

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!

2024年
3月31日
まで



のりしろ

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

※福島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。

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

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!

STEP2

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。

STEP3

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。

●互助会に関する相談窓口：TEL.024-923-7279
【受付時間】9:00~17:00

※土・日・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク・お盆期間は翌営業日以降の対応とさせていただきます。

●結婚式に関する相談窓口(ベルヴィ郡山館)
TEL.024-923-1165
【受付時間】10:00~20:00 ※休館日:水曜日

●お葬儀に関する相談窓口：☎0120-33-4999
【受付時間】24時間/365日対応

CONTENTS

- 03 特集・2024年の干支「たつ」
十二支の中で唯一空想上の動物
辰年はパワフルで
上り調子の年!!
- 04 お正月特別企画2024
会員様限定!
新春お年玉プレゼント!
- 06 体験レポート
結婚式を挙げて
本当に良かった
- 08 春季成人式
振袖ご予約展示会
- 10 知っていると安心「健康コラム」
せつしょくえんげ しょうがい
摂食嚥下障害の予防
いつまでも「食べる」ためには…
- 12 アルファクラブグループ
総料理長の
おすすめ簡単レシピ!!
- 14 さがみ典礼
家族葬もできる
葬祭場です
- 16 葬儀を終えて
ありがとう
心に残るお見送り
- 18 地域社会の一員として
社会貢献活動

PLUAL

PLUS ALPHA CARD MEMBER'S MAGAZINE

2024
Vol. 38 プラール
福島版

プラール が変わる!

本38号からプラールがリニューアルされました!今後は
年2回発行で会員様にお得な情報をお届けしてまいります。

会員様限定! お正月特別企画2024

新春お年玉プレゼント!

詳しくは
P4~P5へ
GO!

■編集・発行 プラスアルファカード事務局 〒963-8861 福島県郡山市鶴見垣2-4-5 令和6年1月10日発行(年2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。

アルファクラブグループ
新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます

会員の皆様に於かれましては、すがすがしい新しい年をお迎えることとお慶び申し上げます。今年の干支は辰（龍）です。天まで登る龍のように会員様の生活が充実されるよう祈念します。しかし生活の充実には、体と心の健康が大切です。

日本は今後、超高齢化社会を迎えます。老いに対してあまり悲観せず前向きな人生を歩んで頂きたいと思えます。そんな状況を前にし改善したいという思いを込めて新しいスタイルのデイサービス施設「いろどり」を設立しました。今までにないコンセプトでシニアの方が「もっと元気に、自分らしく楽しむ事」です。趣味を存分に活かして健康寿命を伸ばしたい方、色々やりたいことに挑戦したい方、認知予防や緩和に取り組みたい方々をサポートし、地域の皆様の生きがい作りに取り組んでいます。

アルファクラブグループでは、経済産業省の許可事業である冠婚葬祭互助会会社として会員様とのつながりを大切に、各事業部における終活コーディネーター・葬祭ディレクター・ブライダルコーディネーターのスキルアップの社員育成に取り組ん

でいます。

お葬儀のかたちも様々になっています。従来のお葬儀であれば多数の列席者に来ていただき故人様を偲んでもらいましたが、近年は家族だけの「家族葬」、または少人数での「小さなお葬式」などがあります。そのようなニーズにも対応できる施設もオープンしております。

また結婚式のかたちも様々になりました。ブライダルコーディネーターが新郎新婦様のニーズに合わせ、きめ細やかな対応し演出のお手伝いをしています。おふたりとゲストの感動を共に味わえる結婚式を目指しています。

本年も会員様ファーストのアルファクラブグループを目指してまいりますので、今後とも一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

2024年（令和6年）

アルファクラブグループ会長 稲川 治利

本年もアルファクラブグループが
益々会員さまに安心と笑顔をお届けします

- 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【福島】
- 冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第3070号) **アルファクラブ東北** 株式会社
- 冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第4041号) **株式会社レクスト岐阜**
- 冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第4014号) **株式会社レクストワン**
- 冠婚葬祭互助会 経済産業大臣許可(許可番号互第4003号) **株式会社 岐阜冠婚葬祭互助会**

島根県
冠婚 1施設 | 葬祭 1施設

岐阜県
冠婚 3施設 | 葬祭 42施設

長野県
冠婚 3施設 | 葬祭 24施設

関連施設
13施設

葬祭
578施設

冠婚
35施設

岩手県
冠婚 2施設 | 葬祭 55施設

山形県
冠婚 3施設 | 葬祭 27施設

福島県
冠婚 4施設 | 葬祭 62施設

栃木県
冠婚 4施設 | 葬祭 76施設

茨城県
冠婚 4施設 | 葬祭 75施設

静岡県
冠婚 2施設 | 葬祭 72施設

埼玉県
冠婚 9施設 | 葬祭 140施設

千葉県
葬祭 4施設

日本各地を結ぶ「あんしん」の輪 それが「アルファクラブグループ」です

2023年11月30日現在※オープン予定含む

特集 2024年の干支「たつ」
十二支の中で唯一空想上の動物

辰年はパワフルで 上り調子の年!

あけましておめでとうございます。今年の干支である辰は竜。十二支の中で唯一空想上の動物で、姿もパワーも不思議。神として敬われ、強く恐ろしくもあるイメージは、どのように生まれたのでしょうか。辰年にちなみ、竜の謎や歴史を紐解きながら、新年の行方を考えてみましょう。

辰、竜、龍、ドラゴン、どれも同じ?

「辰・竜・龍」。姿は似通っているのに、文字が異なるのはなぜでしょうか。私たちは「子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥」を「鼠、牛、虎、兎…」と動物でイメージしますが、元来、十二支は暦や時間のいわば記号で動物とは別物です。しかし、古代中国で民衆にも覚えやすくするために動物が当てられ、これが浸透したとか。十二支と動物の漢字が異なるのはそのため、辰には竜（龍）が当てられました。ちなみに、辰（たつ）は日本の読み方で、竜が身を立てて天に昇ることに由来する「立つ・起つ」が語源という説が一般的です。

竜と龍については、字体の新旧や省略とされているようです。常用漢字に指定されているのは「竜」ですが、「龍」も人名用漢字に含まれるので、どちらの文字も使われます。さらに、「竜の方が文字も古く大蛇やトカゲのイメージが強い」「龍の方がかっこよくて東洋の聖獣のイメージが強い」など、諸説あるため、使い分けは個人の好みようです。※以下、ここでは常用漢字を尊重して竜とします。また、竜は英語でドラゴンですが、西洋ではドラゴンのイメージは魔物や怪物に近いと言われます。



竜に憧れ、竜に祈る

竜の姿は、角は鹿、頭は駱駝（ラクダ）、目は兎、体は蛇、鱗は鯉、掌は虎と言われ、古くから絵画や彫刻で表現されてきました。人々は竜を崇め、気高さや強さにあやかりたい、霊力で守ってほしい、幸運を授けてほしいなどと願ってきたのです。中国では皇帝のシンボルで、五爪二角の竜文が皇帝専用の文様とされました。竜の爪には3本、4本、5本などのバリエーションがあり、中国では数が多い方が格上だそうです。

竜を神とする信仰は東洋に根付き、日本でも竜神の伝説や祠（ほこら）は各地にあります。竜神は水を司るとされるため、人々は昔から雨乞いをしたり、洪水が起らないように祈ったり、建物を火事から守ってくれるように願ったりしてきました。ルーツはよくわかりませんが、川や滝、霧や雲という水の流れそのものが竜の姿につながっているのかもしれない。

インドでは古来、海や川に住む大蛇を神として崇拝する信仰があり、その神が釈迦の誕生を祝ったとも釈迦が悟りを開くときに守ったとも言われ、仏教と結びついて仏法を守る竜王となりました。お寺に竜の絵や彫刻が多いのは、火よけだけでなく、仏法そのものを守る意味もあるようです。竜神信仰は、古来の水への畏敬や祈りと、仏教の教えが相まって、脈々と続いてきたのでしょう。

水を司る竜神は、人間にとってありがたい反面、恐ろしさも秘めています。竜は、人々が人知を超えた大自然や仏の力を重ねて育んできた聖獣。あらゆる願いを叶える不思議な玉を持っているなど、そのイメージには、人々の憧れや願望が込められている気がします。何千年も前からの伝承は、科学万能の現代においても廃れることなく、アニメやゲームでも大人気。竜の玉は今も憧れの的で、多くの人が竜の探求に夢中になっています。

縁起の良い竜のパワー

竜は「昇り竜」「登竜門」という言葉に象徴されるように、出世や上昇・成功につながる縁起のいい存在で「竜は一寸にして昇天の気あり」と、優れた人物にも例えられます。ただし「逆鱗に触れる」と大変。逆鱗は、竜の顎の下に一枚だけ逆に生えている鱗で、触られると怒って、その人を殺すとか。触らぬ神にたたり無しです。

今年は始まったばかりですが、辰年は「立つ年」で、竜の強さや成功のイメージから、新たな始まりやチャンスの年として期待されています。株式相場の世界には「辰日天井」という格言があり、辰年と巳年の相場は天井、つまり高値になる確率が高いとか。人も経済も元氣な良い年になりますように。

会員様限定!

お正月特別企画2024

新春お年玉プレゼント!

～豪華賞品が当たる!～

アルファクラブグループの会員様に
日頃の感謝を込めてお年玉プレゼント!

今回掲載賞品は、各スポンサー様のご協力のもと特別企画を
いたしました。また、内容量や写真など、実際の品物が異なる場
合がございます。予めご了承ください。

応募方法

郵便はがき(注:同封のはがきは使用できません)に、応募番号・氏名・年齢・住所・電話番号・会
員番号を明記の上、下記の応募先に送ってくだ
さい。当選者はご連絡をもって発表にかえさせ
ていただきます。

郵便はがきに
必要事項・応募先を
記入して投函!

応募締切

令和6年1月31日(当日消印有効)

応募先

総合窓口:アルファクラブ株式会社 宛
〒963-8861 福島県郡山市鶴見坦2-4-5



応募番号
2

ホテルアーバングレイスグラン(山形駅前)
ペア宿泊券(朝食付)

山形駅東口より徒歩3分の好立地。3種類のフロアコンセプトと
5種類の客室タイプをご用意しております。

※宿泊日はGWを除く

ペア2組4名様



応募番号
3

天ぷら 山寺
ペアディナーコース料理食事券

1人5,500円(税込) 山形のホテルアーバングレイスグラン内の大人
の隠れ家。厳選食材を目の前で調理します。※追加オーダー・ドリンク
は別途料金となります。

ペア2組4名様



応募番号
4

茨城県
花カフェ&ウェディングブルーミーズ牛久

応募番号
5

山形県
花カフェ&ウェディングブルーミーズ南栄町

ランチ食事券・各3,000円分(税込)各3名様



応募番号
6

山形県
花カフェブルーミーズ江俣

応募番号
7

岩手県
花カフェ&ウェディングブルーミーズ盛岡

各店3名様



応募番号
8

お子様
フォト撮影 3名様

フォトスタジオ「リトル マーサ」
郡山市山根町8-7
ベルヴィ郡山館内 本館3F

●お子様衣装
1着10,000円相
当(和装or洋装)
●六切り1P
※ヘアセット・着
付けは別途料金。
また、衣装によっ
ては差額が発生
しますのでご了承
ください。



応募番号
9

1名様

マッサージ
シート
massage
seat

※イメージ

応募番号
10

1名様

スチーム
トースター
steam
toaster

※イメージ

応募番号
11

2名様

高額
カタログ
catalog
gift

※イメージ



応募番号
12

2名様

おうち
レストラン
グルメ
カタログ

※写真は
イメージ



応募番号
13

ずわい蟹

2名様



※写真はイメージ

応募番号
14

塩いくら

2名様



※写真はイメージ

応募番号
15

2名様

本丸
十四代
一升瓶

※写真はイメージ



応募番号
16

新鶴
ワイナリー

2名様



※写真はイメージ

応募番号
17

季節の
フルーツ
セット

2名様

※内容が若干変更になる場合がございます。



応募番号
18

2名様

銀鮭・新潟
コシヒカリ漬
セット



応募番号
19

2名様

ほうおう
スープ
金賞健康米
セット



応募番号
20

お菓子
詰合せ
セット

2名様



※写真はイメージ



結婚式 体験レポート!! Wedding Story

結婚式を挙げて
本当に良かった
親子の絆を
深められました

人生の節目として結婚式を挙げたい!!

当初は写真撮影のみと考えておりましたが、両家の祖母に晴れ姿を見せたいということと、兄夫婦や姉夫婦が結婚式を挙げたいので自分たちも人生の節目として記念に結婚式を挙げたいと考えようになりました。コロナの関係もあり親族のみの少人数も考えましたが、職場でお世話になっている上司・先輩方や同僚、仲の良い友達をお招きして、ゲストの方々へ感謝を伝えたいということで結婚式を挙げたいと思いました。また、ベル・カーサを選んだ理由として、両親や自分達が互助会の会員だったこと、会場の



広さや雰囲気が理想としている結婚式にぴったりだったことです。

お料理に一番こだわりました

結婚式で1番こだわった点はお料理です。試食をしてコース内容も決め、さらに新婦父がラーメン屋ということで、披露宴会場で簡易的なラーメン屋を作りました。ビュッフェ感覚で楽しんでいただけるように、取りに行きやすい動線でセッティングにも工夫をしました。また、二人ともバスケットボールをしておりましたので演出の中に取り入れゲストの皆様に参加していただきました!担当のプランナーさんは、結婚式当日まで常に私達に寄り添っていただき、どうしたらカタチになるかを一緒に悩んでくれました。経験豊富で様々な視点からたくさんのアドバイスをいただきました。

結婚式を通して尊敬しあえました

【新郎新婦様より】自分たちが日頃からどれだけ多くの人達に支えられているか再認識をすることができ、その大切な方々へ普段



は恥ずかしくて言えない想いを伝えられる場所だと感じました。人生の中で夫婦二人で1つのものをつくりあげる機会は少ないと思います。結婚式を通してお互いをさらに理解し尊敬しあうことができました。

【御両親様より】日頃からお世話になっている方々へ感謝の気持ちを伝えることができ、なかなか会えないゲストの皆様にご会えて楽しいひとときを過ごすことができました。また、子供たちが普段家では見せない姿が見れたことに、成長と感動を感じました。新たな出発をする上で大事な行事の一つだと思いました。



普段言えない感謝を伝えられるチャンスです!

【新郎新婦様より】1から自分達で考えてつくりあげることは大変なことで、意見の食い違い、思い通りにいかない時もあります。そのような時でも二人で話し合い、やり切った時の達成感はあると思います。結婚式を行うことによりその中で社会のルールを学べた様な気がします。両家の両親ともたくさん話せるきっかけになり、結婚式を挙げて良かったと思います。

【御両親様より】両家の親族・友達・職場の方々へ普段言えない感謝を伝えられるチャンスです。二人の思い出にもなりますが、ゲストの方にとっても大切な思い出になると思います。また今後の生活では両家の支えは必要不可欠なので、結婚式は両家を繋ぐ大切な行事だと思います。準備・当日すべてを含め楽しんでください。

お客様 挙式会場 情報

新郎：翔理様 新婦：美友様
式場 ● ベル・カーサ(福島市)
挙式 ● 2023年10月9日

式場スタッフからのメッセージ

翔理さん、美友さんこの度はご結婚誠におめでとうございます。お二人の優しさにお打ち合わせ時から癒されておりました。そんな優しいお二人だからこそ、ゲストの皆様への思いやりが伝わる演出の数々。職場の方、ご友人、ご親族、全員に楽しんでいただけた



結婚式でしたね。笑いあり涙ありの素敵な1日のお手伝いできましたこと、ベルカーサスタッフ一同大変嬉しく思います。これからのお二人の未来が輝かしいものになりますよう心より願っております。末永く幸せに♡
ウェディングプランナー 中嶋 優衣

少人数で自分に合ったウェディング♡

ご家族や親しい友人と 「アットホームな結婚式」

～こんな方へピッタリ!～

- カタチに捉われない **思い通りな式** がしたい♡
- 美味しい料理** をゲストに楽しんでもらいたい♡
- 目立つのが苦手だけど、**少人数** で楽しみながら結婚式をしたい♡
- ドレスや和装は恥ずかしいので **私服での結婚式** がしたい♡

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～
アットプラン 132,000円～

- 新郎タキシード1点 (55,000円まで)
- 新婦ドレス1点 (198,000円まで)
- ブライズルーム
- タキシード着付 (4,400円)
- ドレス着付・ヘアメイク (22,000円)
- 写真1ポーズ

※表示価格は全て税込※お選びいただ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。

ロケーションフォトウェディングのお申し込み ブライダルフェアの詳細は最寄りの結婚式場へ 下記のQRコードよりアクセス!!

 Belle Vie	ベルヴィ郡山館 TEL.024-923-1165 郡山市山根町8-7 ベルヴィ郡山館	
 Belle Casa	パラソテピアナ ベル・カーサ TEL.024-536-1165 福島市西中央5-49-1 ベルカーサ	
 Belle Luxe	ラ・スリースガーデン ベル・ルクス TEL.0242-23-1165 会津若松市平安町2-88 ベルルクス	
 House of Bellevie	ハウス オブ ベルヴィ白河 TEL.0248-22-1165 白河市東小丸山24 ベルヴィ白河	



彩るハタチわたしらしく

BELLEVUE GROUP 2025
FURISODE

春季成人式

振袖ご予約展示会

〜互助会の会員様だからお得です〜

振袖展示会 事前ご予約

WEB予約はこちら

ベルヴィグループ 成人式 | Q



STEP
01

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



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

成人式女性プラン



振袖・帯・帯揚・帯締め・長襦袢伊達衿・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

82,000円
お得

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?

10,000円
お得



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

ご来場やご成約特典を
ご用意してます

詳しくは各式場までお問い合わせください

※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。

2025・2026・2027年度対象 振袖ご予約展示会日程

開催時間10:00~17:00
※全館水曜休館除く

郡山
地区

1/27(土)~2/4(日)・3/29(金)~31(日)
〈会場〉ベルヴィ郡山館
郡山市山根町8-7 TEL.024-923-1165

福島
地区

2/9(金)~12(月・祝)・3/22(金)~24(日)
〈会場〉ベル・カーサ
福島市西中央5-49-1 TEL.024-536-1165

会津
地区

3/1(金)~3(日)
〈会場〉ベル・ルクス
会津若松市平安町2-88 TEL.0242-23-1165

いわき
地区

3/9(土)・10(日)
〈会場〉いわき迎賓館
いわき市平中町15-3 TEL.0120-267-560

予約制
先着順



医療法人 松尾会
松尾病院 理事長

松尾 直人 先生

「食べる」ということは皆さんにとってどんなことですか？ストレス発散、栄養補給、家族との団らんの時間などが思い浮かぶと思います。「食べる」ことは生きていくために必要なことであり、栄養の補給だけでなく心が満たされることでもあります。いつまでも好きなものを食べたいと思っても、飲み込む機能は40歳代から低下すると言われています。食べ物をうまく食べられないことや、飲み込めない状態のことを摂食嚥下（せつしよくえんげ）障害と言い、食べられないことによる低栄養や脱水症、誤嚥性肺炎（肺に誤って入ったものによって肺炎になること）、窒息などが問題となります。そこで少しでも機能を保ち、美味しいものを食べ続けられるような工夫が必要となります。

摂食嚥下障害の原因は様々ですが、口腔・咽頭腫瘍や脳血管疾患、パーキンソン病などの変性疾患や神経筋疾患、他にも心因性障害が挙げられます。また加齢によって、塩味・苦味が感じにくくなることや歯牙の欠損による咀嚼能力の低下、唾液が出にくくなる、喉ぼとけの位置が下がり飲み込む喉の動きが悪くなるなどの問題が起きてきます。さらに認知症になると、食べ物をどうやって食べたらよいかわからなくなる（箸やスプー

いつまでも「食べる」ためには……

摂食嚥下障害の予防

せつしよくえんげ

しょうがい



ンの使い方がわからなくなる)ことや、周囲に気が向いて食事を食べることに集中できないなどの行動が見られることもあります。何らかの病気によって摂食嚥下障害が起きてしまった場合、様々な治療やリハビリテーションが必要となりますが、まずは加齢による摂食嚥下障害を防ぐための方法を考えていきましょう。

口腔内の環境を整えよう

口の中は加齢によってどんな変化が起きるかというのは先ほどお話しした通りですが、それによって「嚥んで、飲み込む」ことがうまく行えなくなることがあります。そのため、自分の口の中の変化を理解して口腔内の環境を整えるところから始めましょう。例えば、口の中が乾燥してきた場合は唾液が減少しているかもしれません。唾液の減少は口腔内の自浄作用を低下させ、細菌が繁殖しやすい状態になります。また、唾液が少ないと、よく噛んでも口の中で食べ物がばらけてしまい飲み込みやすい形にできません。そのため唾液が出やすくなるように、よくおしゃべりをすることやガムを噛むことをおすすめします。ガムを噛むと唾液の分泌が促され、口腔内の乾燥を予防することができます。他にも「話をしていて舌が回らなくなってきた」という場合は、舌を動かす体操を行ってみましょう。例えば歯磨きをした後に鏡を見ながら、舌を上下左右に動かしてみてください。また舌を動かす際に頬の内側を触って左右に動かすと、さらに舌に力を加える必要があるためよい運動になります。



噛む力を維持しよう

噛むことが大変になってくると、どうしても柔らかいものを選んで食べてしまいます。しかし柔らかいものばかり食べていると、噛む力は弱くなります。噛む力がますます弱くなると食べられるものは制限され、バランスのよい食事がとれなくなるなどの悪循環となります。これらのことから、歯がある方は今まで食べていたものより少し硬いものを選んで、1口30回噛んで食べることをおすすめします。また、先ほど唾液の分泌が促進するとご紹介したガムを噛むことも、咀嚼筋が鍛えられますので一石二鳥です。歯磨きや定期的な歯科受診で歯を清潔に保つことも大切になります。美味しいものをいつまでも食べられるように噛む力を維持していきましょう。



もし食べられなくなったら どうしたらよいか

年齢を重ねることで様々な病気を抱えることもあり、それをきっかけに摂食嚥下障害になる方もいらっしゃいます。その際はかかりつけ医に相談してみましょう。「認知症がある」「むせて食べられない」という場合は、食べさせ方や食べ物の工夫で食べられるようになることもあります。

認知症があり、なかなか食事を食べてくれない場合、まずは食べ方を観察し、食器をどのように使用しているか確認します。手が止まっている場合は、手を添えてスプーンと一緒に持ち、口元に運ぶことで食べ始められる方もいらっしゃいます。また、たくさんの器があることでどこからどうやって食べたらよいか混乱して食べられないこともあります。その場合は器を一つずつ提供したり、ワンプレートにする工夫も有効です。むせて食べられない場合は、誤嚥性肺炎を防ぐための対応が必要です。まずはどんな食べ物でむせるのか確認します。液体でむせる場合は液体が流れる速さに飲み込む運動がついていかず、むせている可能性があります。その場合は、とろみ剤を液体に混ぜてゆっくり飲み込めるようにするとよいでしょう。また米飯を食べているときにむせる場合はしっかり咀嚼しているか、口の中に食べ物が残っていないか確認します。米飯は咀嚼を十分にしないと、口の中でばらつき喉に引っかかることがあるため、1口30回を目安にしっかり噛むよう促しましょう。難しければ少し柔らかく炊いて、咀嚼や飲み込みやすくする必要があります。食べ方や食事内容を工夫し、栄養バランスを考え、食べ続けるための工夫を行っていきましょう。



プラール会員様限定
優秀「川柳」の結果発表!!
第20回
前回のテーマ「新春に関する川柳」でした。たくさんの方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

<p>【守評】遠く離れていても姉妹愛は変わらない</p> <p>新春を電話で祝う老姉妹 石山 艶子さん(山形県天童市)</p>	<p>【守評】初日の出へ合掌して世界平和を祈る。</p> <p>海原に指先映える初日の出 大関 宏さん(福島県いわき市)</p>
<p>【守評】早咲きの梅の香りが旅へと誘う。</p> <p>早春の香りが旅を刺激する 長崎 宗さん(岩手県盛岡市)</p>	<p>【守評】お母さんの作ったおせち料理は最高ですね。</p> <p>おせち食べ笑顔弾ける初詣 青柳 義さん(岩手県盛岡市)</p>

五七五で詠んで 川柳募集

次回募集題材: 「夏」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: 2024年2月15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

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

おうちで簡単レシピ

KANTAN RECIPE 2024

2024 JANUARY

じんばそう 神馬草と桜鯛の春鍋

シャキシャキ 神馬草の食感が Good!!

- 材料:4人前
- 絹ごし豆腐…2丁
 - 桜鯛(真鯛)…4切
 - 神馬草(アカモク)…240g
 - ほうれん草…1束

- (A) 鍋つゆ
- 出汁…1800cc
 - 薄口醤油…15cc ●塩…3g

■作り方



01 神馬草は沸騰したお湯に塩少々入れ、下茹でにし水にさらします。



02 桜鯛は1口大に切り、トースター等で皮が焼けるまで焼きます。



03 ほうれん草は水洗い後、3cm位に切り、豆腐は8等分にします。



04 (A)を鍋に入れ沸し、豆腐・鯛・神馬草・ほうれん草の順に入れて完成です。



盛り付け例

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務め、現在に至る。
Master Chef 牛坂英雄



MASTER CHEF

ラビオリ仕立てのチーズフォンデュ

ラビオリとは 生地の中に食材を挟み茹でたもの



■材料:4人前

- ワンタンの皮(餃子の皮)大…8枚 ●薄力粉…20g
- バター…20g ●ミルク…200cc ●白ワイン…20cc
- チーズ(ピザ用チーズ)…100g ●卵黄…4ケ
- 塩・コショウ…適量

〈付け合わせ〉

- ブロッコリー…4房 ●じゃがいも…1口大4切 ●ミニトマト…4個
- 海老…4尾 ●かぼちゃ…1口大4切 ●フランスパン…8枚

■作り方



01 鍋にバターを溶かし、薄力粉とミルクを入れホワイトソースを作ります。更に、ワインを入れ細かくしたチーズを合わせ、チーズフォンデュを仕上げて冷まします。

02

付け合わせ材料を茹でて冷まします。



03 ワンタンの皮の中心に①のチーズフォンデュを置き、その上に卵黄を乗せます。塩・コショウをしてもう一枚の皮を載せてラビオリ型にします。また、具材がこぼれない様に、しっかりとフォークで押さえます。



04 鍋にオリーブ油を入れラビオリを2分間茹でた後お皿の真ん中置き、付け合わせを盛り付け完成です。ラビオリに付け合わせ食材・フランスパンを付けてお召上がりください。

盛り付け例

The Personal of Message 地域で一番「ありがとう」と 言われる葬儀社を目指します

私たちさがみ典礼は、大切な方とのお別れのお葬儀を精一杯お手伝いをさせていただきます。深く悲しいお別れを突然迎えられたご遺族様のお声やご希望に耳を傾け、その想いに寄り添い、感謝の心を形にするご提案、あたたかい儀式の提供を目指し、日々努力しております。

また、望まれるお別れの形は様々です。これまで命を輝かせ精一杯生きてこられた故人様を悔いなくあたたかくお見送りすることができるよう、お客様の立場になり、丁寧にサポートさせていただきます。故人様との最期のお時間を安心して過ごしていただけるよう、職員一同、熱い葬儀屋魂を胸に感動のお葬儀のお手伝いに全力で取り組んでまいります。



会津地区
皆川 保夫
Yasuo Minakawa

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 102名

葬祭ディレクター技能審査制度は、葬祭業に従事する人々の知識・技能の向上を図り、併せて社会的地位向上を図ることを目的として、1996年3月に厚生労働省(当時、労働省)より技能審査として認定を受けた制度です。その仕事は葬儀全般から必要な手続きの代行、法要、さらには生前相談等まで、葬儀にまつわるあらゆるものが含まれています。

グリーフケア資格者 36名

**ご遺族様・ご家族様の悲しみに寄り添い
新たな一歩を踏み出していただくために**

大切な人との死別によって生まれる、遺された人の「悲嘆・喪失感・深い悲しみ」などのさまざまな身体的、精神的な反応のことを「グリーフ」と言います。さがみ典礼ではグリーフケアの資格を持ったスタッフが多数在籍し、こうした状態の方に寄り添い、大切な方がいなくなったことを受け入れ、つらい悲しみを乗り越えて、新たな人生への一歩を踏み出せるようにサポートいたします。

終活コーディネーター 493名

**自分らしいエンディングを迎えるために
必要かつ的確なサポートをいたします**

お客様の終活の悩みに寄り添い、的確なアドバイスを行います。葬儀から始まり、その後必要となるお墓、相続・遺品整理・成年後見制度など、多岐にわたる内容について、公的制度のご紹介や専門家への橋渡し役も務めます。

葬儀のプロが持つ証

さがみ典礼には、葬儀にまつわる資格を有した者が多く在籍しています。地域の皆様のご期待に応える『葬儀のプロ』として、ご奉仕させていただきます。



葬祭ディレクター
終活コーディネーター
金子 宏樹



葬祭ディレクター
上級グリーフ士
終活コーディネーター
田代 美樹

さがみ典礼の斎場は 家族葬もできる葬祭場です



ご自宅感覚でご利用 いただける安心空間

「ご家族・ご親族にゆっくりお過ごしいただく」をコンセプトに、式場や会食場だけではなくご家族・ご親族の控室も充実。ご自宅にいるような心やすまる安心空間で、故人様と最後の時間をゆっくりとお過ごしいただけます。

ご安置可能

諸事情で病院や施設などからご自宅に連れて帰れない場合でもご利用いただけます、いつでも面会が可能です。

- ✓ 実際にかかるお葬式の費用
- ✓ 式場の設備や雰囲気
- ✓ いざという時の準備や流れ
- ✓ お葬式が終わった後のこと

今回のお葬儀 あたたかいお言葉

福島地区 さがみ典礼金屋斎場
お客様：久保木様
葬儀担当者：續橋 寛
佐藤美幸

～葬儀を終えて～

心に残るお見送り ありがとうございます



葬儀担当 佐藤美幸
喪主 長男 久保木克臣様
奥様 久保木タイ様



お客様より

10数年前、義母がある斎場を利用していた反省から、人づてに聞く評判より依頼しました。交通の便が良く、斎場がわかりやすいことと参加者が高齢の方が多く、会場が一階であったことも良かったです。祭壇と席が近いので、読経・講話・弔辞・謝辞がよく聞こえました。また、会場の設備が整っており、通夜の食事でも高級感があり、持ち帰りの弁当も絶賛されました。多くの方から告別式ならぬ「葬儀式」が心に残ったと聞かされ、悲しみから少し解放されました。夫(故人)も満足してくれたのではと家族一同話し合った所です。お葬儀まで、6日間は長いと思いましたが、亡くなってから体は動かないものの最後まで耳は聞こえていますと聞いておりましたので、姪の娘のバイオリン演奏、孫のチアダンスで送る事ができました。

娘が中1の時、成人式のためにと少額の積立を始めたことがきっかけで、長男の結婚式、義母の葬儀、今回の夫の葬儀に至りました。会員のため経費が比較的安価で出来たこと、附属品も会員が非会員かで大きな差があり、オプションも豊富で良かったです。故人も貴社を望んでおり、会場も丁度良く弔問者の方と葬儀の間共有できました。棺の故人も生前大好きなスーツの上下で自然体で納棺出来たと思いましたが、最後に多くの花を納め過ぎ、故人の顔の部分だけしか見えなかったのが唯一の心残りです。

ある住職から「絶対」という言葉は、どのような方であれ、人は必ず死を迎えると言う事ですよと話を聞いていたため、夫も私も少しずつ身の回りの整理をしていました。葬儀についてはスタッフの方と十分相談して決めるのですが、一晩寝ると考えが変わることがありました。しかしその都度、変更にも嫌な顔一度もせず快く引き受けてくださり感謝しています。

葬儀担当：佐藤美幸

久保木様とご縁をいただきお葬儀のお手伝いをさせていただきました。一家の大黒柱である存在を亡くされた悲しみの中、ご自宅には毎日大勢の弔問の方がお越しただいており、改めて故人様の生前のお人柄を感じました。お打合せの中でも、故人様との思い出をたくさんお伺いをさせていただき、いつもご家族様の中心に故人様がいらっしゃる温かさを感じました。会場の入口には、生前のご趣味であるゴルフウェアや愛用のグッズ・お写真等を展示をさせていただき、その場所で皆様が思い出話をしている光景を拝見し、多くの方々に愛されていたのだと強く感じました。「良いお葬儀でした」この言葉に私自身、久保木様のお葬儀に携われたことに感謝しております。故人様の為、ご遺族様の為、何をしてさしあげられるか。日々自問自答しながら、安心して最後のお別れが出来るようこれからも寄り添い、想いを形にすることができるよう努めて参りたいと思います。



エンバーミングとは...

エンバーミングってよく聞けど何かしら?

簡単に言えば、故人様を生前の元気だったころの姿に戻すための科学・医学的な処置の事です!!

故人様と少しでも長く...

さらに「美送」といって綺麗な姿で送りたい。ご家族様の想いをかたちにし、より美しく、ヘアカーラー・美顔パック等もセットでより生前に近い状態で送ることも可能です。

経験豊富な私たちに
お申付けください。

お葬儀を考え始めた方

まだ先のことだけど
息子・娘のために
用意しておきたい

資料請求

お客様専用の最適な資料を
お届けします。

事前準備に役立つ
情報満載!

右のQR→
コードにて
アクセス!!

じっくりと相談したい方

両親がそろそろ
心配になってきた
相談したからといって、私どもに
決めていただく必要はございません。

事前相談

きれいな式場を
ご見学いただけます。ご要望をお
聞きしお見積り
を作成します。

予約してお越しください

お急ぎの方

ご危篤・ご逝去で
今すぐ葬儀社の
手配をしなければ

今すぐお電話

☎0120-33-4999
ご状況だけでも教えてください
ご状況に合わせて
「すぐにやらなければいけないこと」
をお伝えします

←内覧会日程の最新情報はQRコードより!!

<https://www.alphaclub-gp.jp/sagamitenrei/news/>

さがみ典礼の家族葬 ファミラル 続々オープン

家族葬 ファミラル御山

おやま
福島市
〒960-8252
福島市御山字前田11-1

家族葬 ファミラル泉玉露

いづみたまつゆ
いわき市
〒971-8172
いわき市泉玉露5丁目17-12

家族葬 ファミラル小原田

やまがた
郡山市小原田3丁目
〒963-8835

2024年3月OPEN予定

全互協では
3月15日を
“冠婚葬祭互助会の日”
として、イベントを実施します。

- 冠婚葬祭互助会の日って?
冠婚葬祭互助会が割賦販売法の対象になっただけです。令和5年に創立50周年を迎えたことを記念して創設しました。
- 冠婚葬祭互助会とは?
一般社団法人全日本冠婚葬祭互助協会は、経済産業省に認可された冠婚葬祭互助会を中枢とする、全国204社(2023年11月現在)により構成される業界団体です。冠婚葬祭業界で国内最大の規模を有しています。

日頃の感謝の気持ちを込めて

なりきり体験フェア

お気軽にご来場ください

3/30(土) 1部10:00~2部11:00~
3部12:00~4部13:00~
5部14:00~

会場:ベルヴィ郡山館
TEL.024-923-1165 郡山市山根町8-7
多彩なイベントをご用意しております!

※場合によっては変更となりますので、詳しくは会場までお問い合わせください。

●左記のQRコードより「こどもフェア体験コーナー参加申込書」にアクセスします。
●代表保護者名ほか質問事項により、ご記入・チェック等をお応えいただき、ご確認できたら「送信」にて、ご予約申込みの完了です。
●受信完了後、確認のお電話を差し上げますので、しばらくお待ちください。

予約締切3月23日(土)まで

QR簡単ご予約フォーム
参加申し込みは、右記の専用QRコードよりアクセスし、必要事項ご記入ください!

第3弾 わが家のペットちゃんスマイル写真

いつも仲良くして、どちらかが居ないと探しています。

- ▲幸福(ふく)
(トイプードル・4歳・男の子)
- ▲小梅
(ミニチュアシュナウザー・7歳・女の子) 岐阜県・I様
- ▲イタズラ
大好きでいつも笑ってます。
- ▲こたろう(トイプードル・8歳・男の子) 茨城県・K様

～もうお使いですか?～

お得な会員様優待サービス

会員様はアルファクラブオフをご利用いただけます!

ご本人だけでなく、ご家族もご同行者もお得に。

しかも会費無料

詳しくは、本誌プラール同封チラシを参照ください

最大 80%OFF!

ご家族・ご友人と一緒に、色々なシーンでお得にご利用いただけるサービスです!!

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!!

宿泊やグルメ、レジャーなどが

第4弾 わが家のペットちゃんスマイル写真大募集

笑っているような表情・思わず笑顔になる瞬間など...ご自慢のお写真をお待ちしております!

また、選ばれましたお写真は、会報誌プラールやグループ関連施設(ペットセレモニー岐阜日野霊園)のインスタグラムに掲載をさせていただきます。

応募方法は、QRコードからご応募ください。

【応募方法】ペットのお写真データ・お名前・種類・性別・年齢、飼主様の氏名・郵便番号・住所・電話番号・エピソードを添えてご応募(メールのみ)ください。

■件名「わが家のペットちゃんスマイル写真大募集」
✉ plusalpha@alphaclub.jp

※掲載時、切り抜きや吹き出し等の加工のほか、背景に写り込んだ人や物・掲載不能な部分のぼかし処理やトリミング等の加工をする場合があります。合成など著しい加工を施した写真は不可となります。デジタルデータ(JPEG形式)で応募を(最大3MBまで)

【応募締切】2024年2月15日(木)当日消印有効

料金受取人払郵便

郡山局承認

253

差出有効期間 2024年12月31日まで (切手不要)

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

山折りにしますので切り取らないでください!

個人情報は、お問い合わせ先へお送りいたします。個人情報の取り扱いについては、ご確認下さい。個人情報は、お申し込みの受付時に個人情報を取得させていただきます。個人情報は、お申し込みの受付時に取得いたします。個人情報は、お申し込みの受付時に取得いたします。個人情報は、お申し込みの受付時に取得いたします。

〒980-0801 郡山市鶴見坦2-4-5 アルファクラブ株式会社 会員管理課 TEL:024-923-7279

※ キリトリ線

Corporate Social Responsibility 社会貢献活動

地域社会の一員として、これからは様々な活動に取り組んでまいります

私たちは、常に地域の皆さんに支えられてきました。そんな大切な地域に少しでも貢献できればと、様々な取り組みを行っています。未来を担う子ども達のために。お年寄りの豊かな毎日のために。そして、これからは地域が安心して暮らせるために活動いたします。

- 献血イベント参加
- 健康増進・地域密着
- 元気食堂
- 児童養護施設支援
- なごやかシニアクラブ
- なりきり体験フェア
- 地域見守り活動

社会貢献活動の動画紹介

はがきの組み立て方

- 【手順1】 ①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。裏側の会員様様にご住所・ご氏名等の必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②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」のにりをつけ、ご記入いただいた内容が隠れるように③の谷折りでしっかり貼り合わせて完成です。