とお二人のご希望を元に当日のスケジュールやご準備頂くアイテム・ブーケ・小物などのお打合せを行います。

専属プロカメラマンと具体的な撮影内容を決定します。ポーズやロケーション、時間帯など、お二人のこだわりをお聞かせください。

ご希望通りの撮影が確認しながら進めます。カメラマンのその時の雰囲気でお薦めするショットも楽しめます。また親御様同席も可能。

【お盆限定】♥BIG特典×豪華試食付きスペシャルフェア
8/11(金・祝)~8/13(日)まで
【組数限定】♥限定特典付きBIGブライダルフェア
9/23(土・祝)・9/24(日)

平日限定☆
特典×試食付き
ウエディング
相談会開催中

BRIDAL FAIR
理想のウエディング
ここから始めよう!
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!! ※ポイントは結婚式の付与となります。

ブライダルフェアで本番さながらの模擬挙式・模擬披露宴を体験してみませんか?会場ではチャペルの見学や婚礼料理の試食、ドレスの試着(要予約)などを楽しみいただけます。フォトウエディングのご相談も承っておりますので、プランナーにお気軽にお声掛けください。素敵なウエディングを叶えるためにぜひお越しくださいませ!

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

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

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

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

BELLEVIEW GROUP 2024
FURISODE

NICOLE
FURISODE STYLE

2024年度
2025年度
2026年度
対象

彩るハタチ
わたしらしく

互助会の
会員様だから
お得です!

茨城地区

※個別での衣装合せも可能ですので
ご相談下さい(完全予約制)

開催時間 10:00~17:00

※全館水曜休館除く

9/16(土)~18(月・祝)

〈会場〉ベル・ティアーズ日立

日立市西成沢町1-4-30

TEL.0294-87-8972

予約制
先着順

◆ 成人式女性プラン ◆

振袖・帯・帯揚・帯締め・長襦袢
伊達袴・着付け・ヘアメイク
写真2P

成人式前撮りパック
会員価格145,000円~
(税込159,500円)

成人式パック
会員価格120,000円~
(税込132,000円)

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
会員価格40,000円~
(税込44,000円)

※その他着付け・写真は別料金
時間にゆとりを持ってお気に入りの
写真が撮れます!一生に一度の成
人式を思い出に残る写真にしませ
んか?

卒業式お衣装もご予約受付中!
成人式展示会で
同時予約受付中!!
卒業式袴・新作入荷!

卒業式一般価格
40,000円(税込44,000円)
会員価格32,000円~
(税込35,200円)※衣装のみ

会場特典
好きなお店で使える!
電子ギフト
1,000円分
giftee Box

成約特典 01
Pay
電子ギフト
5,000円分

成約特典 02
ニュアンスカラーで魅せる
新感覚アイカラーパレット
アイデザイナー

キューティクルを整え
しっとりしなやかな髪へ
シャンプー&
コンディショナー

ご予約から成人式までの流れ 振袖選びから当日まで、特別な一日を私たちがサポートします

WEB予約はこちら
ベルヴィグループ 成人式 | Q
STEP 01

STEP 02
振袖展示会
当日

STEP 03
前撮り
写真セレクト

STEP 04
事前美容
相談会

STEP 05
成人式
当日

※全館とも感染症対策を徹底しております。※開催日程・開催場所が変更、また地域により本誌着宅が遅れる場合がありますので、詳細は式場までお問い合わせください。

互助会で
結婚式の
費用をお手伝い

挙げてよかった!
後悔したくない!
だから結婚式を
挙げよう!

結婚式(挙式・披露宴)を
挙げてよかった95%

よかった
95.4%

そうは思わない
4.6%

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ったから」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

会場見学・予約のお問い合わせは 受付時間 9:00~18:00
0120-35-8765 ※「プールの見」と
お伝えください。

HAWAII WEDDING
THE ILIKAI CHAPEL OPEN



アルファクラブグループの
新しいチャペルがハワイにオープン!
ハワイの空と海を一望できる天空のチャペル
「ザ・イリカイ・チャペル」で憧れのハワイ挙式

互助会 適用OK

挙式パッケージ販売価格
360,000円

詳細は最寄りの式場へ
お問い合わせください。

ご利用者はいつでも気軽にハワイで挙式可能で、
帰国後の国内パーティーもご利用いただけます。
写真のような素敵なドレスを着て、ハワイで一生の思い出をつくりませんか?

心地よい風を感じる
花と緑に囲まれた空間

自然光がたっぷり入り、
フォトジェニックな花と緑が溢れる店内。
おひとり様でも気軽に通える、居心地のいいカフェです。
晴天日には開放的なガーデンテラスで
ゆっくりお食事をお楽しみいただけます。
女子会からファミリーでの食事、デートにもおすすめ
プチ贅沢なランチはいかがですか?



ココロもカラダもよるこぶ食

店名の由来でもある“花(エディブルフラワー)”を取り入れた
華やかなメニューの数々。
自然の恵みから生まれる豊かさを大切に、
バランスの良いお料理とゆっくり過ごせる空間をご提供します。

結婚式場
ベル・ザ・クラス内に
カフェが誕生!!

テイクアウトも
行ってます!!

LINE
公式
アカウント
お友達登録を

プラスアルファカード特典
カードまたは
アプリで提示
※他プランサービス割引等
との併用は出来ません
飲食代より
10%OFF

Hana Cafe & Wedding
Bloomy's
ブルーミーズ牛久店
〒300-1206 牛久市ひたち野西1-22
LUNCH 11:30~15:00(L.O.14:00)
CAFE 15:00~17:00(L.O.16:30)
水曜定休日
tel.029-878-1165
ひたち野大通り
ひたち野みずべ公園
ヨークベニマル
ひたち野うしく駅
フォルクスワーゲン
Bloomy's
牛久店

イオンモール
いわき小名浜
ドレスサロンご予約
フィッティング・フォト婚受付中

記念写真を残したい!
ご両親にドレス姿を見せたい!
予算的に結婚式を挙げられない!
そんなおふたりにおすすめの
フォトプランをご紹介します。



WEDDING CONCIERGE 結
お問い合わせ・受付窓口・ご予約はこちらまで
Tel.0246(88)8381

福島県いわき市小名浜字辰巳町79 イオンモールいわき小名浜2F
営業時間/10:00~21:00 定休日/無休(イオンモールいわき小名浜店に準ずる)

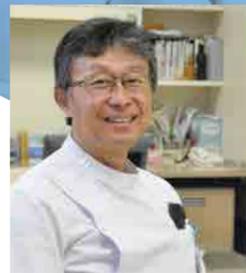
「小名浜オーシャンホテル&ゴルフクラブ」
「Clair Court クレールコート」と提携し
さらに「スパリゾートハワイアンズ」でも
結婚式ができるようになりました。



Clair Court クレールコート
〒973-8403 福島県いわき市内郷緑町下70

小名浜オーシャンホテル&ゴルフクラブ
〒971-8183 福島県いわき市泉町下川大地17

スパリゾートハワイアンズ
〒972-8326 福島県いわき市常磐藤原町殿平50



健康長寿は 高血圧管理から

一般財団法人太田総合病院
太田熱海病院 病院長
丹治 雅博 先生

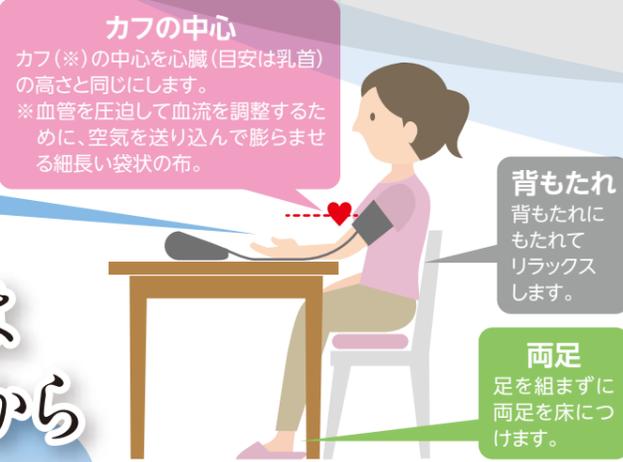
「健康寿命」という言葉をご存知ですか？
健康寿命とは介護を必要とせずに、日常生活動作が自立し、健康で過ごせる期間のことを指します。「ヒトは血管とともに老いる」と言われており、動脈硬化は老化の最たる症状です。血管をいかに若々しく保ち、動脈硬化性疾患の代表である心筋梗塞や脳卒中の発病の予防に結びつけることができるかが「健康やかに老いる」ための必須条件の1つと言えるでしょう。動脈硬化は高血圧・脂質異常・糖尿病などの危険因子が重なることによって発症しやすくなります。日本の高血圧患者数は、成人の3人に1人、高齢者の3人に2人と推定されており、まさに国民病と言える病気です。今回は、高血圧を管理することで動脈硬化の進展を遅らせ、健康長寿をどのように達成していくかについてお話しします。

1. 血圧とは？

心臓は「収縮」「拡張」を繰り返し、ポンプのように全身に血液を送り出しています。上の血圧は心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっている時の値で、「収縮期血圧」と呼ばれています。下の血圧は心臓が拡張している時に血管にかかる圧力の値で、「拡張期血圧」と呼ばれています。
血圧は心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。

2. 血圧の正しい測り方

血圧は一日の中でも刻々と変化しており、起床時と就寝前(寝る前)の毎日決まった時間帯に測定することが推奨されています。起床後は、起きて1時間以内、トイレをすませ、服薬・食事前に測定します。就寝前は、入浴後1時間以上時間をあけて測定しましょう。血圧は、直前の身体や精神状態の影響を受けます。血圧を測る前に、1~2分の安静時間を設けましょう。正しい姿勢を保つこと、カフを正しく装着することは、血圧測定で最も大切なポイントです。椅子の背もたれに軽くもたれ、足を組まず、リラックスして座ります。測定部位(上腕や手首)が心臓の高さ(乳頭の位置)になるよう調整してください。カフは、巻き終わった時に、すき間ができないようにぴったりと巻きます。



3. 高血圧とは？

高血圧とは、病院やクリニックで測る診察室血圧が収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上(140/90mmHg以上)の状態をいいます。自宅で測定する家庭血圧では、それより低い135mmHg以上または85mmHg以上(135/85mmHg以上)が高血圧とされます。

4. 高血圧と動脈硬化

高血圧になると血管の内壁に常に強いストレスがかかります。慢性的に高い圧を受けているので、血管の内壁は傷つき、壁が分厚くなり、柔軟性を失って硬くなり、内腔も狭くなっていきます。柔軟性を失った血管は内壁が傷つきやすく、その傷口にコレステロールなどが入り込み、アテローム性動脈硬化と呼ばれる状態を起こします。このように高血圧と動脈硬化は表裏一体で、高血圧が徐々に血管を傷めつけ、傷んだ血管のせいでまた血圧が上がるという悪循環が起こります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、気づかないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中など重大な疾患を引き起こすことから、「サイレントキラー(静かなる殺人者)」とも呼ばれています。

5. 血圧はどこまで下げた方がいいの？

降圧目標値は、年齢や合併症によって異なります。家庭血圧の降圧目標値は、若年、中年、前期高齢者(75歳未満)では125/75mmHg未満です。一方、75歳以上の後期高齢者では、それより高い135/85mmHg未満を目安としています。高齢になるとさまざまな臓器の機能が低下していることが多く、血圧低下が臓器の機能に悪影響を及ぼす可能性もあるため、慎重に治療する必要があります。

6. 血圧を上げない生活習慣とは？

高血圧の治療には、非薬物療法と薬物療法があります。非薬物療法とは食事、運動など生活習慣の改善による治療です。軽度の高血圧であれば、生活習慣の改善のみで、薬物療法を必要としないこともあります。

1 1日の塩分摂取量は6gがめやす

塩分(ナトリウム)を過剰摂取すると血液中のナトリウム濃度が高くなります。この時、血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増え、その結果、体内を循環する血液量も増えます。血液量が増えれば、血管にかかる圧力が高くなって血圧を上げてしまうことに

なります。日本人の1日の平均食塩摂取量は約10gであるといわれていますが、高血圧の人は1日6g未満が目標です。減塩の基本は「薄味に慣れる」ことです。①出汁をしっかり取って塩分を多く含む調味料を多用しない②かんきつ類の果汁・酢などを効果的に利用する③香辛料を利用する④香味野菜を活用するなどの工夫で、減塩でも風味豊かな食事を楽しむことができます。麺類の汁を半分以上残すなど、食習慣を改めることも必要です。

選ぶ時のポイント	加工食品の食塩量に気をつけましょう	減塩調味料・食品を上手に利用しましょう	外食や弁当は表示内容で食塩量を確認しましょう
作る時のポイント	だしや酸味でうす味でも美味しく	汁ものは具だくさんに工夫を!!	香りや辛味を使って味にアクセント
食べる時のポイント	調味料はまずは料理の味をみてから	調味料は「かける」より「つける」を意識して	麺類の汁は全部飲まない

2 カリウムを摂って余分な塩分を体から排出する

カリウムには余分な塩分を排出する働きがあります。カリウムには尿を出しやすくする作用があり、尿が出る時にカリウムと同じ量の塩分(ナトリウム)と一緒に排出してくれます。野菜や果物、いも類や海藻などカリウムが豊富な食品を積極的に取りましょう。しかし腎臓に機能障害がある方は、カリウムを排出できないので注意が必要です。

3 タバコを吸わない、お酒はほどほどに

タバコを吸うと、末梢血管が収縮するため血圧が上がります。お酒の飲み過ぎは血圧の上昇、カロリー過多を招きます。お酒の適量は「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」です。

4 お風呂はぬるめの湯でリラックス、急激な温度変化に注意

あつい湯は血管を収縮させて血圧が上がります。湯加減は冬場でも40℃前後のぬるめにしましょう。ぬるめの湯は身体をリラックスさせ、血圧を下げる効果があります。

5 ストレスを溜めない、しっかり睡眠をとる

ストレスは交感神経を刺激し、血圧を上げる原因となります。自分に合ったリラックス法を見つけ、上手にストレスをコントロールしましょう。睡眠中の血圧は低くなります。睡眠不足になると血圧が高い状態が続き、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。

6 適度な運動を取り入れる

ウォーキングや水泳といった有酸素運動は血流が良くなるうえ、降圧作用のある体内物質やホルモンの分泌を促します。運動の効果は降圧だけではなく、肥満の改善、耐糖能障害や脂質代謝の改善、ストレス解消にも役立ちます。

7 高血圧の薬のポイント

食事療法や運動療法で効果が不十分であった場合には、降圧薬の処方検討されます。ただし薬だけでは効果が十分ではないため、食事療法と運動療法は引き続き継続することが一般的です。

第18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「夏」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。優秀選句決定! おめでとうございます

最優秀賞 夏暮参 ゆつくり来いと 論される 大関宏さん(福島県いわき市)	優秀賞 打ち水を 撒いて涼しい 初夏の風 熊田幸子さん(福島県郡山市)	佳作 虫好きの 子らで賑わう 夏休み 中山久子さん(茨城県鉾田市)	佳作 この夏は マスクいらない 息できる 長谷川好宏さん(福島県郡山市)
---	--	--	---

【守評】来客のある猛暑日には打ち水をして迎える。
【守評】お盆のお墓参りには熱中症に注意!!
【守評】虫から子供達はいろいろと学び取る。
【守評】長い長いコロナ禍も漸く収束の兆しが見えてきた。

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、アルファクラブ事務局「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 アルファクラブ事務局「川柳募集」宛
◆期日: 2023年8月15日(火) 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
川柳連峰社 主宰 山田 昇 氏
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(川柳歴41年)。隔月に川柳誌を発行(現在No.117)。
川柳連峰傘下吟社/シニア川柳会・花かつみ川柳会・けやき川柳会

パリの一流レストラン「トゥールダルジャン」世界唯一の支店で、三ツ星レストランとして名高い東京店のシェフとして腕を振るう。その後ホテルニューオータニの副料理長を努め、現在に至る。Master Chef 牛坂英雄

アルファクラブグループの総料理長が紹介

おうちde ガンダン レシピ

暑い夏にピッタリ

夏野菜の ガスパチョ(冷製スープ)と 冷製パスタ

盛り付け例

夏イカの雑穀米詰め物 枝豆サラダ添え

盛り付け例

材料:4人前

ガスパチョ(冷製スープ)

- トマト…5個 ●きゅうり…2本 ●赤ピーマン…2個 ●玉ねぎ…1個 ●塩…少々 ●にんにく…2片
- カイエンペッパー(一味唐辛子でも良い)…少々 ●白ワインビネガー…60cc ●オリーブオイル…適量 ●水…3カップ ●フランスパン…適量カット

冷製パスタ

- 鶏胸肉…1枚(ササミ肉でも良い) ●パスタ…120g ●ハーブ(レモンバーム・レモンでも良い)…適量 ●パルメジャーノチーズ…60g ●塩…4g ●砂糖…4g ●オリーブオイル…適量

作り方・ガスパチョ(冷製スープ)

①きゅうり・赤ピーマン・玉ねぎをひと口大にカットし軽く塩に漬けます。ピーマンは皮の部分のみ使用します。

②トマト4個を沸騰したお湯に入れた後(約8秒位)冷水で冷やしながら皮をむき、スプーンで種を取ります。種は後でパスタに使用します。

③ニンニクと①の野菜2分の1と、湯むきしたトマト4個・水・塩・カイエンペッパー・白ワインビネガー・オリーブオイルをミキサーにかけ混ぜます。ミキサー終了後、冷蔵庫へ30分位入れて空気を抜きます。

作り方・冷製パスタ

①筋切りした鶏肉を塩・砂糖・ハーブ・オリーブオイルに漬け込み、中まで火が通るように蒸します。(65℃30分位)または湯せんをします。その後、冷まして薄くカットをします。

②パスタを茹で、冷水に取りトマトの種・オリーブオイルを混ぜ合わせます。

③フライパンに油を引かず、パルメジャーノチーズを炒め溶けて形になったらカップ等へ入れて形を作ります。(パスタ盛付のお皿として使用)

④残りの野菜を適した大きさにカットし、器に盛付して完成です。

材料:4人前

夏イカの雑穀米詰め物

- イカ…2杯 ●海老…4尾 ●なす…1本 ●にんじん…2分の1 ●枝豆…適量 ●スナップエンドウ…8ヶ ●パクチー…適量 ●レモン皮…適量
- 米(ブレンド米)…白米70g、雑穀米20g ●片栗粉…適量

[A・イカポイル用出汁]

- 和風だし…500cc
- 薄口しょうゆ…40cc
- みりん…10cc
- 酒…10cc

[B・ソース]

- スイートチリソース…20cc
- オリーブオイル…20cc
- レモン汁…20cc ●薄口しょうゆ…5cc

ポイント 米を多量に詰めると蒸した時、破裂するのでやや少なめに!!

作り方

①イカ1杯にブレンド米45gの米を詰めて爪楊枝でとめます。**Aの出汁**で40分ポイルし、そのまま蒸らします。その後イカを取り出し切り分けします。

②なすは斜めに切り素揚げ、海老は背ワタを取り片栗粉をつけて揚げます。盛付のお皿の上で型の内側に沿ってなすを飾り、角切りにし茹でたにんじん・枝豆を敷き詰めます。

③枝豆の上に切ったイカを置き、その上に茶巾なすを飾ります。型を抜き、残りのイカと海老を盛付します。**Bのソース**をかけて、さっと茹でたレモン皮・パクチー・スナップエンドウを飾り完成です。

▶福島県郡山市



〒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

公式サイト ベストレート保証 **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 年末年始・GWお盆は除きます
お一人様 34,500円(税込37,950円)
→31,050円(税込34,155円)
お二人様で6,900円(税込7,590円)割引!
※1室2名様のご利用となります。
※他プラン・サービス・割引券との併用は出来ません



1:全てが最高です!

茨城県 K様
ここは短期間に数回も利用するほど素晴らしい所です。夫と体感温度の違いがありすぎるので、ここでは殆ど夫と別々の部屋で快適に過ごせます。熟年なので若い時みたいに「一緒、いっしょ」じゃないのよ。二つある貸切り露天風呂は、大きな岩風呂で一つにはサウナまであってゆっくりと楽しめます。また、今回の食事の「和牛ヒレステーキ」が独特の和のステーキかと思わせるような味でした。口に入れると同時にろけてとても美味しかったです。今回は私の誕生日前日の宿泊でした。前日は覚えていましたが、当日の朝はすっかり忘れて孫のバースデーメッセージで「さあ今日からまた楽しく過ごそう!」思った時です。突然、バースデープレートのお出で。思いがけず宿から、何と見事なフルーツetcのプレートすごーく感謝ありがとうございました。今度は、また孫たちと行きます。

お客様より 口コミレビュー

2:毎年伺いたい場所になりました!

宮城県 N様
とてもゆったりした時間を過ごさせていただきました。駐車場に着いてから翌日出発するまで、丁寧に温かい対応に癒やされ、使いやすく落ち着いたお部屋、内風呂、露天風呂と素晴らしい点ばかりです。お食事も素敵な器に美味しいお料理が飾られて、手作りのお味噌汁もお出汁も私達夫婦にはとても合うものばかりでした。レストランのお花も夜と朝で変わっていて、そんな心遣いも嬉しくなったり。主人と年に5、6回ほど旅行を楽しんでいますが、こちらは毎年伺いたい場所になりました。これからもお世話になりますので宜しくお願い致します。ありがとうございました!

▶山形県山形市

HOTEL URBAN GRACE GRAN ホテルアーバングレイスグラン

アーバングレイスグラン 検索
●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

プラスアルファカード特典

- 1室2,000円引き
 - 天ぷら 山寺 (ワンドリンクサービス)
- 電話予約のみ対象!チェックイン前フロントにカードまたはアプリをご提示ください。



お湯が織りなす優美な演出で心も体もリラックス。



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。



▶福島県いわき市

HOTEL URBAN GRACE VILLA ホテルアーバングレイスヴィラ

いわき市平大町11-4 TEL.0246-38-6450
アーバングレイスヴィラ 検索



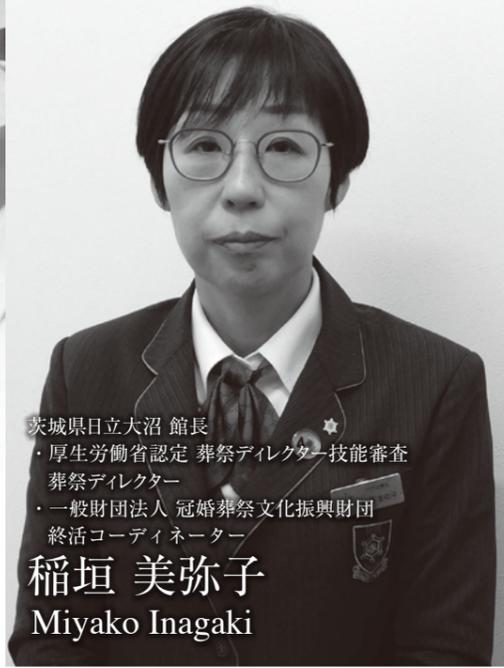
- ①JR常磐線いわき駅から徒歩2分の好立地。TRAVEL
- ②疲れた体を癒すシモンズベッドを全客室に完備。
- ③バスとトイレが別々のお部屋で快適なホテルライフを。

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

時代の流れと共に葬儀のあり方も変化しつつありますが、大切な方との別れの悲しみは、いつの時も変わらぬ想いと感じております。

私はご遺族様とのお話しの中で、ご遺影のお写真を拝見させていただきながら、これまで故人様が歩んできた道、思い出やエピソードをお伺いし、ご遺族様の想いに近づけるように努力しております。

またご遺族様からお話しをお伺いする中で、悲しいけれど時折笑顔になれる時があります。故人様との思い出を大切にしておられるお気持ちに、少しでも寄り添った葬儀を心がけ、お手伝いさせていただいております。



茨城県日立大沼 館長
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
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

稲垣 美弥子
Miyako Inagaki

The Personal of Message

～葬儀を終えて～
**ありがとう
心に残る
お見送り**

茨城県南地区
牛久中央ホール
お客様：矢田 様
葬儀担当者：大塚 啓子
大倉 みさき

洗髪湯灌のご提案 貴重なお時間でした



喪主：矢田 様(長男) 奥様
担当：大倉みさき
葬儀担当：大塚啓子

◆お客様より

すべてお任せして
スムーズで安心でした

さがみ典礼さんの利用は2回目でしたが、いざとなるとわからない事がたくさんあり不安でした。以前より事前相談をしていたおかげで、全ておまかせしスムーズに進める事が出来ました。とても安心でした。

互助会の積立が利用出来
安心でした

以前より互助会を積立しておりましたので、お葬儀費用として利用できとても安心しました。また母の件で連絡をしたところ直ぐにかけつけていただき、常に近くでアドバイスをいただき助かりました。本当に良かったです。

建物がキレイで
好評でした

他の業者さんは利用したことがありませんが、さがみ典礼さんの建物がキレイで、泊まった親族からも好評でした。

家族・親族で温かくお見送りことができました

母の葬儀は家族葬と決めておりましたので、家族・親戚などで温かく送ることができました。写真の背景も桜の時期ということもあり、とてもキレイで周りからも好評でした。

◆葬儀担当・大塚啓子より

事前相談をされておりましたので、ご相談内容を確認しながらのお打ち合わせをさせていただきました。納棺の儀においては洗髪湯灌をご提案させていただきました。故人様とご遺族様にとって貴重なお時間になったようでしたので、ご提案をして良かったと思えました。これからもお客様に寄り添いお手伝いをさせていただきます。

◆担当・大倉みさきより

矢田様とは、普段より内覧会へ足を運んでいただいたり、また近所のスーパーでばったりお会いしたり、日頃より仲良くさせていただいております。事前相談をしておりましたので、急な出来事でもスムーズにお葬儀が出来ました。お葬儀後に「本当にいい葬儀が出来て良かった」と言っていました。これからも一生懸命努めてまいりますので、何卒宜しくお願い致します。

一般的なお葬儀の流れ

宗旨を問わず、
24時間・365日受付対応



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)

「元気な姿に戻った」「最後の親孝行ができた」等とお声を頂いております。

故人様を生前の元気だった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ンケア(※)のひとつ」として考え、心を込めて施術を行っています。※グリーンケアとは、身近な人との死別を経験し、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。



※詳しくは Youtube ↓



位牌・仏壇・仏具
墓石から霊園選びまで

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
(一部商品が対象です)

感謝が溢れる 思い通りのお葬式 さがみ典礼が選ばれる理由

東北・茨城県
岐阜県・埼玉県
栃木県で
葬儀件数No.1

私たち「さがみ典礼」は、お客様第一主義をモットーに40年間走り続けました。おかげさまで東北地方をはじめ、各県で「葬儀件数」No.1を獲得。年間40,000件以上の葬儀を執り行っております。さらにお客様満足度「価格」と「品質」でもNo.1という高評価をいただきました。今でも創業当時と変わらぬ想いで1つ1つの葬儀と向き合っています。



お客様満足度
「価格」と「品質」で
8冠達成
No.1
さがみ典礼 検索



葬儀件数
No.1
年間40,000件以上



※2021年 東北6県・茨城県・埼玉県・栃木県 グループ葬儀施行件数 TPCマーケティングリサーチ (株) 調べ
調査概要: ※3 葬祭会社10社を対象にしたサイト比較イメージ調査/※4 互助会10社を対象にしたサイト比較イメージ調査
※2021年9月～2022年8月 岐阜県 グループ葬儀施行件数 TPCマーケティングリサーチ (株) 調べ
調査方法: インターネット調査 調査期間: ※1 2021年10月19日～20日/※2 2021年10月19日～22日
アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ

さらに 葬儀品質で
最高評価となる
「5つ星★★★★★」
を獲得しております



「19のしたく」 ご紹介

無料で全員に
プレゼント!
さがみ典礼版
エンディングノート

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

相続のこと、考えてますか? オリジナル遺言書作成キット 遺言書システム

誰でも簡単に
「法的効力がある
遺言書」が書けます。

①遺言書②便せん③封筒
遺言書が届ける3つの安心

- 安心1 相続トラブルを回避できる
- 安心2 相続手続きの負担が軽減する
- 安心3 故人の遺志を残された家族が確認できる

さがみ典礼の 内覧会

お問い合わせは
☎029-827-1055

会員様本人が、内覧会に参加時
→150ポイント
会員様が内覧会へ、まだ互助会
に未入会の方をお連れした場合
→1000ポイント
会員様が互助会に、まだ未入会
の方を紹介し、入会された場合
→3000ポイント

*イベント内容によりポイントが、変更になる場合がございます。

さようならが あたたかい
さがみ典礼
☎0120-256-570
営業時間9:00~18:00



マンガでわかる 内覧会って どんな事をするの?

内覧会って
何をするのか
来てみた!!

えへ!!ついて
来ちゃった♪

プレゼントも
もらえた♪

会場の隅々
まで見学!!

各地区によりプレゼント品や
エンディングノート・遺言
書なども差し上げます。も
ちろん、葬儀の費用の相談
~葬儀場の見学~お料理
のことなど、あらゆる事が
解決します!!

葬儀場の「内覧会」は
すべてのお葬儀について
解決いたします

通常なかなか
聞けない費用の事や
様々な終活について、
何でもお気軽に
ご相談ください。

あら!いやだ!
デモ祭壇に
お焼香……

そうですね!!
地区により様々なイベント
開催してますので、お散歩がてら
気軽にお立ち寄りください。
特典満載ですよ!

地区	7月	8月	9月
県北	14日(金)・15日(土) さがみ典礼北茨城ホール	16日(水)・17日(木) さがみ典礼高萩駅前ホール	14日(木)・15日(金) さがみ典礼北茨城ホール
	19日(水)・20日(木) さがみ典礼日立大久保ホール	22日(火)・23日(水) さがみ典礼日立ホール	20日(水)・21日(木) さがみ典礼日立大沼ホール
県央	14日(金)・15日(土) さがみ典礼かずみがうらホール	22日(火)・23日(水) さがみ典礼石岡ホール	14日(木)・15日(金) さがみ典礼石岡中央ホール
		25日(金)・26日(土) さがみ典礼土浦南ホール	20日(水)・21日(木) 家族葬のファミラル阿見
県南	13日(木)・14日(金) さがみ典礼守谷ホール	21日(月)・22日(火) さがみ典礼牛久ホール	14日(木)・15日(金) さがみ典礼戸頭駅前ホール
	県東	14日(金)・15日(土) さがみ典礼行方ホール	21日(月)・22日(火) 家族葬のファミラル神栖大野原
14日(金)・15日(土) 家族葬のファミラル神栖大野原		20日(水)~22日(金) さがみ典礼銚田ホール	
県西	友引見学会 詳細はお問い合わせください		友引見学会 詳細はお問い合わせください
	友引見学会 詳細はお問い合わせください		友引見学会 詳細はお問い合わせください

*開催日程・開催場所が変更、また地域により本誌着宅が遅れる場合がありますので、詳細は式場までお問い合わせください。

相続・終活ご相談ください

「突然のことで困っている」「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

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 さがみ典礼の新ブランド 「家族葬のファミラル」

家族葬専用ホール
家族や身内と、ごく親しい知人など
限られた人数で行う家族葬。貸切
ですので、ご家族だけでゆっくりと
故人様をお見送りす
ることが出来ます。専
門スタッフが親身に
なってお世話させて
いただきます。

小さなお葬式
家族葬専用のホールが
続々オープン

ファミラル茨城専用ダイヤル ☎0120-358-061

2023年4月オープン

【御礼】神栖市内に3つ目となる葬祭施設がオープンいた
しました。地域の皆様に頼られる会館を目指して参ります。
【内覧会】約350世帯ご来場・100世帯のご加入
ありがとうございました。

神栖市
家族葬のファミラル神栖大野原 ☎314-0144
神栖市大野原1-3-24

会員様だけに葬儀費用が、さらにお得になるプランが誕生!お気軽にお問い合わせください。アルファクラブ(株)さがみ典礼 ☎0120(718)918

先祖の霊をはじめて迎える新盆(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、丁寧に行います。

まだ間に合います
お盆のご準備

■マトイ型
直径37cm・長さ100cm
一般価格26,250円(税込28,875円)
会員価格21,000円(税込23,100円)

■一番型
直径50cm・長さ85cm
一般価格25,000円(税込27,500円)
会員価格20,000円(税込22,000円)

■オリジナル回転籠LED(一对)
一般価格28,500円(税込31,350円)
会員価格20,000円(税込22,000円)

■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(税込63,250円)
会員価格46,000円(税込50,600円)

お盆の特別な
おもてなし料理

その他豊富に
取り揃えております

アルファクラブ(株)さがみ典礼
☎0120(718)918

