

～自分らしく豊かに暮らすための定期情報誌～

ai-are

# あいあーる

magazine



2021.5  
Vol.93

60年記念

地域の皆様と歩み続けて  
60年目  
これからも(株)あいあーるを  
よろしく願います



特別インタビュー

小松政夫さんを偲んで

伊東四朗さん



Happy Celebration  
interview

おのののかさん

読者プレゼント

東北楽天  
ゴールデンイーグルス  
プロ野球観戦ペアチケット

ベガルタ仙台  
Jリーグ観戦

【QR招待券 引取カード】

他にもプレゼントが  
盛りだくさん!



あいあーる

あいるプランで  
お得にかわいく七五三  
ホームページのご紹介  
撮っておきの一枚

葬祭会館セレモール

終活セミナーのご案内  
お客様のご紹介「一期一会」  
セレモール小田原  
リニューアルオープン

パレスへいあん

ウェディングレポート  
スタッフ紹介  
カフェ ラウンジ マロード

# 終活

# セミナー 開催予定

## 5/22(土)

セレモール仙台  
仙台市青葉区郷六字館 22-1

## 6/3(木)

セレモール太白  
仙台市太白区大野田 4-1-4

参加無料

要予約

定員  
20名  
(先着順)

第1部/10:00~ 講師 終活カウンセラー

### 家族が認知症に…!?

～兆しチェックの要点～

第2部/10:50~ 講師 相続相談アドバイザー

### 家族が安心する私の資産の引継ぎ方

～知っておきたい賢い生前対策(終活・遺言・相続)～

参加者様に  
エンディングノート  
贈呈!



セレモール仙台行、仙台駅発着無料送迎バスをご用意しております。

5/22(土)

仙台駅発 9:30 / セレモール仙台発 12:30

【集合時間】9:20 【集合場所】仙台駅東口 2階デッキ エレベータ前



ご安心してご来場いただけますよう、感染予防対策を徹底しております。



当日ご来場いただく方へ

マスク着用 検温 消毒

のご協力を頂いております。

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程変更及び中止等の場合があります。

ご予約はこちらから TEL.0120-000-761 (受付 9:00 ~ 18:00)

## 前シーズンもたくさんの方にご参加いただきました。

終活カウンセラーによる“認知症チェック”や専門家を招いての“相続についての基礎”、またセレモール1級葬祭ディレクターによる“コロナ禍の家族葬”などの内容が大変好評をいただきました。



11月19日  
セレモール太白



10月22日 セレモール仙台



返礼品特売会も同時開催しました

### お客様の声

もう少し話を聞きたくなりました

詳しく聞けて参考になりました

話を聞いて、今後じっくり考えたいと思いました

## 終活を考える

# おひとり様は必見! 孤独を遠ざけるには?

「孤独」は心身ともに悪影響を与えることがわかっています。人とのつながりを保ちながら、お迎えが来るその日まで元気に生きる、それも大事な終活といえます。

監修/東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム 研究副部長 村山洋史さん

## おひとり様が元気に過ごすには

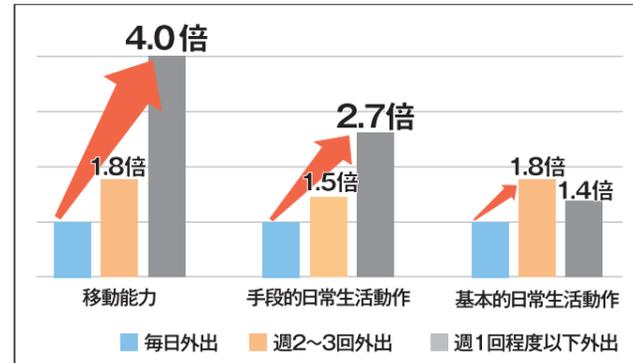
65歳以上の独居高齢者は、2015年の時点で男性約192万人、女性約400万人(平成30年版高齢社会白書「内閣府」となっており、年々増加傾向にあります。高齢者2人世帯で配偶者に亡くなると、自動的におひとり様になるからです。

残りの人生を元気に過ごすためには、禁煙や生活習慣病の予防も大切ですが、それよりも社会的つながりを持つことが有効だと疫学調査によって明らかにされています。

## つながりを持つことが体にいい!

下のグラフを見ると明らかです。毎日外出する人とそれ以外の人を比べてたとき、2年後に大きな差が出て

## 2年後に能力や動作が低下するリスク



出典/Fujita 他、2006

きます。歩いたりバスに乗ったりという移動能力を見ると、毎日外出する人を1としたら、週1回程度以下しか外出しない人は、低下するリス

## 3つの チェックポイント

### □ 1日1回以上の外出

コンビニや散歩、なんでも構わないのでとにかく外に出ることを心がけましょう。

### □ 週1回以上の交流

友人と会ったり、ランチを楽しむんだりすること。直接会うことが理想ですが、電話で話す、リモート飲み会などもOK。

### □ 月1回以上の活動に参加

町内会や趣味のグループ、ボランティア活動など、楽しさ・やりがいのある活動に月1回は参加したいものです。

クが4倍もアップします。

同じように、10年後に要介護や認知症になるリスクも上がることがわかっていますから、積極的に人と交流を持つことが勧められます。

## さまざまな活動に参加しよう!

だれとも交流せずに引きこもっていると、心身ともに衰えるスピードが加速してしまいます。それはおひとり様でなくても同様です。

右の3つのチェックポイントを確かめてみてください。1つもチェックがつかなかった人は、第一歩を踏み出しましょうか? 興味のあること、好きなことから始め、楽しさややりがいにつながっていくといいですね。  
●学ぶ: 歴史や外国語、パソコン、文芸、アートなど。

●働く: 前職の継続やスキルを活かした仕事、アルバイトなど。

●地域貢献: 見守りパトロールや清掃、子ども食堂など。

●趣味: 絵画サークルやスポーツ、山歩き、料理教室など。

●集う: 特別な活動でなくても、気のおけない友人知人とのおしゃべりだけでもOK。



おふたりがパレスへいあんに決めたポイントは？

- ✦ 親(あいあーる会員)の勧めがあった
- ✦ 他社と比較した時に提案や見積りが正直だったから安心できた
- ✦ 職場関係や友人がパレスへいあんで結婚式を挙げていて口コミが良かった

# Wedding Report



— 2020年11月14日挙式 —  
黒井 真樹様・望由季様

夫婦和合を表す鳳凰柄が美しい黒打掛は、裾から覗く黄色がアクセントとなり、一目ぼれした楽天カラーの紋付と調和してふたりらしい前撮り写真に



親族に囲まれての人前式  
リボンで繋ぐリングリレーは温かな笑顔があふれる



プチギフトは便利なペン型除菌スプレー  
大好きなフルーツを使ったシャンパンタワー

「親戚ダヨ！全員集合！」  
本日のアットホーム結婚式♡

親族のみで高齢者も多かったため極力移動を減らしたかったこと、アットホームな雰囲気にしたくて、ひとつの会場で人前式と披露パーティーすべてを行いました。

指輪交換はゲスト参加型のリングリレーにしました。ゲストにも楽しんでもらえたと思います。

「親戚ダヨ！全員集合！」  
本日のアットホーム結婚式♡

コロナ禍での結婚式だったので、5月から始まった式の準備は、遠方ゲストの出欠がギリギリまで分からない状況で、人数調整が大変でした。参加できなかった関東在住の親族には親族写真や結婚報告ハガキを送りました。

式が始まると楽しい時間はあっという間にお披露喜となり、式場のスタッフ全員のおかげで最高の結婚式を挙げる事ができました。

近しい人たちだけで叶える  
安心の結婚式

少人数プラン 20名/58万円

挙式、衣裳各1点、着付、ヘアメイク、料理、飲み物、飾花、テーブルコーディネート、スタジオ写真1ポーズ、アテンダー、他



担当プランナー：小畑

上記に関するお問い合わせ

パレスへいあん

仙台市青葉区本町1-2-2 tel.022-213-1122(受付時間10:00~19:00)  
http://www.heian-sendai.co.jp/palace/ 無休 ※臨時休館日あり

# スタッフ紹介

introduce of staff

ブライダル  
スタイリスト

Bridal stylist

Message

“綺麗は笑顔になる”  
お客様の喜ぶ姿が  
私の力です

冠婚部門 伊藤 緋梨



私は、ヘアメイクやエステ、着付補助を担当しています。結婚式では、事前の打合せから当日のお支度、介添えとして新婦様に同行しています。小さい頃から妹の髪を結ったりすることが好きで、出来上がるととても喜んでくれるのが嬉しくて、「将来はたくさんの人をキレイにして喜んでもらえるようになりたい!」と思っています。進学の際にブライダル業の存在を知ってから、「花嫁を綺麗にするヘアメイクの仕事」が夢となり、今、パレスへいあんで夢を叶えることができました!

打合せでは、新婦様の想いやドレスアップするイメージを伺いながら、おひとりおひとりに似合うヘアメイクをご提案しております。良いご提案には最新の髪型のリサーチも欠かせません。結婚式当日は、リラックasできるような会話を意識しています。

結婚式だけでなく、成人式や七五三、卒業式などにご利用いただくお客様のヘアメイクも、成長の証し・人生の節目を迎える大切なお支度です。お客様がこれまでどんな人生を歩んで来られたのかや、今のお気持ちなどを伺えると、「大切な節目」に携われている、という尊さを改めて感じます。

私のおせる技術でお客様のキレイを引き出し、「喜んでいただくこと」「楽しい時間を過ごしていただくこと」を目指しています。



# Wedding Report



## おふたりがパレスへいあんに決めたポイントは?

- ✦ パレスへいあんなは老舗で実績がしっかりしていて安心できた
- ✦ 両親があいあーる会員だった
- ✦ 神前式の荘厳なイメージに惹かれた



— 2020年9月13日挙式 —  
加藤 隆文様・美奈様

大聖堂中庭の回廊は異国を感じるフォトジェニックな撮影スポット。ふたりの笑顔から伝わるつまじさが伝わるとても可愛らしい一枚に



憧れの白無垢で荘厳な雰囲気漂う神前式

**笑顔と感謝であふれた夫婦の新しい門出**

コロナ禍でみなさんが安心してもらえるように何ができるかとたくさん悩み、全員分のマスクとマスクケースを準備するというおもてなしを考えました。

ゲストに喜んで楽しんでもらえるように、BGMにドリフのテーマ曲を選んだり、品数を増やしたお料理でお腹いっぱいになってもらえるように、工夫をしました。

全員参加型で行った鏡開きを使った抽選会では、当選者に新郎勤務先



心を込めて笑顔あふれるお見送り



8種のアイスビュッフェは大好評



鏡開きの中身はなんとお菓子!

の「三色麻婆豆腐」をプレゼント! ゲストとの一体感を感じられるサプライズ演出になり、盛り上がりました。

ゲストの皆様には「本当に素晴らしい式だった」と言っていたいただきました。私たちも写真やDVDを見返して素晴らしい思い出に浸っています。



担当プランナー：高橋

創業60周年を迎える節目の年にパレスへいあんなから皆さまへ特別なプランを用意いたしました

### 創業60周年記念プラン

記念価格 40名/60万5千円

挙式、衣裳各1点、着付、ヘアメイク、料理、飲み物、飾花、テーブルコーディネート、スタジオ写真1ポーズ、アテンダー、他

上記に関するお問い合わせ

パレスへいあんな

仙台市青葉区本町1-2-2 tel.022-213-1122(受付時間10:00~19:00)  
http://www.heian-sendai.co.jp/palace/ 無休 ※臨時休館日あり

パレスへいあんな内2階  
吹き抜けの広々空間

## Cafe Lounge Marroad - マロード -

誰もが気軽に立ち寄れるこの空間でゆったりとした時間をお過ごしください



仙台駅近にある憩いの場  
自社製のふわふわ食パンを使用した  
厚切りデコレーショントーストやスイーツと共に  
それぞれに合ったドリンクで心を癒します

## レギュラーメニューランキング BEST 3

BEST 1



**日替わりパスタ**  
サラダ・スープ・ドリンク付き ¥850(税込)  
定番から洋風、和風など飽きが来ず色んなパスタをお楽しみいただけます。

BEST 2



**キッシュプレート**  
サラダ・スープ・ドリンク付き ¥750(税込)  
ワンプレートで見た目おしゃれ。手間暇かけて丁寧に仕上げた自家製3種類のキッシュは絶品です!

BEST 3



**日替わり厚切りトースト**  
サラダ・スープ・ドリンク付き ¥750(税込)  
自社製の食パンを厚切りにし、サクッとふわふわな食感がお楽しみいただけます。内容は日替わりで、マロードでしか食べられないオリジナルメニューなのが人気のポイント☆

## 安心してご利用いただくために 感染拡大防止の取り組み

- 手指の消毒にご協力ください
- 消毒をおこなっています
- マスク着用を実施しています
- お客様間隔の確保
- 検温にご協力ください
- 金銭の授受はコインレシーブを使用しています

\* 当店は、みやぎお知らせコロナアプリ(MICA)登録店です



仙台市青葉区本町1丁目2-2  
パレスへいあんな内2階  
TEL.022-265-5113

営業時間	.....
ランチ	11:30~14:00 (ラストオーダー13:30)
カフェ	11:00~20:00 (ラストオーダー19:45)
バーラウンジ	16:00~20:00 (ラストオーダー19:45)

※営業日・営業時間は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

LINE 公式アカウント  
お友だち募集中!!

あいあーるのアカウントをお友だち追加でおトクなクーポン・最新情報などをお届け!

ご登録で500円以上ご利用の方 ドリンク1杯サービス!!

# 季節を感じ、日常を楽しむ 俳句のある生活のすすめ

俳句に詠む題材は日常の暮らしの中に見つかります。メモ帳と筆記用具、歳時記を用意して俳句のある生活を始めてみましょう。

## 俳句で心にゆとりを

俳句を始めると世界が変わります。私たちの体験することすべてが、俳句になります。朝起きた床の温もり、窓をゆく雲のひかり、食パンの焼けた匂い。季節は日々移り替わり、同じ朝は来ません。家にこもりがちならコロナ禍の今でも、句材と違って見渡せば、目の前のあれこれが一度き



りの瞬間として輝き出します。心のチューニングをするためにも俳句を始めてみませんか。

**俳句の基本 定型、季語、切れを知ろう**  
俳句は17音、五七五の「定型」が基本。五七五のリズムにのせて「しらべ(言葉の流れ)」を整える。季節を表す「季語」を入れ、作り手と読み手がイメージや感覚を共有する。言葉の流れをあえて切って、余韻や間を作る「切れ」の技法も活用する。

季語 切れ

菜の花や 月は東に 日は西に 与謝蕪村作

# あいるプランで お得に かわいく 七五三

あいあーでは通過儀礼やお祝い事の際に衣裳のレンタル、写真撮影、お食事等でご利用いただけるお得なプラン「あいるプラン」をご用意しております。七五三は衣裳を着たままお参りへお出かけOK!(衣裳レンタル2泊3日)

## お写真が出来上がるまで

### 事前打ち合わせ

打ち合わせ



パレスへいあん1Fサロン

プラン詳細や撮影日についてお打ち合わせします。

分からないことは何でも聞いてください!

衣裳選び



パレスへいあん1F衣裳室

プランのお衣裳の中からお気に入りをお選びいただきます。

コロナ対策を万全に打合せへ!



どれが似合うかな?

### 撮影当日

写真撮影



パレスへいあん8Fスタジオフォーブラス

綺麗にヘアセットとお着付けをしたら、撮影タイム! 時間は30分程度です。4つの背景を備えたスタジオで、異なるシチュエーションでの撮影が叶います。

ハイポーズ!

写真選び



仕上がりを確認しながら写真をチョイス! 台紙仕上げの他、アルバム作成やデータ商品などご希望に合わせたオプションも豊富です。

## 今回ご利用いただいた高橋様より

今回初めてフォトスタジオを利用しました。おじいちゃんおばあちゃん、ひいおばあちゃんに写真をプレゼントでき、とても喜んでもらえました。日本伝統の催しを通して家族の繋がりを感じられ、素敵な体験になりました。元気すぎる息子の相手もしてくださり、スタッフの皆さんありがとうございました。

利用したコース  
あいるプラン I 【2万円コース】

- 衣裳
- 着付
- ヘアメイク
- 写真1ポーズ

あいるプラン あいあーのご契約にご加入の方ならどなたでもご家族の様々な節目にご利用いただけるプランです。

### あいるプラン I 【2万円コース】

- 慶事衣裳
- 慶事写真
- お宮参り
- 七五三(3-5歳)

### あいるプラン II 【4万円コース】

- 慶事衣裳
- 慶事写真
- 慶事祝宴
- 七五三
- ハーフ成人式
- 成人式(男性)
- 卒業式
- 回忌法要

### あいるプラン III 【6万円コース】

- 慶事衣裳
- 慶事写真
- 慶事祝宴
- 七五三
- ハーフ成人式
- 成人式(女性)
- 結婚記念写真
- 回忌法要

## 基本の発想 モノに託して詠む

俳句は思いをモノに託すのが基本です。どこに何があるのかよく観察しましょう。そのモノを描写し、作り手の思いを込めることで、そこから読み手の想像が自由にふくらんでくるのです。

左の句の( )に①②の文字を入れて比較してみましょう。

校長の机の上の( ) (岩田由美作)

- ① 辞表かな……
- ② 夏帽子……

受け取ったものか、本人が書いたのか、いくつものドラマが想像されます。

作り手は「②夏帽子」と詠みました。五音ですが、どんなモノを入れるかで印象が違います。みなさんなら何を入れますか?

## 季語を活かす 季語に心情を託す

季語の持つイメージは広くても深いもの。季語によって込められた心情やニュアンスが違ってきます。どんな季語を選び、思いを表現するのか。そこに作り手の個性が表れるのです。

季語の「春風」と「秋風」、どちらの句に入るとびったりくるでしょう。

- ① ( ) の日本に源氏物語 (京極杞陽作)
- ② ( ) の日本に平家物語

春は恋の季節。光源氏の目くるめく恋を描いた源氏物語には「春風」がびったり。滅亡の哀れを描いた平家物語には「秋風」がびたり。①が「春風」、②が「秋風」です。

## さあ、いよいよ俳句を作ってみましょう

1 「春風」「秋風」と聞いて思い浮かぶ動物を挙げてみましょう。

2 その動物が「春風」「秋風」の中で何をしているかイメージしてください。

3 浮かんだ情景を「春風」「秋風」の季語に絡めて一句詠んでみます。

「春風」から象を連想。動物園の子象は、見るものすべてが珍しそう。水たまりの水を踏み、日差しが輝くのをイメージしました。

## 歳時記ってなに?

俳句に詠み継がれてきた季節の言葉(季語)を分類し、解説や例句を付けた辞典。文庫サイズもあるので手元に1冊どうぞ。

## 基本を学んだら

# Story 1 仙台市太白区 K様

## 一期一会



露天風呂と日本酒と樺太をイメージした祭壇

K様は若いころに住んでいた樺太が大好きで、全国樺太連盟に所属しているほど。ちょうど一週間後にも樺太に行くはずでした。それが叶わず悔やまれるとご家族のお言葉があったため、最期に樺太に行っていただけならと思われました。

また、日本酒と温泉が大好きで、仕事で酒税に関わり、よく試飲をしていたそうです。

樺太と、露天風呂に入って日本酒を呑んでいるイメージの祭壇にお作りすることができ、ご家族にも大変喜んでいただきました。



お好きだったものをディスプレイ



思い出のお写真



打合せ担当：岩渕 1級葬祭ディレクター

# Story 2 仙台市青葉区 A様

皆様とあたたかなお別れにしたいとのご要望があったため、亡くなられた方とご家族をつなぐ「時間」と「空間」として、お部屋全体のコーディネートをこころがけ、明るい洋花の祭壇で彩り、ご会葬の皆様をアロマの香りとハーブティーでお迎えました。

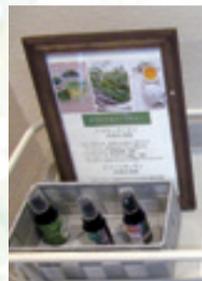
ご家族の想いと優しさが溢れる、とても素晴らしい式に寄り添えたことを嬉しく思います。



優しい色合いの洋花をあしらひ、癒しと安らぎの空間を



思い出コーナーにもあしらいを



薬剤師監修の癒し効果のあるアロマスプレーやハーブティー



打合せ担当：鈴木 1級葬祭ディレクター

### 葬儀を学ぶ

## だれがなるのが最適？ 喪主の役割とは

葬儀の代表者である喪主は、家族の中でだれがなる？  
そして葬儀の際、喪主はいつたい何をすればいいのでしょうか？

### 喪主のほかに「施主」もいる？

亡くなった夫の配偶者が遺されていても、かつては次の家長となる直系の男子が行うことが多かった喪主ですが、法律的に決まりはありません。現在は故人に一番近い人がその役割を担う率が高くなっています。長年連れ添った配偶者はもちろん、



場合によっては次男だったり嫁いだ娘だったり、故人の再婚相手だったりすることもあります。

また、お金を出す役割の施主と区別して、亡くなった人の配偶者が喪主を、経済力のある長男が施主を務めるといふケースもあります。家族できちんと話し合っただけそれぞれの役割を決めましょう。

### まずは訃報を伝えること

喪主として最初に行うことは、葬儀社との打ち合わせもさることながら、菩提寺や親族、故人の友人知人に訃報を伝えることです。故人のスマホに連絡先が登録されているから大丈夫だろうと高をくくっていても、パスワードがわからなければ開くことができません。家族にはあらかじめ「何かあった

### 社会的役割を担う喪主

ときに知らせたい人」リストを作っておいてもらうといいでしょう。



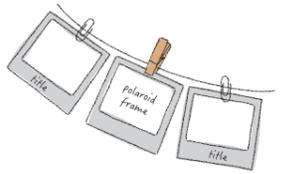
葬儀の内容について最終決定をするのも、喪主の重要な役割。葬儀社と相談しながら遺影並びに始まり、葬儀の規模や式の進行、供花の並び順や音楽などの演出、通夜振る舞いの数、香典返しなど、細部まで全て決断していきます。

読経していただく僧侶への挨拶やお布施も喪主の仕事。参列者への挨拶、さらに会葬礼状にも名前が記載されるといふ社会的な面もあります。

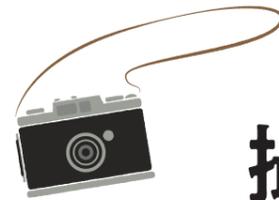
同居していない家族が喪主になる場合の注意点  
都会に出ていた息子が喪主を務める際、注意したいのは都会のやり方でドライな葬儀を行ってしまいがちなこと。故人の友人に知らせず家族葬で済ませてしまい、あとで非難を受けることも少なくありません。  
その地域の慣習とかけ離れてしまふと問題です。特に、遺された妻がその地域で暮らしている場合に支障が生じることすらあるのです。  
地域の葬儀社と相談しながら、地域の慣習や葬儀の傾向などを上手に取り入れて葬儀を行うことをお勧めします。

葬儀後の諸手続き、四十九日や一周忌などの法要も、喪主が担うことが多いといえます。

葬儀社への支払いは、互助会の場合は積み立てていただいた分である程度まかなえるので安心です。ローンを組んだり生命保険金を充てたりする場合もありますが、僧侶へのお布施と火葬料金等については、現金を用意しておく必要があります。



# My special piece 撮っておきの1枚



お子さんやお孫さん、ペットや愛用の品、懐かしい風景など、お気に入りの写真の中から、とっておきの1枚をご紹介します。

今回は  
あいあーるスタッフの  
撮っておきの1枚を  
ご紹介します!



大好きなプーさん♪とってご機嫌♪  
仙台市 S.Sさん



アンパンマンとHappy Birthday!  
仙台市 S.Kさん



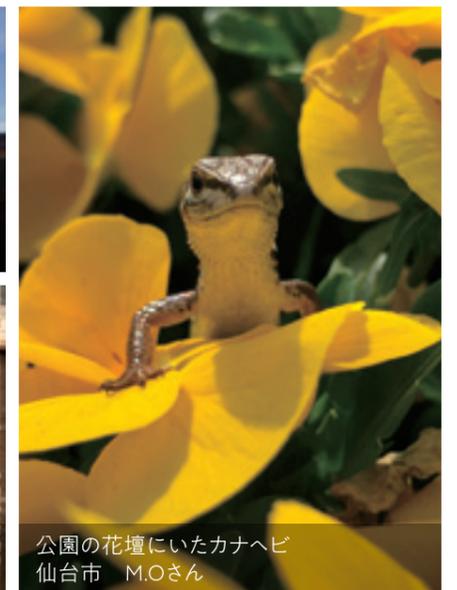
我が家の癒し担当のいくん(10歳)  
仙台市 Y.Oさん



紅葉と雪景色の月山  
多賀城市 S.Tさん



ヨーロッパヒグマ  
仙台市 S.Sさん



公園の花壇にいたカナヘビ  
仙台市 M.Oさん

## 健康 知っ得情報

### 認知症になるリスクを下げる 認知予備能とは?

アルツハイマー病の原因となる物質が脳の中に存在しているのに、認知症を発症しない人がおよそ3割います。なぜなのでしょう。

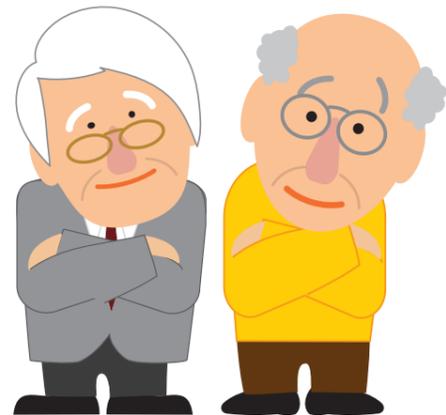
監修／横浜総合病院 横浜市認知症疾患医療センター  
センター長 長田 乾さん

### アルツハイマー病発症のメカニズム

同じことを何度も言う、物忘れが多くなった、いつもの日課をしなくなった……。家族にこんな変化が見られたら、それは認知症かもしれません。認知症の約7割を占めるアルツハイマー病の原因は、脳の中にアミロイドβというタンパク質が溜まってしまふこと。それが老人斑のようなシミとなって神経細胞を損傷させると脳が萎縮していき、さまざまな症状をもたらすのです。

### 発症を抑える認知予備能

アルツハイマー病の病理があつて



も認知症を発症しない人は、認知機能低下に抵抗する力を備えていると考えられます。そして、そういった特性を「認知予備能」と呼び、以下のようなさまざまな要因があります。

- 教育歴が長いこと。日本は義務教育で9年、高校も入れると12年、大学を4年と考えると16年ですから、小学校高学年くらいから職業教育を受ける国と比べると認知予備能が高



い人が多いといえます。

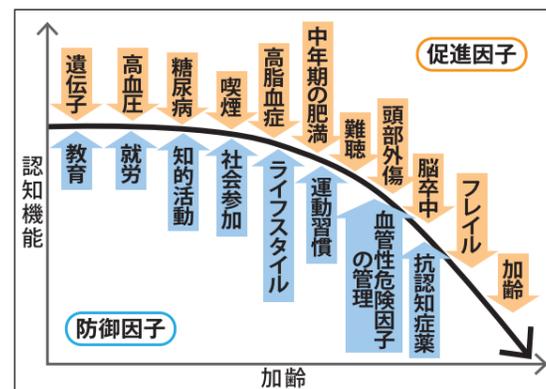
- 高度な知識や技術を要する職業についていること。
- バイリンガルなど多言語を使っていること。使っている言語数が多いほど、その傾向が強いといえます。
- 頭の大きい人は脳の容積が大きい、脳が重いことが多く、これも認知症の発症に関係しています。

### 運動習慣や社会参加もいい!

頭の大きさや過去の教育歴は今から変えることはできませんが、その人のライフスタイルや好奇心を持ち続けるといったことも、認知症の発症を抑える認知予備能になります。

例えば、年を取っても仕事を続けている、有酸素運動などの運動習慣を持っている、ボランティアや地域

### 認知機能低下を促進する因子、防御する因子



活動・サークル活動などの社会参加をしている人は、それだけ認知症の発症に抵抗しているといえます。左のグラフをご覧ください。縦軸が認知機能、横軸が年齢となっており、年を取るに従い認知機能は落ちていきます。生活習慣病のほか、難聴や頭部外傷、脳卒中などの病気や喫煙などの習慣、肥満などが認知機能低下を促進させます。せめぎ合うように認知機能の低下を抑えているのは、就労や知的活動、社会参加、運動習慣など。血圧や血糖値のコントロールも大切です。積極性を持ち続けることも鍵だといえます。

## 皆様の撮っておきの1枚を大募集!

掲載したい写真をホームページの応募フォーム、又はLINEでお送りください。

掲載させていただいた方には500円分のクオカードをプレゼントいたします!



### ホームページ

「あいあーる」ホームページの特設ページよりお送りください。

- ①お名前 ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス
- ⑤加入者番号 ⑥投稿者のお名前(イニシャル・ペンネーム等)
- ⑦写真についての一言コメント

あいあーる 仙台 検索 <https://www.heian-sendai.co.jp/aiare/>

### LINE

写真と①～⑥をあいあーる公式LINEトークにてご送付ください。

- ①お名前 ②住所 ③電話番号 ④加入者番号
- ⑤投稿者のお名前(イニシャル・ペンネーム等)
- ⑥写真についての一言コメント

【あいあーる個人情報の取り扱いについて】は右記QRコードからご確認ください。





# あいある ホームページのご紹介

『パレスへいあん』や『葬祭会館セレモール』からのお知らせやイベントなど、最新情報を掲載しております。お得で楽しい情報も満載です。ぜひチェックしてみてくださいね。



『あいあるmagazine』  
バックナンバーが読める！

WEBで簡単入会  
互助会オンライン入会

お得な特典情報がいっぱい！  
本号で同封の「生活応援クーポン」に掲載の  
加盟店情報など、約150店舗の加盟店情報

プレゼントキャンペーン情報  
WEB限定でプレゼントキャンペーンを開催して  
います。不定期開催なのでお見逃しなく！

【お知らせ】  
あいある互助会情報や冠婚葬祭情報の他に  
もカフェマロードの新メニューや季節商品など、  
関係施設のトピックスやお得情報などを掲載  
  
季節のオールドブル販売や、お盆やお彼岸のセール情報など

【イベント情報】  
どなたでもご参加いただけるイベントを開催して  
います！

## 市名坂マーケット



野菜やお弁当、返礼品特売などのマルシェ

## パレスへいあん イベント



クリスマスミニライブ 成人式・卒業式 振袖展示会



情報満載のホームページ  
ぜひチェックしてね！  
あいある 検索

# 自分の力で「歩く」「食べる」 出すためのトレーニング

豊かなシニアライフ

監修／一般社団法人フィジカルトレーナー協会  
代表理事 中野ジェームズ修さん

人生100年時代といわれる今、できるだけ介護の手を借りずに、健康で暮らしていきたいもの。そのためのトレーニングとは？

続けるカギは習慣化する(中野)

人生100年時代に大事なことは、自力で歩いて、食べられて、排泄できることです。しかし、人間の筋肉量は40歳を過ぎると年に約1%ずつ減少していきま。70歳を超えるとそのスピードはさらに加速。何もトレーニングをしなければ、体は衰えていく一方です。

100トレ  
医師とトレーナーが考えた  
100年時代の新健康体操



中野ジェームズ修・井手友美・岡橋優子著／徳間書店 ¥1,600(税別)

「出す」ための筋肉を同時に鍛えられる新・健康体操です。ラジオ体操やウォーキングをしている人は多いですが、それだけでは筋肉量の減少を補えません。シニア世代こそ必要な筋肉を鍛えていきましょう。下のイラストのトレーニング(入門編)をすべて通して行うと4分で終わりますが、現在の自分の健康状態を振り返って、とくに弱い部分があれば、そこを重点的に行っても構いません。

大切なのは継続すること。朝食と昼食の間など、自分が習慣化しやすいタイミングを見つけて、なるべく毎日行いましょう。

慣れてきたら、毎日30分を目標に、負荷を大きくしたり、朝昼晩チャレンジしてみたり、自分なりに工夫してみてください。

## 毎日やれば効果を実感！ 100トレ体操

**残尿感改善 前後ゆらゆら**  
入門2セット/目標10セット  
骨盤底筋を意識しながら腰に手を当て、骨盤を交互に前傾・後傾する。

**残尿感改善 横ゆらゆら**  
入門2セット/目標10セット  
骨盤底筋を意識しながら腰に手を当て、左、右と交互に持ち上げる。

**尿漏れ・ガス漏れ予防 お尻をキュッ**  
入門1秒/目標10秒  
お団子の上に肛門を乗せて座り、当たった箇所(骨盤底筋)を締める。

**尿漏れ・ガス漏れ予防 お尻をキュッパッ**  
入門1秒/目標10秒  
息を吐きながら骨盤底筋を締め、息を吐ききったらパッと緩める。

**頰尿予防 よんはち 四八呼吸**  
入門2セット/目標2セット  
4秒かけて息を吸い、骨盤底筋を締めながら8秒かけて息を吐く。

**心筋持久力・筋持久力・脳(バランス力)の向上 パーダーフーフーフ**  
右を参照。

**むせ予防 空気ブクブク**  
入門4回/目標10回  
口の中に空気をためて頬を膨らませる。右左上下の順に空気がいをする。

1カ所を結びお団子にしたタオルを用意

ゴール

## 100歳まで自分の脚で歩き続ける！ パーダーフーフーフ

入門5セット/目標10セット

- 脚を開いて椅子に座った姿勢から体を前傾させ、お尻を少し浮かせる。両手を開いて顔の高さくらいまで上げる。
- 指を折り、声に出して5秒数えながら立ち上がる。一拍おいて同じようにして5秒かけて①の体勢に戻す。
- 前傾姿勢で両手をバーからグーにしながら、同時に口をすぼめて強く息を吐き出して「フーフーフ」と声を出す。
- 息を吐き出すと同時に骨盤底筋もキュッと締める。それを3回繰り返す。

<p><b>♈ おひつじ座</b> 3/21~4/19</p> <p>目標として続けてきたことがようやく一段落。このまま続けず、新たに何かを始めるほうがラッキー。</p> <p>習慣を見直して、自分に合う健康法を見つけて!</p> <p>【9月】善いことをすると、その分自分に返ってきます。</p>	<p><b>♉ おうし座</b> 4/20~5/20</p> <p>小さな親戚を繰り返すと、幸運がやってくる。人の善意を利用しようとする人には気をつけて。</p> <p>健康維持のトレーニングもやりすぎはNG。</p> <p>【8月】目上の人とのつきあいがうまく進みそう。</p>	<p><b>♊ ふたご座</b> 5/21~6/21</p> <p>行動を起こすと運気がUP! なんでもトライしてみても、欲張りすぎるとラッキーが逃げます。</p> <p>体調の善し悪しの差が激しいので、体調管理は万全に。</p> <p>【11月】勝負運が一気に上昇! 勇気を出してチャレンジ!</p>	<p><b>♋ かに座</b> 6/22~7/22</p> <p>物事が万事順調に進む安定期。でも、力を入れるポイントを間違えると急ブレーキのかかる気配が。</p> <p>健康運は吉。油断しないで、無理は禁物。</p> <p>【8月】精神的に余裕が生まれやす。ラッキーがきたら見逃さないで。</p>
<p><b>♌ しし座</b> 7/23~8/22</p> <p>今年の始めの願いごとがそろそろかなう時期です。他人を思う心を大切にすることが成就のカギ。</p> <p>苦痛を感じることは我慢しないで。リラックスが大事。</p> <p>【10月】自分から進んで行動すると。面倒くさがっては。</p>	<p><b>♍ おとめ座</b> 8/23~9/22</p> <p>仕事運が好調の兆し。ポイントは人間関係。言葉遣いや振る舞いはいつも以上に気を使って。</p> <p>日々の積み重ねが大事な時期。病魔が退散します。</p> <p>【11月】恋愛運がUP。節度を守って相手に接すること。</p>	<p><b>♎ てんびん座</b> 9/23~10/23</p> <p>ライバルたちよりも一歩前に出られるチャンス。思いやりを忘れずに人に接することが成功のカギ。</p> <p>健康運は◎。エネルギーが過剰でもOK。</p> <p>【10月】「お、ツイてるかも」と思えるときが3回もくる予感。</p>	<p><b>♏ さそり座</b> 10/24~11/22</p> <p>運命的な何かが起きる時期です。見逃さないよう行動範囲を広げていつもと違う目で周りをチェック。</p> <p>穏やかに過ごせそう。この時期のダイエットはNG。</p> <p>【7月】仕事運が上昇! 「これだ」と思ったものを貫いて。</p>
<p><b>♐ いて座</b> 11/23~12/21</p> <p>思い切った行動や選択が幸運のカギ。高い壁が現れますが、諦めなければ越えられるはず。</p> <p>心が穏やかに安定。落ち着いた生活が送れます。</p> <p>【11月】自信を持ってことを進めると、小さなラッキーが次々訪れます。</p>	<p><b>♑ やぎ座</b> 12/22~1/19</p> <p>幸運へのアクセスは、時間を守り、生活リズムを整えること。他人に頼るより自分でやったほうが吉。</p> <p>油断が不調の原因。過信は禁物。自分をいたわること。</p> <p>【8月】いい決断だったと思える一生ものの買い物ができそう!</p>	<p><b>♒ みずがめ座</b> 1/20~2/18</p> <p>対人運がUP。思いがけない出会いに期待! 人間関係はつかず離れずのちょうどよい距離を意識して。</p> <p>流行に乗って始めてみた健康法は失敗しがち。</p> <p>【7月】迷うことが発生。身近な人に相談すれば解決。</p>	<p><b>♓ うお座</b> 2/19~3/20</p> <p>自分の常識を壊して、新しい風を吹き込むと運気がUP。人の意見に惑わされないことがポイント。</p> <p>疲れたら、趣味を楽しんで心と体をリフレッシュ。</p> <p>【6月】地道な活動が実際に実を結ぶ気配が!</p>

一日も早く平穏な日常が戻ることを願って、直接・間接を問わず新型コロナウイルスと日々奮闘する医療従事者の皆さんへ、お弁当の差し入れで応援します。

第一回目は医療法人ならの杜たんぼクリニック様へ61名分のお弁当を差し入れ。「コンビニで買うことが多かったの、おいしく頂きました」「コロナ禍もあり、また仕事柄、外出しての食事は控えている中でありがたかったです」というお声を頂戴しました。

あいあーるから医療従事者へ感謝のお弁当差し入れ!!

『ありがとー元気だ弁当』キャンペーンを実施

あいあーるLINE公式アカウント

LINE お友だち募集中!

トークで葬儀のご相談が可能です!

オペレーターが返信いたします。お気軽にご相談ください。

大切なお知らせ

不審な営業員にご注意ください

最近、同業他社や葬儀関係者によるお客様への、誤解を招くような営業活動に関するお問い合わせが増加しております。全国組織の互助会各社では、営業活動の際、消費者に対して下記のような営業活動を固く禁止しております。

- 他社に対する誹謗中傷
- 解約手続きの斡旋・代行手続き
- 契約を条件に解約手数料を自社で負担する旨のトーク
- 自社への契約の切り替えおよび買取行為

このような営業を受けた場合、会社名をご確認の上、すぐに下記「あいあーる」までご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ先 **tel.0120-727-838**

各種お問い合わせ先

<p>互助会・掛金のことなら</p> <p>あいあーる</p> <p>tel.0120-727-838</p> <p>(平日 9:00~17:30)</p>	<p>ご葬儀・事前相談のことなら</p> <p>葬祭会館セレモール</p> <p>tel.0120-000-761</p> <p>(24時間・365日対応)</p>	<p>ご婚礼・ご宴会のことなら</p> <p>パレスへいあん</p> <p>tel.022-213-1122</p> <p>(平日 10:00~19:00 / 土日祝 9:00~19:00)</p>
--	--	---

読者様限定プレゼントキャンペーン!

**A 東北楽天ゴールデンイーグルス プロ野球観戦ペアチケット** 25組 50名様

会場: 楽天生命パーク宮城  
座席: 試合によって異なり指定はできませんのでご了承ください。

1次締切: 5月23日(日) 試合スケジュール  
2次締切: 6月13日(日) 試合スケジュール

会場: ユアテックスタジアム仙台  
座席: 自由席南

試合スケジュール

ホームでの全試合から希望の試合のチケットを取得できます。試合日程はベガルタ仙台ホームページをご確認ください。

【QR招待券 引取カード】

《[QR招待券 引取カード]についての注意事項》

- 本プレゼントは、従来の紙製のチケットではありません。【QR招待券 引取カード】を郵便にてお送りします。
- 各試合の取引可能期間内に、カード表に記載のQRコードからご招待専用サイトにアクセスし、QR招待券を取得してください。
- QR招待券取得には、「リーグID(登録無料)」が必要です。

株式会社あいあーるは、ベガルタ仙台のオフィシャルスポンサーです。

**C 伊東四朗さんがイメージキャラクターをつとめている白子のり「のり詰合せ」** 3名様

採れたての美味さと品質にこだわった人気ナンバーワンの詰合せギフト。白を基調に十二単をイメージした華やかで深いデザインは白子のりの顔として親しまれています。

〈内容量〉

- 焼のり2袋詰(2切8枚)・板のり8枚
- 味のり12袋詰(8切5枚)・板のり7.5枚

**D おののかさんご愛用 ネギ専用ピーラー「ネギピィ」とキャベツ専用ピーラー「キャベピィMAX」のセット** 3名様

ののじネギピィ  
包丁では難しい長ネギの極薄斜め切りが均等な薄さでできるネギ専用ピーラー。

ののじキャベピィMAX  
手早く「ふわふわ」で「シャキシャキ」な千切りキャベツが大量にできるキャベツピーラー。

**E クオカード 1,000円分** 10名様

創立60周年を記念した可愛いあいるちゃんデザインのクオカードです!

「通常ハガキ」または「ホームページ」にてご応募ください。  
※当選の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

応募締切 プロ野球チケット 1次締切 5月23日(日)  
プロ野球チケット 2次締切 6月13日(日)  
その他のプレゼント

応募方法

ハガキ 必要事項①~⑧をご記入ください▶

ホームページ 「あいあーる」ホームページの特設ページよりご応募ください。  
http://www.heian-sendai.co.jp/aiare/

あいあーる 仙台 検索

ホームページではWEB限定プレゼントキャンペーン実施中

ぜひチェックしてください!



セレモール小田原

まのわ

# 家族葬 別邸 樹の和

2021年5月 リニューアルオープン!



## 旅立ちを包む、ぬくもりの輪

セレモール小田原は、家族葬専用フロア「樹の和」を備え、生まれ変わります。無垢材を多用した円形スペースで、やわらかな笑顔やあたたかな涙をやさしく包む、木のぬくもりに満ちた新空間。

旅立つ方の願い、見送るご家族の想いを自由になえる新しい家族葬が、ここから始まります。



セレモール小田原

〒983-0803 仙台市宮城野区小田原1-7-5  
TEL.022-292-3811

オープン情報詳細は  
ホームページへ

