

アルファクラブグループ会員限定フリーマガジン

2025  
Vol. 41

プラール  
茨城県・千葉県版

# PLUAI

創業42周年記念特集

信頼を未来へつなぐバトン

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!

イメージキャラクター  
加藤 茶・加藤 綾菜

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

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○○○○」

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!

Hint 夏と言えば...? / 枠の色にも注目!

応募締切 2025年8月31日(日)まで

QUOカード 抽選で10名様にプレゼント!!  
1,000円分

GIFT CARD

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えないものです。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量の目安として、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
- セロリ
- 緑茶
- カカオ
- ピーズ
- ぶどう(ワイン・グレープジュース)
- カレー
- ビタミンB類
- りんご
- くるみ
- ビタミンD
- レシチン
- コーヒー
- ブルーベリー
- ココナッツオイル
- 野菜&フルーツ



## 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。



*Profile*  
 新郎／山田 啓悟さん  
 新婦／岡田 海佑さん  
 式場／ベル・ジャルダン(守谷市)  
 挙式日／2024年10月26日

# 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

結婚という人生の大きな節目を迎えるにあたり、まず頭に浮かんだのはこれまで私たちが大切に育ててくれた両親への感謝の気持ちでした。言葉にして伝える機会が少なかったからこそ、人生の門出となるこの日にしっかりと伝えたいと思いました。

そして、これまで支えてくれた大好きな友人たちに囲まれて笑い合える、そんなかけがえのない時間を過ごしたいという気持ちも強く、自然と「結婚式を挙げたい」という思いが芽生えました。私たち夫婦にとって、結婚式は新たな人生の出発地点になると思い、挙げることに決めました。

#### 結婚式でこだわった点

私たちの式は秋に行われたため、季節感を大切にしたいと考えました。オレンジやブラウンをテーマカラーにし、装花やテーブルコーディネートに取り入れ、温かみのある落ち着いた雰囲気仕上げました。

また、ブラック×ブラックのリンクコーデ

にしたカラードレスとタキシード。ふたりで並んだときのバランスや統一感を大切にしながらも、自分たちらしさを表現できたことに大満足でした。

ゲストの皆様から「とても素敵だった」と好評で、こだわった甲斐があったと感じています。

#### この式場を選んだ理由



結婚式場を探していたとき「The 結婚式場!」というような堅苦しい雰囲気は私たちが嫌いと感じていました。そんな中で出会ったのが、ベル・ジャルダンです。木の温もりを感じられるチャペルや、会場の雰囲気に惹かれて決めました。

また、移動距離を考えたときのアクセスの良さや、費用面での安心感も大きな決め手となりました。この場所なら大切な一日を安心して任せられると思いました。

#### 結婚式でしか味わえないこと

##### ■新郎新婦様より

式が始まり、参列者全員の顔を見た時「こんなに多くの人たちに支えられて、今の自分達がいるんだ」と、改めて人とのつながりの大切さを感じました。

また「おめでとう」という言葉をこんなにたくさん言ってもらえる日は、人生の中で結婚式以外にはないと思います。結婚式でしか味わえない、とても幸せで特別な空間でした。

##### ■ご両親より

結婚式という節目を迎え、子どもの成長を改めて振り返ることができました。小さかった頃から今日まで、いろいろな出来事が思い出され、子育てをしてきて良かったと思いました。

そして、来てくださった友人や親族がみな笑顔でお祝いしてくれる姿に触れ、親として、とても幸せな時間を過ごすことができました。

#### これから式を挙げる人へ



##### ■新郎新婦様より

結婚式は、当日だけでなくその日を迎えるまでの過程にも大きな意味がある、と感じました。夫婦として向き合い、大小様々なことを話し合いながら準備を重ねた時間

は、私たちの絆をより一層深めてくれたように思います。

そして迎えた当日。大切な方々に見守られ、たくさんの祝福の言葉をいただいたことは、何にも代えがたい幸せなひとときでした。

##### ■ご両親より

結婚式は一つの大きな節目になると思います。親にとっては「これで子育てがひと区切りついた」と実感する機会となり、子どもにとっても「これからはふたりで歩いていく」という自覚と覚悟を持つきっかけになるのではないのでしょうか。

また、結婚生活の中で悩んだりつまずいたりすることがあったとき、結婚式で多くの方々からいただいた祝福の言葉が、きっとふたりにとって大きな支えとなり、また前を向く力になると思います。

### Message 担当プランナーよりメッセージ

優しさとユーモアを兼ね備えたおふたり! そんなおふたりのパーティは、どこからも笑顔が溢れる温かく和やかな空間となりました。

ゲストの皆様と距離の近いアットホームな1日をコンセプトに、たくさん相談してくれましたね。おふたりの想いがしっかりと伝わった結婚式だったと心から感じます。また、装花デザイン・お衣装などおふたりらしいセンス溢れるアイテムに囲まれた素敵な空間となりました。

いつもニコニコ優しい啓悟さん、感受性が豊かで可愛らしい海佑さん、大切な一日を共に創らせていただき、心より感謝申し上げます。おふたりの幸せが未永く続いていきますよう、心よりお祈り申し上げます。



プランナー  
磯部 菜々

Belle Vie Style

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

- 少人数ウェディング
- フォトウェディング
- カジュアルウェディング
- 1.5次会



Wedding Resort  
 Franc Belle Amour  
 ウェディングリゾート  
 フランベルアムール  
 土浦市港町1-11-8



BELLE JARDIN  
 MORIYA ESTD 2017 BELLE VIE

ベル・ジャルダン  
 守谷市松並青葉4-1-12



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。各種ご宴会から結婚式の二次会、お祝い事まで何なりとご相談ください。

プラン [ご予算・ご要望に合わせたプランもご用意いたします]		
美食コース プラン	お一人様 9,680円(税・サ込)	ご利用人数:20名様～ コース料理6品+フリードリンク
贅沢ビュッフェ プラン	お一人様 6,050円(税・サ込)	ご利用人数:20名様～ ビュッフェ料理+フリードリンク
結納・顔合わせ 記念日プラン	お一人様 11,000円(税・サ込)～	ご利用人数:4名様～ 和食・洋食・和洋折衷料理 +フリードリンク

**会員様  
ご優待**

**飲食代金 5%OFF**

※30名様以上のご利用で、1名6,050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。

- 上記プラン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。

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)のところ  
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。

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

ALPHA CLUB GROUP  
**PHOTO  
WEDDING  
Plan**

77,000円～

結婚式への憧れを  
フォトウエディングで  
叶えませんか?

Check!

プランの詳細内容はWEBサイトをチェック!

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。

葬儀を終えて——。  
**ありがとう**  
心に残るお見送り



茨城県東地区  
さがみ典礼 クレストホール銚田

お客様(中央): 青野 様  
葬儀担当者(左): 沼田 亜希子  
担当者(右): 田崎 真世

お客様より  
さがみ典礼を選んで  
良かった！

本当に突然の出来事に戸惑い、何から手をつければ良いのか分からない中、スタッフの皆様には多方向で支えていただきました。

心の整理もつかないまま迎えたお別れでしたが、提案されたエンバミングを行ったことで、翌日にはまるでいつもと変わらない夫の姿で戻ってきてくれました。そのおかげで、多くの方々とお別れの機会を持つことができました。心から感謝しています。

大切にしていた愛用品や思い出の写真をたくさん飾ったり、夫の生き甲斐だったひ孫、そして孫夫婦からの感謝の手紙を告別式の最後に読んであげられたこと、きつと喜んでくれたと思います。

ご参列いただいた多くの方々から「本当に良いご葬儀だったね」と声をかけていただき、喜んでいただけたことが嬉しかったです。さがみ典礼さんをお願いして、本当に良かったです。ありがとうございます。

互助会に入っていたおかげで、費用面の不安もなく、安心して葬儀を行うことができましたし、アフターケアについても、担当者の方がとても親身に対応してくださりました。

担当者より  
青野様とのご縁。

「ご訃報を伺ったとき、私自身も大変驚き、深い悲しみを覚えました。ご葬儀当日は、ご家族の皆様が用意された思い出の写真や故人様の愛用品が式場に飾られ、温かな雰囲気にご満足いただけたことが、私にとって何よりの喜びでした。

大切な方とお別れに寄り添いながら、少しでも心穏やかな時間を過ごしていただけますよう、今後もし丁寧なお手伝いを心がけてまいります。

葬儀担当者より  
気さくで上品な青野様のご主人様と最後のご対面の際「今まで一番綺麗な顔をしているわ」と涙ながらにおっしゃったお言葉が、今でも心に残っています。

突然のお別れとなりましたが、ご主人様への深い想いを伺い、少しでも長く一緒に過ごせますよう、エンバミングのご提案をして良かったと実感ができた場面でした。

「ご葬家様に真摯に向き合うこと」「様々な思いや考え方を具現化すること」を忘れずに、感動の儀式をご提案ご提供できればと日々考えております。

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ね。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。



高灯籠

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「高灯籠」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のご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。

日本遺体衛生保全協会  
認定エンバーマー  
男庭 千尋さん



誰し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のできる仕事です。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。

### この仕事の難しさややりがいは？

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、安心して送り出さうと願うために

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った」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。



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」

※茨城県グループ全体実績(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。

# New Open 葬祭場オープン情報

オープンしたばかりの2斎場とこれからオープンする予定の2斎場をご紹介します。

**さがみ典礼の家族葬 ファミラル八街** **2025年 3/21 OPEN**  
〒289-1115 千葉県八街市八街ほ323-1



グランドオープン内覧会には多数のご来場を賜りましてありがとうございます

**2025年 4/18 OPEN** **さがみ典礼の家族葬 ファミラル富里**  
〒286-0221 千葉県富里市七栄411-1



**茨城県 石岡市** **さがみ典礼の家族葬 ファミラル石岡東** **2025年 7月 OPEN 予定**

**千葉県 香取市** **さがみ典礼 香取小見川ホール** **2025年 8月 OPEN 予定**

さようならがあたたい **さがみ典礼** さがみ典礼の家族葬 **ファミラル**



# 内覧会に行ってみよう!!

**セミナーや個別相談会**

葬儀に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。

**楽しいイベント満載!**

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!

**お子様も楽しい!**

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

**貰って! 当たって! 大満足!**

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!!

**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 **1,000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!!!

内覧会の最新情報はこちらをチェック! お気軽にご参加ください  
※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。

地域で一番「ありがとう」と言われる会社を目指して——。

*the Personal of Massage*

現代のご葬儀は、一般葬だけでなく、家族葬や火葬式など、ご遺族様のご希望に合わせたさまざまな形で行われています。突然訪れる大切な方とのお別れに、戸惑いや不安を抱えたままご葬儀を迎えられる方も少なくありません。私たちは、そんなご遺族様の想いに寄り添い、ご遺族様の視点に立ちながら、ご希望やご不安に丁寧に耳を傾け「どんなに小さなことでもご相談いただける存在でありたい」と日々心がけています。そして、安心して最期のお別れの時を迎えていただけるよう「今、私たちにできることは何か」を常に考え「いいお葬式だった」と感じていただけるよう、誠心誠意お手伝いさせていただきます。

茨城県中央地区 葬祭部 **渡邊 涼** Ryo Watanabe

**葬儀後の お支払い 0円が可能!!**

お子様に葬儀費用の負担を残さない!

**アルファクラブグループ 互助会** 葬儀費用を割安に準備

**みどり生命 葬儀用保険** 飲食費用・オプション費用 お寺さんの費用などを準備

事前に葬儀費用を準備して お客様と、そのご家族様にも「あんしん」を

— 安心の未来を託す。 **みどり生命** アルファクラブグループ (みどり生命取扱代理店) お問い合わせはこちら **TEL 024-923-7279** 営業時間 9:00~17:00(土日祝祭日除く)

アルファクラブグループの  
**社会貢献活動**  
Social Support



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。

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

**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）

その他の活動については  
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。

アルファクラブ会員様向け会話型見守りサービス

見守りサポートコール

離れていても、そばにいる。

こんなお悩みはありませんか?

- 一人だからもしもの時に不安…
- 一人暮らしの親が心配だけど、遠方でこまめに様子を見に行けない
- 誰かと他愛もない会話がしたい

充実したサポートで  
お悩みに寄り添います

利用者の生活スタイルに合わせ、健康状態の聞き取りや安否確認、お喋りオプションなど最適なコースをご用意。

月1回連絡コース  
通常2,200円が

0円!

他のコースも会員価格にてご利用できます

WEB申込は  
こちらから



お問い合わせはこちらから ☎ 0120-256-264 電話での土業相談もお気軽にどうぞ

第23回  
~FINAL~

川柳コンテスト 今回のテーマは“夏”

<p>最優秀選句決定! / おめでとうございます</p> <p>初夏の仏間に 風薫る</p> <p>白瀬美智男さん (福島県いわき市)</p>	<p>優秀句</p> <p>あので祝う 義母の夏</p> <p>村井典子さん (岐阜県岐阜市)</p>	<p>佳作</p> <p>草を刈る きれいな小川 ほたる舞う</p> <p>佐藤洋子さん (岩手県紫波郡)</p>
<p>最優秀賞</p> <p>猛暑でも 家族笑顔で 墓参り</p> <p>狩野公子さん (山形県山形市)</p>	<p>優秀句</p> <p>開け放つ 初夏の仏間に 風薫る</p> <p>白瀬美智男さん (福島県いわき市)</p>	<p>優秀句</p> <p>あので祝う 義母の夏</p> <p>村井典子さん (岐阜県岐阜市)</p>

審査員より: 先ご祖様はみんなの笑顔を待っています

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。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

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ます。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. 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。

**婚礼・アニバーサリー** に関すること  
TEL. 050-1866-6608

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



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>

ホテルアーバングレイスヴィラ <いわき駅前>

TEL.0246-38-6450

福島県いわき市平字大工町11-4

## 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。

女将 鈴木真由美

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**

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

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

ここから始まる  
新しい人生

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)

アルファクラブグループ Bridal space  
**De-i net** [ディー・アイ・ネット]  
茨城支部: 茨城県土浦市田中1-6-12

お問い合わせはこちらから

**TEL.070-3340-6719**

MAIL: info-ib@de-inet.jp

De-i net  
公式サイト

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)

山形県

随時対応可能です

お気軽にお問い合わせください

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 [茨城県・千葉県版] 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