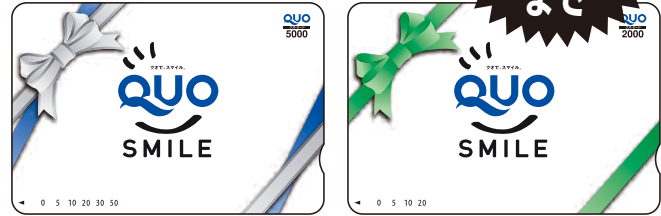


# お友だちを紹介して QUOカードをもらおう!

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

※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。

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、のりであとめてポストへ!

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.029-827-1055  
【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・ジャルダン)  
TEL.0297-48-1165

【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：☎0120-71-8918

【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  
茨城・千葉版

# 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 福島県郡山市鶴見坦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

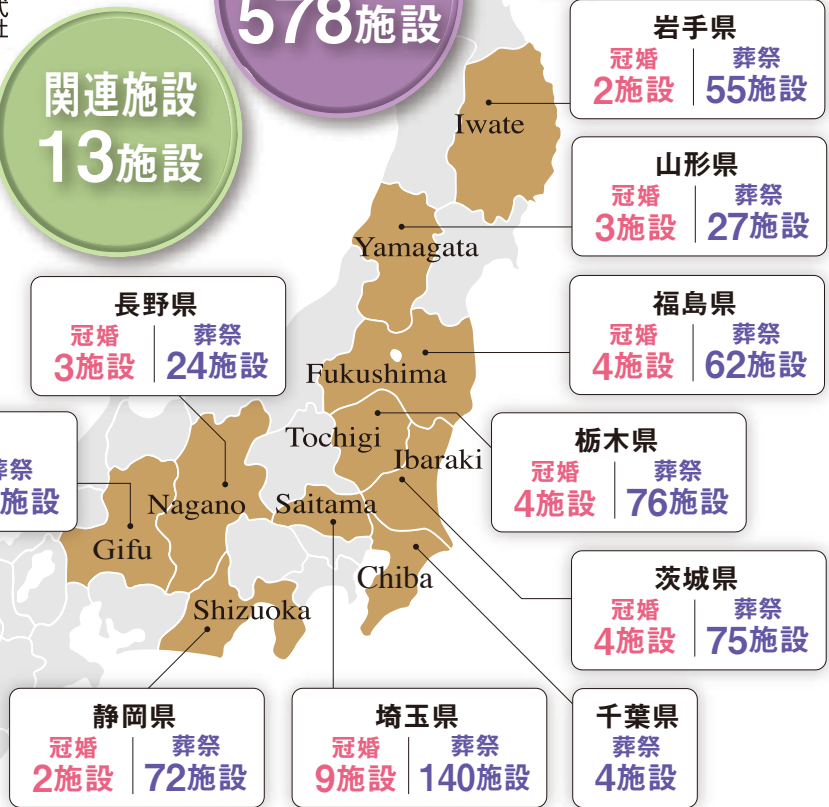
## 日本各地を結ぶ「あんしん」の輪 それが「アルファクラブグループ」です

2023年11月30日現在※オープン予定含む

関連施設  
13施設

葬祭  
578施設

冠婚  
35施設



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(ほくら)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か。

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。人も経済も元気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

### 不安はありましたがスタッフの対応で決めました!

結婚式を挙げたいという気持ちはありましたが、子供が産まれたばかりと、お金がかかることなど不安な点がたくさんありました。実際に式場を見学して費用を詳しく聞いたり、不安に思っているこ



とを伝えスタッフの皆様が親身になって話を聞いてくれました。教会に繋がる階段と噴水がとても綺麗だったことと、一番の決め手はやはりスタッフの皆様の対応が良かった事です。

### 演出や料理など細かい部分まで満足

小さい子供を連れての打合せでしたが、毎回気を遣っていた下さりとても助かりました。感謝を伝えると共に思い出に残る結婚式にしたかったので、たくさんの演出を心がけました。希望の演出は和装での升タワーやプールガーデンでのバルーンドロップです。またサプライズ演出の相談やドレスが決まらず時間がかかってしまった時もアドバイスをいただいたり、誰一人嫌な顔せず対応してくれたのが嬉しくこの式場に決めて良かったと思えました。お料理もとても美味しく、予算内で満足した料理を提案していただき一人ひとりのアレルギーやお子様料理の対応など細かい部分まで対応してもらえて安心して当日を迎えることができました。



### 絆も深まり満足感のある結婚式

【新郎新婦様より】その日の主役として祝福を受けられたこと、来てくれた親族・友人・職場の方々へ普段は伝えられない感謝の言葉を伝えられたことがとても良かったです。大切な家族との思い出がまたひとつ増えたことが嬉しいです。準備から当日まで大変なこともありましたがその分絆も深まり忘れられない思い出となり、もう一回結婚式を挙げたい!と思えるほど満足感のある結婚式となりました。

【御両親様より】いつかウエディングドレス姿を見れたらと思っておりましたが、いざ目の前にするとやはりとても嬉しいものでした。また、友人や職場の皆様たちに囲まれ幸せそうな顔をしている姿を見ることができ、たくさんの人たちに支えられてここまで成長してきたのだと、とても感慨深い気持ちになりました。



### 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】挙式会場は大きなステンドグラスがあり天井も高く、本格的なチャペルでの結婚式が実現できます。また、教会に繋がる階段は印象に残り、思い出の写真を撮ることができると思います。何より式場スタッフの方々が親身になり自分たちに合った結婚式を叶えることができます。打合せの中で不安な事が出てくるとはありますが、全て相談し一つ一つ不安を解消してスタッフの皆様とより良い結婚式を築いてほしいです。

【御両親様より】親の立場としても、不安もありつつとても楽しみにしている大切な日です。素敵な一日を過ごしてください。



### お客様 挙式会場 情報

新郎：笹嗣様 新婦：生斗音様  
式場●フランベルアムール(土浦市)  
挙式●2023年9月16日

### 式場スタッフからのメッセージ

笹嗣さん、生斗音さん、奈乃羽ちゃん、ご両家の皆様この度は誠にありがとうございます。たくさん意見を出し合ったり悩んだりして、結婚式に全力を注いでくださるお二人がとても頼もしく私自身も結婚式がとても楽しみでした。ゲストの皆様楽しんでいただけたように考えた演出も大盛り上がりで、楽しそうなお二人を見ることができて私も幸せな気持ちになりました。素敵なご家族様の温かいサポート、皆で創り上げた最幸な結婚式でした。大切な一日に携われたこと、スタッフ一同心より嬉しく思っております。末永くお幸せに!

ウェディングプランナー 菊地 美香



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♡

**少人数**で自分に合ったウェディング♡

## 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～

洋装

ヘアメイクセット

着付け

ブーケ

写真

- 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。

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!!

	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 <input type="button" value="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 <input type="button" value="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 <input type="button" value="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 <input type="button" value="検索"/>	





彩るハタチわたしらしく

BELLEVUE GROUP 2025  
FURISODIE

# 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



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

※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)

**2/16(金)~18(日)**

〈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

**3/16(土)~18(月)**

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

茨城地区

予約制  
先着順

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。





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）障害と言ひ、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た通りですが、それによって「噛んで、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>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>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

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

お客様に寄り添う、一言では簡単ですがそれぞれお客様はいろいろな思いをお持ちになられております。私はお話を伺いすることを一番に心掛けております。不安や心配でいる中、スタッフへは何を尋ねたらいいのかわからないという事を前提にしていかなければ、寄り添う事は出来ないと考えております。そのうえでのご提案やアドバイスをさせていただきます「さがみ典礼」で良かったと思っただけのように精一杯努めて参ります。



茨城・県南地区  
大塚 啓子  
Keiko Otsuka

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

茨城県南 牛久中央ホール  
お客様：石川様  
葬儀担当者：野口 愛子  
松村 澄子

## ～葬儀を終えて～

# 心に残るお見送り ありがとうございます



お客様：石川様

担当：松村澄子

### お客様より

さがみ典礼の利用は初めてでした。主人が旅立つ数日前に元々ご縁がありました松村さんに相談をして会員になりました。主人とはこんな感じのお葬儀が良いなどと、会話にはありましたが、特に具体的にはしていませんでした。まさかの数日後にお別れが来るとは思っておりませんでしたので、先の事も決めていなかった、どうしよう不安でいっぱいでしたが、担当の野口さんを初めたくさんのスタッフの方々に来ていただき安心して見送る事が出来ました。

お葬儀は通夜、告別式と二日間にあたりに行いましたが、「通夜式」ではなく「お別れ会」とし、主人とゆかりがあった方々とたくさんの時間を共有したい「明るく送り出した」と私達、家族の要望も最大限に入れていただきとても素敵な温かいお葬儀が出来ました。主人の誕生日も旅立った時期も夏というもあり、写真の周りにはひまわりの花を用意して下さったり、思い出の私物も飾ってくれたり、本当にたくさんのサプライズをしていただき感謝の一言です。

式が終わった後も気にかけてくれたり本当にありがたかったです。入会して良かった事は、積み立てはほぼしていない状態でしたが、プランが明確な事、息子の為にも使える事を聞き、成人式等これからの二人の思い出作りに利用できたらと思、今後も会員でお世話になる事にしました。

### 葬儀担当：野口愛子

喪主である奥様より、多くの方に来ていただいて最後のお別れをさせてあげたいとおっしゃっていました。エンバーミングのご処置とエンバーミング専用の棺をご提案させていただきました。専用の棺をお選びいただいた事により、会葬者の皆様はメッセージカードにそれぞれの思いを記し、棺の中にお入れして、故人様と最後になる時間をゆっくりお過ごしいただく事が出来ました。喪主様をはじめ、会葬者の方々からも最後に直接お別れする事が出来て良かったとおっしゃっていただきました。これからもお気持ちに寄り添い、大切にお葬儀のお手伝いをさせていただきますと思います。

### 担当：松村澄子

突然の悲しみの中、大好きなご主人様への精一杯のお見送りの想い・形をしっかりと考えて下さっていた奥様のお気持ちを聞かせていただき、スタッフと共に、温かいお葬儀になるようお手伝いをさせていただきました。ご主人様が大好きな曲、愛用のお品物、家族写真、そして沢山のお花、沢山の方々とお見送りをさせていただきましたご縁に感謝を申し上げますと共に、これからも温かいご縁を繋げていけますよう努力して参ります。



## 葬祭話 マンガでわかる 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...

エンバーミングにより、亡くなっ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うことを可能に!!

さらに「美送」とし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・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。

<h3>お葬儀を考え始めた方</h3> <p>まだ先のことだけど 息子・娘のために 用意しておきたい</p> <p>資料請求</p> <p>お客様専用の最適な資料をお届けします。</p> <p>事前準備に役立つ 情報満載!</p>	<h3>じっくりと相談したい方</h3> <p>両親がそろそろ 心配になってきた</p> <p>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。</p> <p>事前相談</p> <p>きれいな式場を見学いただけます。ご要望をお聞きしお見積りを作成します。</p> <p>予約してお越しください</p>	<h3>お急ぎの方</h3> <p>ご危篤・ご逝去で 今すぐ葬儀社の 手配をしなければ</p> <p>今すぐお電話</p> <p>☎0120-71-8918</p> <p>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</p>
---	--	---

右のQR→コードにてアクセス!!

←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「葬祭場」 続々オープン

安心と信頼の実績で、どんなお葬儀にもお応え致します。

家族葬 一般葬 社葬・大型葬

●茨城エリアの葬祭式場OPEN予定情報●

さがみ典礼の家族葬ファミラル日立.....	2024.2月
さがみ典礼の家族葬ファミラル磯原駅前...	2024.2月
さがみ典礼の家族葬ファミラル日立川尻...	2024.4月
さがみ典礼の家族葬ファミラル日立鮎川...	2024.4月
さがみ典礼の家族葬ファミラル石下.....	2024.5月
さがみ典礼の家族葬ファミラル潮来.....	2024.5月

2023年10月オープンしました

さがみ成田中央斎場

千葉県成田市 千葉県成田市  
〒286-0036 千葉県成田市加良部3-17-3  
400世帯のご来場、150世帯のご加入ありがとうございました。

## 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!



