

アルファクラブグループ会員限定フリーマガジン

# PLUAI

2025  
Vol. 41

プラール 福島県版

創業42周年記念特集

信頼を未来へつなぐバトン

イメージキャラクター  
加藤 茶・加藤 綾菜

共に歩むパートナーとして、  
みなさまの人生の節目を  
支え続けます

新企画

ごすけを探せ!  
キャンペーン



読めば読むほど得をする!  
各ページのキーワードを  
集めてQUOカードを  
ゲットしよう!

福島ファイヤーボンズ  
観戦チケットプレゼント

スポーツの感動を一緒に味わおう!

私たちアルファクラブグループは、今年の7月に創業42周年を迎えることができました。この節目を迎えることができたのは、何よりも会員の皆様からの温かいご支援と、地域社会の皆様のご厚情によるものと心より感謝申し上げます。

# 信頼を未来へつなぐバトン

# Special Feature



老舗企業としての使命

地域に根差した共創の精神を大切に

私たちはこれまで「地域に根差した共創の精神」を大切にしながら、冠婚葬祭を通じて地域の皆様の人生に寄り添ってまいりました。結婚という人生の門出から、大切な方とのお別れの時まで、節目に立ち会う存在として、多くの信頼をいただいております。

現代は、社会構造や価値観が大きく変化し、人生の選択肢もますます多様化しています。こうした時代の中で、私たちに求められる役割も変わりつつあります。

これからも地域の皆様に信頼され、必要とされる企業であり続けるために、私たちは2つの未来への約束——“変わりゆく時代に応えるために”と“人生にもっと寄り添う存在へ”——を掲げ、その実現に向けて歩んでまいります。

**変わりゆく時代に応えるために**  
これからの時代、社会や価値観の変化に

より、ご葬儀や結婚式の形も一層多様化していくと私たちは考えています。そうした変化に寄り添い「その人らしい節目の形」を実現するため、柔軟で丁寧なサービスの提供に努めてまいります。

ご葬儀では、ご家族様だけで静かに過ごせる家族葬専用式場の整備を進め、心穏やかにお別れの時間を過ごせる環境づくりを行っています。

結婚式では、フォトウエディングや少人数婚、ロケーション撮影やご家族様との会食など、多様なご要望に対応し、おふたりの想いを形にできる体制を整えてまいります。

**人生にもっと寄り添う存在へ**  
私たちはこれまで冠婚葬祭を中心にサービスを展開してまいりましたが、今後はその枠を超え、人生そのものを支える存在としての役割も果たしていきたいと考えています。

例えば、健康づくりや生きがい支援を目的とした「シニア向けのデイサービス事業」や、孤立を防ぐ「高齢者の見守り活動」、子どもたちの未来を支える「子ども食堂」や「児童福祉施設への支援」など、地域全体の暮らしを支える多角的な取り組みを推進しています。

また、各種ライフイベントに関する情報提供や相談対応など、会員の皆様のライフステージに応じた

サービスを展開し「その時」だけでなく、日々の生活に寄り添う存在としての進化を続けてまいります。

**絆が紡ぐ次の42年へ**  
42年前に始まった小さな互助会が、今日では東北・関東・中部地方に広がる冠婚葬祭グループへと成長できたのは、ひとえに会員の皆様が『共に歩むパートナー』として私たちを選び、支えてくださったおかげです。

私たちはこれからも、冠婚葬祭のサービスを通じて皆様の人生に寄り添いながら、地域社会全体の絆を育む存在であり続けます。そして、これからの歩みも皆様に信頼と安心をお届けする存在であることをお約束いたします。

アルファクラブグループ  
代表取締役社長 神田 貢典

About the Speaker

神田 貢典

KOSUKE KANDA

アルファクラブ株式会社  
アルファクラブ東北株式会社  
アルファクラブ株式会社(岐阜)

代表取締役社長

QUOカードが当たる!!  
ごすけを探せ!  
キャンペーン

プラール内のキーワードを探して右の文章を完成させてください!

応募締切 2025年8月31日(日)まで

Keyword キーワードはごすけと一緒にページ内のどこかに隠れています

「○○○○と○○○○」

Hint 夏と言えば...? / 枠の色にも注目!

QUOカード 抽選で10名様にプレゼント!!  
1,000円分

ご応募はこちらから!!  
たくさんのご応募お待ちしております



# 健康長寿の秘訣

健康長寿に向けて老化を食い止めるために重要な生活習慣である「食事」と「運動」に関心が集まっています。今回はこれらの健康長寿の秘訣について説明します。

日本人の平均寿命が延び「人生100年時代」とも言われる今、健康的に自立して過ごせる期間である**健康寿命**の重要性が高まっています。

**健康寿命**とは、平均寿命から「寝たきり」や「認知症」などで介護や支援を必要とする期間を差し引いた期間のことであり、日常生活に支障がなく、自立して健康に暮らしている期間のことを言います。2023(令和5)年の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.14歳となった一方

で、平均寿命と健康寿命の差は、男性で8.73年、女性では12.06年。つまり私たちは、人生の最後の約9~12年もの長い期間、介護や支援が必要な状態になる可能性があるということです。これではいくら長寿でも、人生を思いのままに謳歌しているとは言い難いものです。だからこそ、ただ**長生きを目指すのではなく、健康で自立した健康長寿を目指す**ことが大切なのです。



一般財団法人  
太田綜合病院附属太田熱海病院  
病院長 丹治 雅博 先生

## 健康長寿の人たちの3つの共通点

- 1 認知機能が高い(認知症になりにくい)
- 2 フレイルになりにくい(身体的な衰えがない)
- 3 心臓を中心とした循環器系・血管が丈夫



Build Muscle

## 1 筋肉と骨を作り “フレイル”を予防する食事

フレイルとは、筋肉の衰えにより心身の働きが弱くなった虚弱の状態であり、65歳以上の8.7%の人がフレイル状態と言われています。これを予防するための食事としては、筋肉をつける食事、骨粗しょう症を予防する食事を心がけることが重要です。

### 体のあらゆる組織をつくる栄養素 タンパク質

筋肉をつけるためには、筋肉の材料となるタンパク質を食事からバランス良く補う必要があります。朝食でタンパク質を多く摂取している高齢女性は筋肉が増えやすいというデータもあります。高齢者が1日に必要なたんぱく質の目安として、1.0~1.2g×体重(kg)が推奨されており、フレイル予防にむけては、体重が50kgの人なら50~60gが必要で、朝食を中心にバランスよく摂取すると良いでしょう。

手のひら片手分	肉類(100g前後) 16~20g	魚介類(100g前後) 16~20g
豆腐1/3丁(約100g) 6~7g	牛乳コップ1杯(約200ml) 6~7g	豆乳コップ1杯(約200ml) 6~7g
卵1個 約7g	納豆1パック(約50g) 約8g	油揚げ1枚(約30g) 約7g
ヨーグルト100g 約4g	プロセスチーズ1個 約4g	

### 骨や歯を形成する カルシウム

骨密度を上げるためには、①カルシウムは骨を構成する重要な成分で1日700~800mgを摂取することが推奨、②ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける成分でカルシウムと合わせて摂取することでより効率的にカルシウムを吸収、③ビタミンKは骨にカルシウムが取り込まれるのを促進する成分で骨密度の低下を防ぐのに欠かせない成分であり、これらを食事からバランスよく摂取すると良いでしょう。

牛乳・ヨーグルト	アーモンド・ごま
さくらげ	ひじき・わかめ
豆腐・納豆など大豆加工品	切り干し大根・水菜 小松菜・チンゲン菜

## 2 血管を強くする食事

「人は血管とともに老いる」と言われており、若々しい血管を保つことが健康長寿の秘訣です。そのためには動脈硬化を予防するための食事が重要で、その基本となるのが「減塩」です。減塩の基本は「薄味に慣れる」ことで、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。



また、減塩に加え、抗酸化作用のある食品をプラスすることも重要です。動脈硬化の発症と進行には活性酸素が大きく関わっており、活性酸素を取り除き、免疫機能を高める抗酸化作用のある食品を摂取することは、動脈硬化や細胞の老化の進行を防ぐ効果があると考えられています。



### 減塩でも風味豊かな食事を楽しむ 4つの工夫

- 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

### 抗酸化物質が豊富なカラフル食材

パプリカ	ビタミンC
かぼちゃ	β-カロテン/ビタミンC/ビタミンE
ブロッコリー	ビタミンC
にんじん	β-カロテン
トマト	リコピン/カリウム
モロヘイヤ	ビタミンE/β-カロテン

## 3 認知症を予防するブレインフード

ブレインフードとは「脳を活性化させる食べ物」のことで、脳に欠かせない栄養成分が豊富に含まれている食べ物を指します。代表的なものに、DHAが豊富な青魚、脳の神経伝達をサポートするオメガ3脂肪酸を含むナッツ類、記憶力や集中力を高める大豆食品などがあります。

また、脳の酸化を防止し、認知症予防効果がある栄養素の一つにポリフェノールがあります。ポリフェノールが多い緑黄色野菜、緑茶、コーヒーを摂取し、認知機能の衰えを食い止めましょう。



### 脳を老けさせないブレインフード

- オリーブオイル
- カカオ
- カレー
- くるみ
- コーヒー
- ココナッツオイル
- セロリ
- ピーズ
- ビタミンB類
- ビタミンD
- ブルーベリー
- 野菜&フルーツ
- 緑茶
- ぶどう(ワイン・グレープジュース)
- りんご
- レシチン



## 4 腸内環境を整える食事

腸は栄養を消化・吸収するばかりでなく、自律神経を介して脳と繋がっており「第2の脳」とも言われています。食物繊維をしっかり取り、納豆・味噌・ヨーグルト・麹などの発酵食品で腸内菌を働かせることは、まさに長生きの要になります。



### 腸内環境を整えるメリット

- 1 免疫力がアップする
- 2 質の良い睡眠が取れるようになる
- 3 老化予防が期待できる
- 4 肥満を予防できる



次号では健康長寿のための運動習慣についてご説明いたします。



# WEDDING

## Story

### 感謝と笑顔に満ちた一日 家族の絆を感じた、結婚式体験レポート

#### 結婚式を挙げるきっかけ

当初は人前に立つことに抵抗があり、フォトウエディングのみを考えており、親族への負担も懸念していました。しかしブライダルフェアに参加し、プランナーさんのお話や他のカップルの挙式を拝見する中で、考えが変わりました。一生に一度の晴れ姿を両親に見てもらいたい。そして夫の「大切な親族や友人たちが集まる機会は今しかない」という言葉が、私たちの背中を押しました。

#### 結婚式でこだわった点



私たちがこだわったのは「堅苦しくない式にしたい」という点です。乾杯の挨拶は親

族の子どもたちに、友人挨拶はお互いの親友にお願いし、その他はすべて歓談の時間や写真撮影の時間に充てました。お互いの友人たちが笑顔で語り合う姿を見ることができ、かけがえのない時間となりました。

#### この会場を選んだ理由



チャペルと会場の雰囲気、そして担当プランナーさんです。チャペルの雰囲気が荘厳でありつつも温かく、見学した時から「このバージンロードを父と歩きたい!」と思いました。

会場はチャペルと直結しており、祖母や子どもたちにとっても負担の少ない動線であったことも決め手の一つでした。

また、私たちの式でこだわった「堅苦しくない式」にするために欠かせない、アットホームで開放的な雰囲気がとても良かったです。

担当プランナーさんは、私たちのふんわりした想いを具体的に言語化し、画像を見せてくださりながら式の構成を組み立ててくださったので、とても助かりました。心から信頼・信用できるプランナーさんに出会えたことも、ベルヴィ郡山館さんを選んで良かった理由の一つです。

#### 結婚式でしか味わえないこと

自分たちの人生の中で出会った大切な友人たちと、今まで育ててくれた家族たちに感謝の想いを伝えられることだと思います。

「今の自分たちがいるのはみんなのおかげだよ」という想いを伝えられたこと、「今の自分たちがいるのは、ここにいる人たちの出会いに恵まれたから」という感謝の想いを感じられるのは、結婚式を挙げたからだと思います。



#### Profile

新郎／神田 秀哉さん  
新婦／斎藤 穂波さん  
式場／ベルヴィ郡山館(郡山市)  
挙式日／2024年11月3日

#### これから式を挙げる人へ

最初は「自分たちが今まで参列してきた式のように立派で感動的な式を挙げられるかな?」「参列者は喜んでくれるかな?」と不安でしたが、良い式にしたいという想いから、お互いが何を大切にしているのかを知る良いきっかけにもなりました。

仕事をしながらの準備は大変でしたが、その準備ですら大切な時間で、良い思い出になりました。わからないことや不安なことはプランナーさんに相談して、一緒に式を創り上げてもらいたいと思います。

結婚式は、人生の大切な節目であり、感謝の気持ちを伝える特別な機会です。私たちは自分たちの想いを形にすることで、忘れられない一日を過ごすことができました。これから結婚式を挙げる方は、ぜひ自分たちのスタイルで、心から楽しんで準備を進めてください。

#### ご両親よりメッセージ

##### ■新郎家両親より

結婚式は、新郎新婦をはじめ参列いただいたすべての方々が味わえる、最高のイベントの一つだと思います。親として、息子の幼い頃が走馬灯のように思い出され、立派に育ってくれた姿に感動して涙しました。

また、二人で考えてくれたさまざまなサプライズで一体感が生まれ、たくさんの笑顔があふれる時間となり、心に残る素敵な思い出になりました。

##### ■新婦家両親より

結婚式で親しい方々からお祝いの言葉をいただき、親としても幸福な時間になりました。披露宴では、娘が次から次に褒められている姿を見て、感無量でした。スタッフの皆様の優しさにも、心より感謝申し上げます。

## Message

#### 担当プランナーよりメッセージ

秀哉さん、穂波さん、ご両家の皆様、この度は誠にありがとうございます。お二人の一生に一度の大切な結婚式に携わることができましたことを、大変嬉しく思います。当日は、お子様方の乾杯のご発声で一気にご様の緊張がほぐれ、その後のフォトラウンドや歓談のお時間も和やかな雰囲気となり、終始皆様の笑顔が印象的でした。これからもお二人の末永い幸せを、心からお祈り申し上げます。

プランナー  
下重 杏奈



## Belle Vie Style

アルファクラブグループでは  
様々なウエディングの形を  
ご提案します。

少人数ウエディング

フォトウエディング

カジュアルウエディング

1.5次会



ベルヴィ郡山館  
郡山市山根町8-7



Palacio de Viano  
BELLE CASA

パラシオ デ ビアナ  
ベル・カーサ  
福島市西中央5-49-1



婚礼・アニバーサリーに  
関するお問い合わせ

P.17をご覧ください

PARTY

結婚式場で楽しむ多彩な宴会プラン



真心込めたお料理とおもてなし空間をご用意！  
ご予算・ご要望に合わせたプランをご用意いたします。

アルファクラブグループの宴会料理は、結婚式のパーティで使用している食材を使用。パーティの内容によって着席・立食・卓盛り・ビュッフェなど、ご自由にスタイルをお選びいただけます。

暑気払い・新忘年会・歓送迎会などの各種ご宴会から結婚式の二次会・お祝い事のような特別な日の食事会に。またセミナー会場としても使用できますので何なりとご相談ください。

プラン例		2時間飲み放題付き
<b>A</b> コース	お一人様 7,000円(税・サ込)	前菜・魚料理・肉料理・中華海鮮 季節のご飯・デザート
<b>B</b> コース	お一人様 8,000円(税・サ込)	前菜・魚料理・洋風肉料理・中華海鮮 季節の和ちらし寿司・麺料理・デザート
<b>C</b> コース	お一人様 10,000円(税・サ込)	オードブル盛合せ・お造り・魚料理 肉料理・中華料理・寿司・お浸ぎ・デザート

**会員様ご優待**

**飲食代金 5%OFF**

※30名様以上のご利用で、1名7,000円(税・サ込)以上ご利用の場合に限ります。※予約時に本誌読者の旨をお伝えください。

- 上記コースの宴会料金は会場使用料別です。
- 宴会時間は基本2時間です。
- 詳しくはP.17の【婚礼・アニバーサリーに関すること】までお電話ください。

RENEWAL

ベルヴィ郡山館内 別館2F「オーク」が生まれ変わりました



プロバスケットボールチーム  
「福島ファイヤーボンズ」サポーター必見！  
披露宴会場がボンズ仕様にリニューアル。

ベルヴィ郡山館内の披露宴会場「オーク」がボンズ仕様にリニューアル。チームカラーが輝くゴージャスな空間で、選手の等身大パネルやユニフォームが皆様をお迎えます。思い出に残るご婚礼、ご宴会をファイヤーボンズと共に。

■詳しくはP.17の【婚礼・アニバーサリーに関すること】までお電話ください。

**会員様ご優待**

期間中、ベルヴィ郡山館のご宴会プランをご予約いただいた方に

**福島ファイヤーボンズ  
試合観戦ペアチケットを  
先着10名様にプレゼント！**

※期間：2025年12月31日まで。  
※観戦日については、ご予約後にご案内いたします。

福島ファイヤーボンズ  
公式WEBサイトはこちら

アルファクラブグループの  
**七五三プラン**

一般価格 55,000円(税込) ▶▶ 会員価格 **38,500円(税込)**

衣装 + 千歳飴 + お着付け  
ヘアセット + お写真2ポーズ1セット仕上げ

結婚式という一生モノの時間をお任せいただいているアルファクラブグループだからできる特別な七五三プラン。結婚式場ならではの豊富な衣装やフォトジェニックなロケーション。婚礼のプロフェッショナルが、お子さまらしさを存分に引き出します！

和装だけでなく洋装も各種取り揃えています

詳しくは P.17【婚礼・アニバーサリーに関すること】までお電話ください

会員登録者数 97,749人!!

アルファクラブグループの  
結婚相談所 **De-i net**  
ディー・アイ・ネット

Bridal space

お見合い **完全無料**

入会金 **22,000円(税込)**

システム登録料 11,000円(税込) 一般会員月会費 11,000円(税込)

ここから始まる **新しい人生**

お問い合わせはこちらから TEL.080-3156-1679  
MAIL: info-fu@de-inet.jp

De-i net 公式サイト  
ディーアイネット

今さら聞けない!

# お盆の豆知識

お盆は、先祖の霊を迎えて供養する日本の伝統行事です。盆踊りを踊ったり、家族や親戚が集まったりと、この時期ならではの風景もたくさんありますよ。今回はそんなお盆について、ざっくり振り返ってみましょう。

## お盆とは?

お盆は、仏教の用語「盂蘭盆会(うらぼんえ)」を略した言葉です。その語源は古代インドのサンスクリット語「ウランバナ」だと言われています。この時期には、先祖の霊が家に帰ってくると考えられており、多くの家庭でご先祖様をお迎えするための準備を行います。

お盆は主に7月15日を中心とした先祖供養の行事ですが、農作業が忙しい7月を避けるため、1ヶ月遅れて行う「月遅れ盆」という風習が生まれました。現在では一般的に8月13日から16日までの4日間を「お盆」と呼び、地域によっては15日までの3日間を指すこともあります。

## 新盆とは?

前年のお盆以降、ご家族に亡くなった方がいる場合、その年のお盆は「新盆」となります。この場合、お盆の準備は通常よりも早めに始められ、より丁寧に供養が行われます。近親者から新盆の家に盆提灯を送る習慣がある地域も存在します。お盆の期間中、近親者を招いてお経をあげてもらうこともあります。迎え火は白無垢の盆提灯を使って行い、この提灯は送り火の際に燃やされることが一般的です。

## お盆は何をしたらい?

お盆は、迎え盆と呼ばれる8月13日の朝から始まります。この日にご先祖様を迎えるための盆棚を設け、位牌や香炉を盆棚に移動させて仏壇を閉じます。盆棚には水や果物、



野菜、そしてキュウリや茄子に割り箸を刺して馬や牛の形を作り、供えます。夕方には迎え火を焚いてご先祖様をお迎えし、精進料理やそうめんを供えることが大切です。また、14日と15日も朝昼晩の食事を忘れずにお供えるように心がけましょう。

8月16日は「送り盆」と呼ばれ、最後の食事を豪華にお供えます。迎え盆と同様に「送り火」を焚いて霊を送ります。一部の地域では、「精霊流し」という行事が行われることもあり、これは供えたものを海や川に流して霊を送る習慣です。

## それぞれの家庭での習慣でお迎えを

近年はお盆の過ごし方も多様化していますので、それぞれのご家庭に合った方法で過ごすことも大切です。好きだったお菓子やお花を供える、「ありがとう」の気持ちを込めて手紙を書く——こうしたささやかな時間も、立派なご供養のかたちです。

遠方に住むご家族とオンラインで思い出を語り合ったり、お墓参りの様子を写真で共有する、現代ならではの工夫も広がっています。

## お盆のご準備、まだ間に合います。

特に「新盆」の場合は準備が必要です



新盆提灯

新盆を迎える家で用意します。軒先や縁側、仏壇の前に吊るして火をともし、その灯りによって先祖の霊は迷うことなく家までたどり着いてもらうという意味が込められています。



高灯笼

鎌倉時代、京都ではお盆に先祖の霊を迎えるための目印として、門口に高い竿を立て、その先に提灯を掲げる「高灯笼」が行われていました。

盆棚

お盆には「盆棚」といって先祖の霊をお迎えする祭壇を作ります。棚にはござや真菰(まこも)を敷き、中央に位牌を安置します。



## 新盆料理

新盆を迎えるにあたり必要な「おもてなし」のお料理

ご予算・ご要望に応じて、旬の食材を盛り込んだ和食会席膳から中華・洋食まで、法要料理を当社よりお届けするサービスを行っております。



この他にも、新盆を迎える場合はお供え物のお返し用の用意など様々な準備が必要となります。

ご用命の際には、P.17【葬祭に関すること】までお気軽にお電話ください。



あなたの大切な人へ、  
最期の優しさを届ける仕事

# 女性エンバーマーを 必要とする理由

エンバーマーとは故人様の姿を整え、  
安らかな表情で送り出すための技術を  
持つ専門職です。近年、女性たちの活  
躍が目立つようになりました。繊細な手つ  
きで、丁寧に故人様を見送りたいとい  
う気持ちが多くの人に安心感を与えてお  
ります。

今回、エンバーマーの男庭千尋さん  
にお話を伺いました。この仕事を選んだ理  
由、そして仕事を通して感じるやりがい  
とは何なのかをインタビュー。静かに語ら  
れるその言葉の一つひとつに、優しさと使  
命感がにじみ出ておりました。



誰も避けることのできない「別れの時」  
その瞬間を少しでも穏やかに。

## なぜエンバーマーに なろうと思ったのですか？

身近な人との別れを経験した  
とき、最期に直面した故人様の穏  
やかな表情がどれほど心の支え  
になるかを実感しました。その経  
験から、人生の締めくくりとなる大  
切な時間に、少しでもご遺族様の  
心が安らぐようなお手伝いがした  
いと思うようになりました。

エンバーミングは、故人様を生  
前のお元気な頃のようなお姿に  
近づけることで「ありがとう」と伝  
えるお別れの時間をつくること  
ができる仕事です。その意義に心  
を動かされ、この道を志しました。

さらに、命の尊さや人とのつな  
がりの大切さを感じられるこの仕  
事に、日々感謝しながら向き合っ  
ています。小さな積み重ねが、大  
きな安心につながると信じてお  
り、悲しみの中に少しでも温かさ  
を届けられる存在でありたいと  
願っています。

## この仕事の難しさ とやりがいは？

エンバーマーは「ご家族様の記  
憶にある故人様らしいお姿」を再  
現するために、限られた情報とお  
写真をもとに施術を行います。お  
一人おひとり異なる人生やご家  
族様の想いに寄り添い、その方ら  
しさを引き出すことは非常に繊細  
で難しい仕事です。ご遺族様が抱  
く故人様らしさに寄り添うことを  
大切に、人生の最期に関わる仕  
事であることに大きな責任とやり  
がいを感じております。

また、故人様への深い想いに寄  
り添いながら、私の仕事でご遺族  
様の心を支え、救うことにつな  
がると信じ、使命感を持って取り  
組んでおります。

## 大切な方を、安心して 送り出させていただくために

どのようなご年齢、状態であ  
っても、故人様お一人おひとりに最

善の処置を施すこと——。それが  
私の変わらぬ信念です。特に女性  
エンバーマーとして、故人様のお  
姿に細やかに心を配り、ご遺族様  
のお気持ちに寄り添うことを何よ  
りも大切にしています。

「あなたにお願いできてよかつた」と女性の遺族様からお声を  
かけていただけることもあり、そ  
のたびにこの仕事の意義を深く感  
じます。これからも「大切な人を心  
を込めて見送る」そのお手伝いが  
できるよう、真摯に向き合い続け  
てまいります。また、技術だけでな  
く人としての温かさを忘れず、一  
人でも多くの方の心に寄り添える  
存在でありたいと願っています。



男庭千尋さん  
認定エンバーマー  
日本遺体衛生保全協会



事前相談 & 見学OK

# 家族葬も さがみ典礼



葬儀件数「4年連続No.1」

※東北エリアグループ全体実績(2021年~2024年)  
TPCマーケティングリサーチ株式会社

さようならが あたたかい  
さがみ典礼

365日24時間対応  
お急ぎの方・事前相談・資料請求  
P.17【葬祭に関すること】までお電話ください



ALPHA CLUB GROUP  
**海洋葬**  
自然へ還るといふ、もう一つの選択。

福島県	小名浜沖
茨城県	大洗沖
東京都	東京湾
静岡県	駿河湾
愛知県	三河湾
沖縄県	石垣島

昨今では“自分らしいお葬式をしたい”というご意見から、  
海洋葬(散骨)の人気の高まりつつあります。  
さがみ典礼では、それぞれの『思い』に真心をこめて、お送りいたします。

イメージキャラクター  
加藤 茶・加藤 綾菜

さがみ典礼を利用されたお客様より、あたたかいお言葉をいただきました。

心に残るお見送り  
ありがとう

葬儀を終えて



福島地区  
さがみメモリアル斎場 八島町

お客様(中央): 新関 永 様  
葬儀担当者(左): 上杉 健博  
担当者(右): 富田 愛

お客様より  
さがみ典礼を選んで  
本当に良かった!

家族葬を希望していた私たちに  
とって、会場の選択肢の豊富さは大  
きな魅力でした。落ち着いた雰囲気  
で広々とした会場は、参列者にも配  
慮された最適な空間でした。

事前見学への対応も丁寧で、見積  
書もわかりやすく、準備期間も不安  
なく過ごせました。

生前から互助会に入会しており、  
無理のない低額の積み立てが可能  
だったことに加え、満額時にはサー  
ビス券をいただくことができ、実際  
の葬儀でも有効に活用させていただ  
き、予算を抑えながら心のこもった  
葬儀を執り行うことができました。

また、故人との温かい思い出を共  
有できる、家族らしい落ち着いた雰  
囲気の葬儀を実現でき、本当に感謝  
しています。兄弟や親戚が集まり、久  
しぶりに語り合う時間を持つこと  
ができ、母への最高の供養になっ  
たと感じています。式場とは別に設け  
ていただいた懇親スペースも、心温  
まる時間を過ごすのに最適でした。  
病院からの深夜搬送への迅速な  
対応や、斎場での細やかな気配りな  
ど、どの場面でも安心してお任せで  
きる環境が整っていたことに感謝し  
ております。

担当者より  
新関様との出会い、  
そしてご縁。

新関様との最初の出会いは、お電  
話での相談でした。以前からご縁  
をいただいておりますが、改めて  
ご依頼をいただき、強い責任感を感じ  
ました。

事前相談では、ご希望やご不安を  
丁寧にお伺いしながら、より良い互  
助会のご提案も含めて、一つひとつ  
ご説明させていただきました。

ご家族様らしい温かい時間を実  
現できたこと、心より嬉しく思っ  
ております。これからもお客様とのご  
縁を大切に、頼れる存在として、寄  
り添い続けます。

葬儀担当者より

故人様とお別れの場では、ご遺  
族様は多くの不安や悲しみを抱え  
ております。短い準備期間の中、故  
人様との思い出を遺品飾りという  
形で表現することで、ご遺族様の心  
に寄り添うことができました。ご遺  
志を尊重した家族葬、そして温かい  
お見送りのサポートができたこと、  
心より感謝申し上げます。

これからも、ご家族様と故人様と  
とって最良のお別れとなるよう、真  
摯にサポートを続けてまいります。

さようならが あたたかい さがみ典礼 さがみ典礼の家族葬 ファミラル



館内見学はもちろん、  
セミナーやイベントをご用意!

# 内覧会に行ってみよう!!



ご家族、ご友人を  
誘ってお気軽に  
どうぞ!

### セミナーや個別相談会



葬儀まつわる各種セミナーや、お一人おひとりの疑問・悩みにお答えする相談会を開催します

皆で参加型のイベントの他、ものまね芸人や大道芸人などのパフォーマーが来て会場を沸かせることも!



楽しいイベント満載!

### お子様も楽しい!



お菓子詰め放題やスタンプラリー、緑日あそびなど、お子様と楽しめるイベントを開催する日もあります!

ご来場記念品や互助会ご成約で貰える記念品にタイムサービス、大抽選会で豪華賞品が当たることも!!



貰って!当たって!大満足!

## 今後の内覧会スケジュール

地区	7月	8月	9月
郡山	15(火) さがみメモリアル斎場 並木	8(金)・20(水) さがみメモリアル斎場 新さくら通り	11(木)・17(水) さがみ葬斎会館 富久山
須賀川	15(火)~16(水) 須賀川ホール	19(火)~20(水) 須賀川斎場	18(木)~19(金) さがみ須賀川西斎場
白河	17(木)~18(金) メモリアル斎場 白河	21(木)~22(金) さがみ白河斎場	25(木)~26(金) さがみ白河昭和町斎場
会津	随時対応可能です お気軽にお問い合わせください	8(金)・20(水) 会津若松市内会館 お問い合わせください	12(金)~13(土) 会津斎場
福島	17(木)~18(金) さがみ福島南斎場	19(火)~20(水) さがみ典礼の家族葬 ファミラル御山	18(木)~19(金) 福島斎場
いわき	19(土)~20(日) さがみ植田斎場 さがみ勿来斎場	随時対応可能です お気軽にお問い合わせください	16(火)~17(水) さがみ内郷斎場

※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、詳細は各葬祭場までお問い合わせください。  
※写真やイベント内容は一例です。

会員様  
特典



内覧会にお越しの際は  
プラスアルファカードを  
お持ちください!

プラスアルファカードをご提示で

150 ポイント  
プレゼント!

さらに 非会員様を当日お連れいただくと

500 ポイント  
プレゼント!!

※ポイント付与は1度限りとなります。

さらに さらに 非会員のお連れ様が  
互助会にご入会されると

3,000 ポイント  
プレゼント!!!

この機会にぜひご利用ください!

内覧会の最新情報は  
WEBサイトをチェック!



この機会にぜひ、内覧会に参加して  
ご不明なこと・心配なことを解消してみませんか?

# アルファクラブグループの 社会貢献活動

Social Support

取り組んだ主な例

- 健康増進・地域密着
- 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
- 献血イベント
- 地域見守り活動
- 元気食堂

Pick up!

私たちは常に地域の皆様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。今回はその中から、2つの活動をピックアップしてご紹介いたします。これからも皆様が安心して暮らせるよう、活動を続けてまいります。

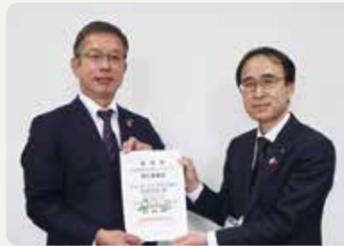
Case 1

## 地域見守り活動

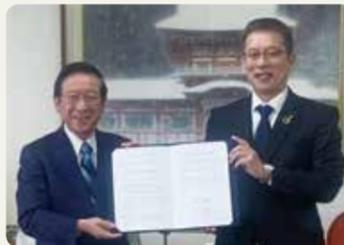
自治体と「地域見守りネットワーク」「高齢者見守りネットワーク」等の協定を結び連携して、地域の皆様が安心安全な暮らしを営めるように、高齢者・障がい者・子どもの異変の早期発見と早期対応を支援しております。

### 協定を結んだ自治体一覧

福島県	郡山市・須賀川市・白河市・会津若松市・福島市・いわき市
茨城県	日立市・土浦市・石岡市・守谷市・常総市
山形県	山形市・上山市・天童市・寒河江市・東根市・村山市・尾花沢市 山辺町・中山町・河北町・西川町・大江町・朝日町・大石田町・舟形町
岩手県	盛岡市・北上市・奥州市・一関市
岐阜県	岐阜市・各務原市・関市・可児市・大垣市・羽島市



▲福島県福島市との協定



▲福島県白河市との協定

Case 2

## なごやかシニアクラブ



地域の皆様の健康づくりと仲間づくりを目指し、自治体と連携して活動しています。

- スポーツ活動
- 地域見守り
- 集いの場づくり
- 清掃活動

※実施エリア：福島県・岩手県(エリア拡大中)

Check!



詳しくはWEBサイトをご覧ください

## Let's Cook!! 牛坂料理長の とっておきレシピ

今回ご紹介するのは…

### 万能! 夏野菜のラタトゥイユ

ラタトゥイユは、フランス料理の中でも日本で広く親しまれている一品ではないでしょうか。その魅力は、様々な使い方ができる多彩さにあります。肉や魚料理の付け合わせとしてはもちろん、パスタソースとしても活躍します。

#### ●材料(4~5人分)

- パプリカ赤 …… 1個
- パプリカ黄 …… 1個
- ズッキーニ (きゅうり代用可) …… 1本
- ナス …… 1本
- タマネギ …… 1玉
- ニンニク …… 1片
- タイム …… 2枝
- トマト缶 …… 200cc
- オリーブオイル …… 50cc
- 塩コショウ …… 少々

#### ●作り方

- 1 パプリカ、ズッキーニ、タマネギ、ナスを約1cm角にカットする(芯はきれいに取り、ナスは水に浸す)。
- 2 ニンニクをみじん切りにし、半分をフライパンにオリーブオイル25ccと一緒に入れ、香りが出るまで炒める。
- 3 その後、1のカットした野菜を入れて炒め、軽く塩コショウをする。
- 4 別のフライパンに残りのオリーブオイルとニンニク、タイムを入れて炒め、香りが出たらトマト缶を入れる。
- 5 耐熱容器に炒めた野菜を入れ、上から4のトマトソースをかけ、160℃のオーブンで15分火を入れる(レンジの場合は600Wで3分ほど加熱)。※混ぜるのではなく、あくまで炒めた野菜にのせるだけです。盛りつけの直前に混ぜて完成。



彩り鮮やか!  
食卓を明るくする夏の一品

#### アレンジ例



冷製パスタ



温玉料理

Check!!



動画で詳しい作り方を  
ご覧いただけます



アルファクラブグループ総料理長

牛坂 英雄

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。

第23回  
~FINAL~

## 川柳コンテスト 今年のテーマは“夏”

最優秀選句決定! おめでとうございます

最優秀賞 狩野 公子さん (山形県山形市)

猛暑でも 家族笑顔で 墓参り

優秀句 白瀬 美智男さん (福島県いわき市)

開け放つ 初夏の仏間に 風薫る

百歳を あの時世で 祝う 義母の夏

優秀句 村井 典子さん (岐阜県岐阜市)

佳作 佐藤 洋子さん (岩手県紫波郡)

草を刈る されいな小川 ほたる舞う

川柳連峰社 監修 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。隔月に川柳誌を発行。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

審査員より: 先祖様はみんなの笑顔を待っています

川柳コンテストは今回で連載終了とさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

# 万国博覧会の歴史

未来への扉を開く「大阪・関西万博」



春に開幕した「大阪・関西万博」は会期の折り返し地点を迎えようとしています。日本での万博開催は1970年の大阪万博が初めてでした。以来、日本は沖縄・筑波・大阪・愛知と、何度もこの壮大なイベントを成功させてきました。

そもそも「万博」とは「万国博覧会」の略で、国際博覧会のこと。国の威信をかけ、最新技術や文化を披露する大舞台です。開催には政府がBIE（博覧会国際事務局）の承認を受ける必要があり、2025年の大阪・関西万博は久々の大規模な博覧会で、世界中の注目を集めています。

1970年の大阪万博は高度経済成長期を背景に開催され、電気自動車や動く歩道、缶コーヒー、回転寿司といった現代の暮らしに欠かせない技術や文化の普及を後押しし、総入場者数は約6,400万人。2010年の上海万博に抜かれるまで、歴代最多記録を誇りました。万博は単なる展示の場ではなく、交通インフラや都市機能の整備を促す「発展の起爆剤」



でもあったのです。

万博の始まりは1851年のロンドン博。産業革命の進むイギリスが、自国の工業力を誇示する場として世界初の万博を開催しました。これを機にパリ・ウィーン・シカゴ・ミラノと、西洋の都市で続々と開催。パリではエッフェル塔やメトロの建設が進み、万博を通じた技術と文化の交流が都市を大きく変えていきました。

日本が初めて万博に参加したのは1867年のパリ博。当時の徳川幕府と薩摩藩、鍋島藩が挑み、1873年のウィーン博では日本政府が公式参加。異国の先進技術に触れ、国内の

近代化を加速させるきっかけとなりました。その後、日本は驚異的な戦後復興を遂げ、1970年の大阪万博を大成功させます。この流れは近年の上海やドバイでも見られ、万博が経済成長と都市の進化を象徴していることがわかります。

そして、時代とともにテーマも変わってきました。大阪・関西万博のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」。地球環境や生命の尊重、SDGsの貢献を目指しています。万博はただ華やかなだけではなく、世界の知恵と力を結集し、次世代へ希望をつなぐ羅針盤なのです。

**互助会** **婚礼・アニバーサリー** **葬祭**  
に関するお問い合わせはこちらまで



互助会に関すること

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。

婚礼・アニバーサリーに関すること

TEL.050-1866-6607

受付時間/水曜除く10:00~20:00

葬祭に関すること

☎0120-41-8366

さがみ典礼

受付時間/24時間365日対応



大人の隠れ宿 オーベルジュ鈴鐘  
秋のご予約承ります

7室の離れは全室床暖房とウォーターサーバーを完備。旬の贅沢会席と、日本酒鑑評会9年連続金賞のお酒をご用意。静寂の中庭で、癒しのひとときをお過ごしください。

互助会  
会員様限定  
特典



カードまたはアプリのご提示で

平日限定  
10%OFF

※他プラン・サービス・割引券との併用不可。※ご本人様のみのご利用となります。

Special Gallery

女将が厳選した作品や様々なグッズが並ぶギャラリー。お越しの際はぜひお立ち寄りください。



「離れ」の隠れ宿  
オーベルジュ鈴鐘  
福島県郡山市熱海町熱海5-38

お問い合わせはこちらから  
TEL.024-994-1555  
[受付時間] 8:00~21:00

公式サイト  
ベストレート保証  
鈴鐘



ワンランク上のホテルライフ  
「自分の部屋」のようなくつろぎを——。

JR常磐線いわき駅から徒歩2分

HOTEL  
URBAN GRACE  
VILLA  
＜いわき駅前＞



- ◆ 駅近の好立地
- ◆ バスとトイレが別々のセパレートタイプ
- ◆ こだわりのベッドで快適な睡眠



ホテルアーバングレイスヴィラ＜いわき駅前＞  
福島県いわき市平字大工町11-4

TEL.0246-38-6450

ホテルアーバングレイスヴィラ



趣味活動専門 半日型デイサービス

いそぐり

短い時間で楽しみながら  
認知機能や運動機能の維持と向上!

ご利用者の負担が少ない、アルファクラブグループの半日型デイサービスです。看護師が常駐し、安全で安心なサポートを提供。趣味を通じて心温まる交流の場を作り、充実した半日をお過ごしいただけます。

介護保険適用で **テレビで紹介されました!**

実質1回 **492円**~ご利用できます

対象エリア:郡山市在住の方々



郡山市若葉店

福島県郡山市若葉町15-5

☎0120-022-484

受付時間 8:30~17:30

初回無料体験  
実施中!!

詳しくはホームページをご覧ください



結婚式場だから叶う特別な一着。

# #ベルヴィで 成人式

## 2026 振袖展示会開催中!

PRESENT

01

振袖展示会 来場特典

1,000円分

電子ギフト  
プレゼント!!



さらに!  
アンケートに  
答えると

+1,000円分  
追加でもらえる!

※アンケートはご予約後にメールでお送りいたします。  
※電子ギフトはご来場の後日、メールでお送りさせていただきます。

## SCHEDULE 2025

※水曜休館日を除く。

福島県

ベル・ルクス

7/25(金)~28(月)

ベル・カーサ

8/8(金)~11(月・祝)

ベルヴィ郡山館

8/23(土)~31(日)

岩手県

ベルヴィ盛岡

8/23(土)~31(日)

茨城県

フランベルアムール

8/1(金)~3(日)

PRESENT

02

えらべる成約特典 ご成約で4種類の中から1つえらべる!!

A



髪飾り

7,200円相当

B



電子マネー

5,000円分

C



オプション小物

5,000円相当

D



小物フルセット

16,500円相当

※特典(A)(B)以外はすべてレンタル商品です。※写真はイメージです。

一度きりの卒業式を自分らしく華やかに

## 卒業袴

振袖展示会にて卒業袴もご一緒に  
ご試着・ご予約が可能です

### WEB予約

無料カウンセリング、  
ご試着のご予約は  
こちらから!



詳しくは、本誌P.17の【婚礼・アニバーサリーに関すること】までお電話ください

# PLUAL

アルファクラブグループ会員限定フリーマガジン プラール 【福島県版】 Vol.41 (年2回)

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

※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。

次回  
予告

Vol.42  
1月発行予定