

アルファクラブ静岡 全施設

静岡県内に全44施設

ウェディングレベル **ベルヴィ** は2施設
 葬祭施設 **富士葬祭** は42施設
 ※オープン予定を含む

婚礼 Belle Vie



ベルヴィ ラヴァンセーヌ
 静岡市駿河区八幡1-4-38
 ☎0120-080-543



ベルヴィ リリアル
 浜松市中央区上島2-10-5
 TEL.053-473-1881

葬祭 富士葬祭

お問い合わせ ☎0120-63-0004

 富士葬祭 静岡 静岡市葵区慈悲尾501	 富士葬祭 慈悲尾 静岡市葵区慈悲尾481-1	 富士葬祭 唐瀬 静岡市葵区唐瀬2-1-5
 富士葬祭 材木町 静岡市葵区材木町61-3	 富士葬祭 瀬名 静岡市葵区瀬名中央1-7-70	 NEW 富士葬祭の家族葬 豊田 静岡市駿河区豊田3-5-1
 富士葬祭 みずほ 静岡市駿河区みずほ3-2-13	 富士葬祭 聖一色 静岡市駿河区聖一色51-1	 富士葬祭の家族葬 中村町 静岡市駿河区中村町226-1
 富士葬祭 清水 静岡市清水区北脇500-7	 富士葬祭 双樹 静岡市清水区天神2-1-3	 富士葬祭 清水有東坂 静岡市清水区今泉158-1
 富士葬祭の家族葬 折戸 静岡市清水区折戸1-9-7	 富士葬祭の家族葬 富士青島 富士市青島町237	 富士葬祭 富士鷹岡 富士市厚原1370
 富士葬祭 富士松岡 富士市松岡1101-1	 富士葬祭 富士原田 富士市原田301-15	 富士葬祭 富士瓜島 富士市瓜島町73-1
 富士葬祭 三園平 富士宮市三園平1461-1	 富士葬祭 源道寺 富士宮市源道寺町1100-1	 富士葬祭 焼津 焼津市浜当目1158-4
 富士葬祭 焼津中央 焼津市石津253-5	 NEW 富士葬祭の家族葬 焼津中央 焼津市称宜島424-8 ※2024年7月以降は焼津市石津1-19-4	 富士葬祭 藤枝御苑 藤枝市仮宿1650-1
 富士葬祭 藤枝 藤枝市小石川町2-15-45	 富士葬祭 藤枝城南 藤枝市城南1-4-3	 富士葬祭 島田 島田市中央町27-15
 富士葬祭の家族葬 六合 島田市道悦5-2-6	 富士葬祭 大原 磐田市大原808	 富士葬祭 中泉 磐田市二之宮1006
 NEW 富士葬祭の家族葬 富士見台 磐田市見付523-1	 富士葬祭 菊川 菊川市堀之内1034-49	 富士葬祭 掛川 掛川市北門129-1
 富士葬祭 浜松中央 浜松市中央区中沢町85-5	 富士葬祭 高林 浜松市中央区高林4-8-11	 富士葬祭 森田町 浜松市中央区森田町130
 富士葬祭 植松町 浜松市中央区植松町1475-7	 富士葬祭 三方原 浜松市中央区三方原町1440-1	 富士葬祭の家族葬 浜北沼 浜松市浜名区沼217-1
 富士葬祭の家族葬 小豆餅 浜松市中央区小豆餅3-7-3	 NEW 富士葬祭の家族葬 中瀬 浜松市浜名区西中瀬3-15-35	 NEW 富士葬祭の家族葬 佐鳴台 浜松市中央区佐鳴台6-5-17

PLUS L プラール【静岡版】Vol.34 2024年4月発行

編集・発行/アルファクラブ静岡「アルファカードサービスデスク」〒424-0064 静岡県静岡市清水区長崎新田125-1 ☎0120-000-656

アルファクラブグループ会員様限定フリーマガジン“プラール”

アルファクラブ プラール

PLUS L

Vol.34 静岡版

2024 4 APRIL



特集 ● わたし時間

花めぐり ご利益めぐり

まちあるき 袋井編

四季の便り
東海道宿場町めぐり

今日から実践 アンチエイジング
長寿時代のライフデザイン
第3回 終末期の看取り

美味しい発見! グルメ美食ガイド
景色爽快なカフェ&レストラン

家族葬ホール、続々オープン
今、人気のウェディングスタイル



東海道宿場町めぐり

日本橋と京都を結ぶ東海道、静岡県内には22の宿場町があり、当時の面影が残る場所も多数。歴史や文化にふれながら、江戸の旅人気分でのんびり散策を。



日坂宿 川坂屋

今から170年ほど前に建てられた、武士や公家なども宿泊した旅籠。江戸時代の面影を遺し、精巧な木組みと細やかな格子が特徴的です。掛川市指定有形文化財。

- 掛川市日坂149
- 0537-27-2020 (開館日のみ)
- 10:00~16:00 (最終入館15:30)
- 土・日曜、祝日のみ開館
- 入館無料



日坂宿には、旅籠や高札場跡、常夜灯などが残る

岡部宿

大旅籠柏屋

江戸時代に建てられた旅籠で、当時の様子や暮らしを知ることができる貴重な歴史資料館。蔵を改装したレストランやギャラリー、物産館なども併設されています。

- 藤枝市岡部町岡部817
- 054-667-0018
- 9:00~17:00 (最終入館16:30)
- 月曜 (祝日の場合は開館、翌日休)
- 入館料大人300円 (中学生以下は無料)



中に入ると、弥次さん・喜多さんがお出迎え。日本遺産構成文化財にも認定



薩埵峠



集める楽しさと達成感!

東海道御宿場印

宿場町めぐりがさらに楽しくなる「東海道御宿場印」。神社仏閣の御朱印のように、宿場を訪れた記念に集めてみてはいかがでしょうか。

- 御宿場印帳1冊3,000円、御宿場印1枚300円
- 各宿場の観光案内所や観光施設などで販売

詳細についてはこちらから▶

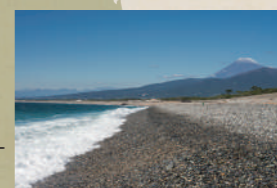


三島宿

山中城跡公園

石を使わず土だけで復元整備された山城で、美しい障子堀が見られます。天気の良い日は富士山を一望でき、ツツジやあじさいの名所としても有名。

- 三島市山中新田
- 055-985-2970 (山中城跡案内所・売店)
- 散策自由



昔から多くの文人に愛され、「白砂青松100選」にも選ばれた景勝地

沼津宿

千本松原

狩野川河口から田子の浦にかけて約15kmの海岸沿いに黒松が続く、東海道随一の景勝地。一部は公園として整備され、松林の中の散策が楽しめます。園内には歌碑や文学碑も点在。

- 沼津市本字千本1910-1 (千本浜公園)
- 055-934-4747 (沼津市観光戦略課)
- 散策自由



高札場や大御門、渡船場護岸などが復元されている

新居宿

新居関跡・関所史料館

慶長5(1600)年に設置され、「入鉄砲に出家」を厳重に取り締まった関所。災害により2度の移転を経て、全国で唯一現存する関所建物が残り、国の特別史跡に指定。史料館では手形や武具などを展示しています。

- 湖西市新居町新居1227-5
- 053-594-3615
- 9:00~16:30
- 月曜 (祝日の場合は開館、8月は無休)
- 入館料大人400円、小人150円



見付宿

見付天神(矢奈比賣神社)

古くから「見付のお天神様」として親しまれる、学問・安産の神社。妖怪から町を守った勇敢な霊犬「しっぺい太郎」も祀られています。

- 磐田市見付1114-2
- 0538-32-5298
- 参拝自由 (社務受付8:30~16:45頃)

島田宿

清水屋本店

名物「小饅頭」は、ほんのり甘いお酒の香りがする皮で上品なこしあんを包んだ酒まんじゅう。江戸時代から300年以上愛され、屋過ぎには売り切れてしまうほどの人気。

- 島田市本通2-5-5
- 0547-37-2542
- 8:30~18:30 (水・日曜は~18:00)
- 無休



丸子宿

とろろ汁の丁子屋

慶長元年創業、歌川広重の浮世絵にも描かれた老舗。趣ある茅葺屋根に歴史を感じ、変わらぬおもてなしに心が温まります。江戸時代の旅人の道具や資料なども展示されています。

- 静岡市駿河区丸子7-10-10
- 054-258-1066
- 平日11:00~L.O.14:00、土・日曜、祝日11:00~L.O.15:00、16:30~19:40 (L.O.19:00)
- 木曜、最終水曜



「丸子」1,630円。かつおだしと白味噌を加えた丸子名物とろろ汁

由比宿

静岡市東海道広重美術館

由比宿の本陣跡地「由比本陣公園」の中にある美術館で、歌川広重の作品を中心に約1,400点を収蔵。有名な「東海道五十三次」のほか数多くの名作を展示し、年5回の企画展も開催。

- 静岡市清水区由比297-1
- 054-375-4454
- 9:00~17:00 (最終入館16:30)
- 月曜 (祝日の場合は開館、翌日休)
- 入館料一般520円、高校・大学生310円、小・中学生130円



浮世絵の版画摺り体験もできる (1セット用紙2枚330円)

伊豆

駿河

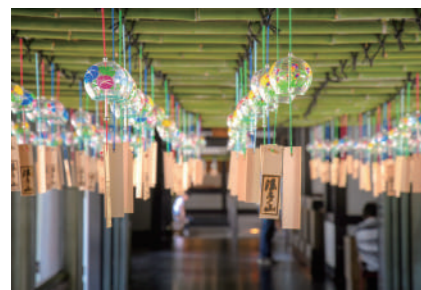
特集 ● わたし時間

花めぐり ご利益めぐり

まちあるき [袋井編]

多くの武将に愛された 旧遠江国の三古刹を歩く

伝統ある寺社や建物が多く点在する袋井市。
その中でも、701年開山の油山寺、
725年開山の法多山、1401年開山の可睡斎は
「遠州三山」と呼ばれ、いまもあつい信仰を集めています。
境内を彩る花々やお祭りが目白押しとなる季節、
パワースポットとともに袋井のまちあるきをお楽しみください。



法多山:約4,000個の風鈴の心地よい音色が
境内を包み込む



油山寺:静けさの中で時折聞こえる風鈴の音色が
心にしみる

可睡斎:「風鈴の小道」に約2,000個の風鈴の音色が響く

涼しい音色で邪気を払う

えんしゅうざんざん ふりりん
遠州三山 風鈴まつり [寺院・祭り]

お寺では、堂塔などの四隅に吊るした「風鐸」の音が聞こえる範囲では災いが起こらないと考えられています。この風鐸が風鈴の由来とも言われ、遠州三山では寺院文化と結びつきのある風鈴を境内に飾る「風鈴まつり」を開催しています。お寺ごとに異なる趣向、限定販売される甘味はまさに感動もの。5月から8月末までの期間中は、袋井市内各地でも夏のスイーツが登場します。邪気除けのご利益と涼をいただければ、心も洗われること間違いなしです。

●可睡斎、油山寺、法多山 ●5月中旬～8月下旬
☎0538-43-1006(袋井市観光協会)

遠州三山 おでかけ歳時記

花やお祭りなど
春から夏は
見どころが満載です。

可睡斎

ぼたん
燦燦まつり

4月中旬～5月初旬
3,000坪の敷地内に約150種2,000株が咲き誇る



鷺草

見頃:夏
白鷺が翼を広げたような純白で可憐な花が咲く



奥之院不動尊
大祭

8月28日
大祭祈禱法要、奉納花火、灯籠流しが行われる



油山寺

栄西禅師
献茶式

5月5日
栄西禅師像に新茶を奉納し、参拝者も共に味わう



パンマツリ

見頃:5月
紫から白へと変わる花色と爽やかな香りを楽しむ



青紅葉

見頃:4月下旬～夏
境内や参道にみずみずしい青葉のみじが広がる



法多山

藤

見頃:4月下旬
4月半ばからほのかな香りとともに薄紫色の花が咲き誇る



あじさい

見頃:6月中旬
6月上旬から広大な境内に色とりどりの紫陽花が咲く



万灯祭

7月9日、10日
この日にお参りすると4万6千日分のご利益を授かるとされる



澤野医院記念館



☎土・日曜、祝日の10:00～16:00 ☎平日

袋井市の近代化と地方医療の歴史を知ることができる記念館。旧澤野医院は江戸時代から地域医療に貢献してきた医院で、病棟(1934年築)・居宅(1854年築)・洋館(1916年築)から成り、往時の建築を知る上でも貴重な文化財となっている。

袋井温泉 和の湯



☎10:00～22:00 ☎無休

敷地内で養殖している「温泉とらふぐ」をリーズナブルに1年中楽しめる日帰り温泉。源泉は保温効果が高いナトリウム塩化物泉、源泉に炭酸ガスを人工的に加えて再現した「食塩炭酸泉」、低温・高温サウナなど、療養泉として人気が高い。

袋井周辺 マップ





上:鳥天狗、下:鼻高天狗。2体が秋葉総本殿を護っている

千三百年の歴史ある火防信仰の総本山

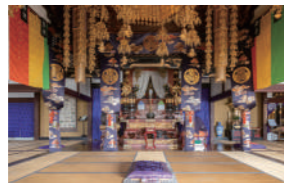
あきは そうほんでん ばんしやうざん かすいさい
❁秋葉総本殿 萬松山可睡齋 [寺院・体験・精進料理・宿坊]

東海道随一の禅の修行道場として名高い、曹洞宗の名刹。秋葉三尺坊大権現様のご真体を祀る秋葉信仰の総本山として知られています。10万坪の広大な境内には四季折々の花が5万本、25棟の建物があり、坂や階段も少ないので安心して参拝できます。トイレの仏様がいらっしゃる大東司、襖絵や広間の規模に圧倒される瑞龍閣は一見の価値あり。僧堂での坐禅、本格的な精進料理、宿坊での宿泊など、貴重な体験メニューも用意されています。

📍袋井市久能2915-1 ☎0538-42-2121 🕒8:00~16:30 📺無休 📄50台
🚗東名高速袋井ICから車で5分 📄参拝無料、寺院内拝観700円、ばたん苑(4月中旬~5月初旬)500円



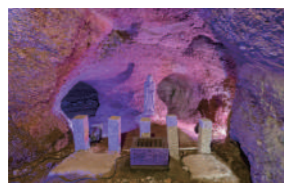
大東司(国登録有形文化財)
水洗が珍しかった昭和12年完成の男女兼用のトイレ。大東司の中央には鳥羽沙摩明王像(うすさまみょうおう/健康を守るトイレの仏様)が鎮座



本堂
可睡齋のご本尊である聖観世音菩薩が祀られ、右手の徳川家御霊屋には、家康をはじめ歴代将軍、先祖代々の位牌が祀られている



瑞龍閣(国登録有形文化財)
安土桃山時代の書院造りを思わせる絵檜造りの建物。花鳥風月が描かれた襖絵や欄間、100畳の大広間を飾る天井絵など、息を呑む空間が広がる



出世六の字穴
奥の院脇にある、三方原の戦いで武田軍に追われた徳川家康が隠れたと伝わる洞穴。「6」の字形になっており現在は六体の観音様が祀られている



輪蔵堂
輪蔵とは経典を収めた回転式の書棚のことで、ゆっくりと時計回りに一回転させると、経典を集めた「大蔵経」を読んだのと同じご利益があるとされる



左:火防のお札、右:トイレの健康札。お札は全てご祈禱済み

貧乏封じ、天狗厄除、安眠健康など、ユニークなお守りも多数!

体験

坐禅体験
修行僧が坐禅を行う僧堂で、心を無にして坐禅体験ができる。壁に向かって座るのが曹洞宗の作法。そのほか写経体験もあり

精進料理
植物の命を最大限に活かして調理された、彩り豊かな精進料理をいただくことができる。1週間前までに要予約



725年開山の高野山真言宗の別格本山

やくよげかんのん はった さんそんえい じ
❁厄除観音 法多山尊永寺 [寺院・体験・厄除だんご]

725年、聖武天皇の勅命により行基上人が正観世音菩薩を安置したのが始まり。浅草観音と並ぶ日本有数の厄除け観音として知られ、「はったさん」の名で親しまれています。門前通りの先にある仁王門をくぐり杉並木をぬけたら、気合を入れて階段を上がって本堂へ。お参りを済ませたら点在するお堂をめぐり、最後に厄除だんごでご利益をいただきます。初夏から秋にかけ、藤、シャガ、あじさい、紅葉などが境内を彩ります。

📍袋井市豊沢2777 ☎0538-43-3601 🕒8:30~16:30 📺無休 📄あり(有料)
🚗東名高速袋井ICから車で約20分 📄参拝無料、ご祈祷3,000円~



門前のお店の買い物や食事もお参りの楽しみのひとつ。帰りに寄りたい店を考へながら、まずは本堂のお参りへ



江戸時代初期の建立だが桃山時代の風情も残すこけら葺きの門。仁王像が参拝者を迎えてくれる。国指定重要文化財



18世紀前半に建てられた黒門は、以前あったお寺・正法院の門。300年前の雰囲気を残す写真スポットとしても人気



参拝後の楽しみは、名物の厄除だんご。月に一度の功德日には、袋井産のお茶を練り込んだ「茶だんご」が限定販売される



本堂から石段を下ると、学業成就や金運上昇にご利益のある弁才天堂、不動明王像、美肌にご利益のある蛸薬師堂がある



日本伝統の模様を織り込んだ数十種類ののお守り袋からお気に入りチョイス。選んだお守りを入れればMYお守りの完成

体験

写経の会
毎月第3日曜と月曜日に写経の会を開催。1時間ほど般若心経を写経する。お茶とお菓子付き。参加費500円、要予約

護摩祈禱
火入れした炉の中に護摩木を入れ、願いが叶うように祈る護摩祈禱。真言宗の開祖・弘法大師が伝えたご祈禱を毎日行なっている。祈禱時間は30分ほど



目や足腰にご利益がある真言宗の寺院

め れいざん ゆざん じ
❁目の霊山 油山寺 [寺院・体験]

701年、行基上人により開山された真言宗の古刹。万民の穏やかな暮らしと無病息災を願い、薬師如来を安置したのが始まりです。その昔、山から油が湧き出たため「あぶらやま」と呼ばれていたのが寺号の由来。6代孝謙天皇が境内を流れる「るりの滝」の霊水で目を洗ったところ、眼の病気が治ったことから眼病治癒の寺として親しまれています。15万坪の境内には自然林が広がり、野趣あふれる道を散策しながらお参りできます。

📍袋井市村松1 ☎0538-42-3633 🕒7:00~17:00 📺無休 📄100台 🚗東名高速袋井ICから車で約15分 📄参拝無料、寺院内拝観300円



賽銭箱の前に架けられた大きな念珠をカラカラと静かに1周まわってお参りする



三重塔(国指定重要文化財)
高さ約23m。上に行くほど細くなるよう設計された美しい塔で「安土桃山期の三塔」の一つに数えられている。薬師本堂とともに源頼朝が寄進、弘法大師作の金剛界大日如来をお祀りしている



薬師本堂(県指定重要文化財)
目を守護する薬師如来、健足の神様である軍善坊大権現が祀られている。山頂にある現在の建物は、8代将軍・徳川吉宗が建てたもの



山門(国指定重要文化財)
1659年井伊直好により建てられた掛川城の大手門を明治時代に移築したもの。屋根の鯉鱗は江戸初期のもので、現在は方丈に展示されている

体験

ごりやくめぐり
江戸時代中期に建てられた方丈、ほのかなかかりの中で仏様と向き合う宝生殿、文化財の書院などを見学できる。大人300円、中学生以下は無料

体験修行
静寂の中で心を鎮めてリフレッシュ!「るりの滝」での滝行と写経写仏は1名から、法話と坐禅は10名から体験可能。要事前予約

袋井駅近くの農産物直売所 ❁ **とれたて食楽部** [買い物・食事・喫茶]

地元でとれた新鮮な野菜や果物、お米や花、肉、魚介など、種類豊富に並ぶ直売所。食事や軽食を楽しめる施設、遠州のお土産物が勢揃いしたショップなども隣接しています。

賑わいゾーン
静岡県西部地域で栽培・加工された農産物を中心に、お酒や鮮魚、生肉、惣菜などが所狭しと並びます。焼きたてパンを購入できるインスタアペカーリーも人気。お米は店内で精米してもらえます

憩いゾーン
地元食材にこだわった定食、ピザやデザート、自家焙煎コーヒーのショップがあり、店ごとに注文した商品を屋内外のテーブル席でいただけます。人気のテラス席はペットの同伴もOK

📍袋井市山名町3-3 ☎0538-41-1100 🕒9:00~19:00 📺火曜 📄140台 🚗JR袋井駅から徒歩6分

とれたて名品館 きんもくせい
銘菓やお茶、調味料や雑貨など、遠州の名品が一堂に会しています。異なる地域の商品を購入でき、いろいろ試したい人にもおすすめ。お好みで商品を選び、さまざまな店の商品を詰め合わせることもできます 🕒9:00~18:00

Honey!ハニー!!
直売所に並ぶ食材を使い、栄養バランスにこだわった定食などを提供。ランチで人気の惣菜&サラダバイキングは野菜を中心に30品目並ぶ 🕒11:00~19:00(L.O.18:00)

Bella Massa
本場ブラジル風ピザやフルーツジュースなどが楽しめる。ピザ生地からチリソース、デザートまで手作りしている 🕒15:00~21:30(L.O.21:00)、土・日曜は11:00~

2961 Coffee
契約農場から仕入れた豆を自家焙煎したコーヒーや、ラテアートが楽しめるスタンド型のコーヒー専門店。コーヒー豆やオリジナルグッズも人気 🕒9:00~17:00

TREEBELL
有名ホテルで経験を積んだパティシエが作るアートのようなスイーツの数々。驚きと感動がおし寄せ、びっくり箱のような逸品をご賞味あれ 🕒11:00~19:00(L.O.18:00)

長寿時代のライフデザイン

第3回 終末期の看取り

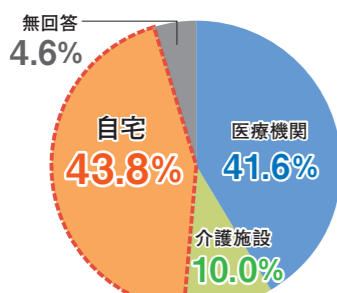


看取りとは、回復の見込みがないと診断された人が人生の最期まで尊厳ある生活を送れるように周りがサポートし、見守ることです。家族であれば、家族ゆえの思いや葛藤があるもの。今回は、看取りのヒントを紹介します。

1. 最後を迎えたい場所

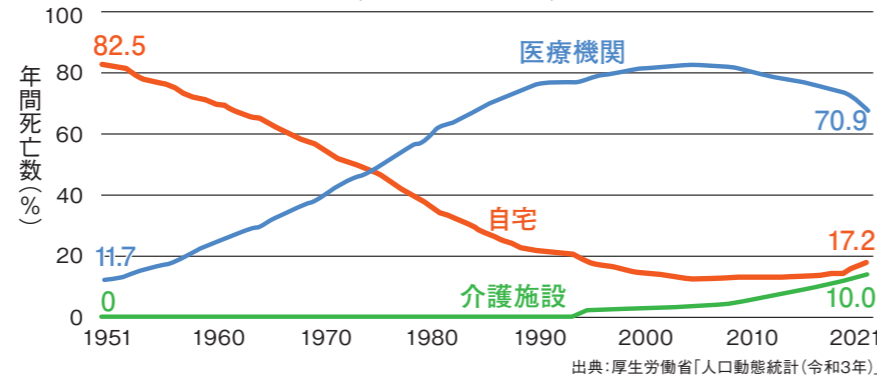
終末期とは、最善の治療を行っても病気が命に与える影響を軽減できず、近い将来に死を迎えるだろうと予想される時期のことです。厚生労働省の調べでは、「自宅」で最期を迎えたいと考える人が43.8%と最も多く、死亡場所の推移をみても「自宅」が増加しています。

〈完治が見込めない場合に迎えたい最後の場所〉



出典：厚生労働省「令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書」(速報値)

〈死亡場所の推移〉



医療機関、介護施設、自宅など終末期を過ごす場所はさまざまですが、本人と一緒に悩んだり受け入れながら、同じ時間を過ごすことが重要です。

2. こんな時、どうしたらいいの？

本人が目を閉じている

- 手足を優しくマッサージする。
- 本人の好きな音楽を流す。
- いつものように家族で普段の話をする。
- 水や好きな飲み物で唇を湿らせる。



ヒント 聴覚機能は最後まで残るといわれているので、体に触れながら、いろいろな話をするとよいでしょう。

食が細くなる、食べられなくなる

- 食べやすい形や固さを工夫したり、栄養補助食品のような少量で栄養が摂れるものを、看護師や栄養士に相談しながら取り入れてみる。
- 食事の時間を楽しくすることで食欲がわくことがあるので、本人が好きな食べ物を用意したり、家族と一緒に食事をする。



ヒント 本人があまり食べられなくても、楽しい食事の「場」を設けることが大切です。

何を話しているのかよくわからない

- 何を話そうとしているのか想像してみる。昔のこと、今気になっていること、やってみたいこと、口の乾きや排泄を伝えようとしていることもある。
- 話のつじつまがあわなくても否定せずにつきあい、本人が安心できるように会話する。間違いを正すと、本人を傷つけることがある。

ヒント 本人が発した言葉を受け止め、その言葉を使って返すと、「伝わった」と本人が感じることも多いようです。

何をしたらいいかわからない

- 食事が十分にとれなくても、口の渇きを癒すために氷片・かき氷・アイスクリームを口に含ませたり、うがいなど口の中をきれいにすると喜ばれることが多い。
- マッサージや家族の話、音楽など、食事以外で本人が喜ぶことを一緒に考える。

ヒント 「頑張る」ではなく「頑張ってきたね」という思いで本人に寄り添い、ひとつずつ解決していきましょう。

心や体の苦しみを和らげ、穏やかな最期を送るためのお手伝いを心がけましょう。

3. 知っておいてほしいこと

正解があるようでないことも多いのが、終末期の看取り。個人差はありますが、亡くなる前の変化を知っておけば、あわてず場面に応じた対応ができます。

患者本人

呼吸の変化

◆ 喉の奥でゴロゴロ音がする

唾液や痰がたまり音を立てながら呼吸する「喘鳴(ぜんめい)」と呼ばれる症状です。苦しそうに見えますが、本人はあまり辛さを感じていません。吸引はある程度の苦痛を伴うので、無理に痰などを取り除かない方がいいでしょう。上半身を起こしたり、顔を横に向けるなど体位を変えると改善します。



◆ 呼吸のリズムが不規則になる

10～30秒ほど呼吸が止まる、いびきのような呼吸、肩や顎を動かすような呼吸がみられるようになります。これは、お別れが近づいてくると現れる呼吸で、喘みているように見えますが、苦しいのではなく自然な動きです。あわてず見守りましょう。



排泄の変化

◆ 失禁がある

尿道や肛門を閉じる筋力の低下により、漏らしてしまうことがあります。体を拭いて清潔を保ち、着替えや排泄の介助をして本人の負担を減らしましょう。



体温の変化

◆ 手足の先が青ざめてくる

血圧が下がり循環が悪くなると脈が弱くなり、手足の先が冷たく青ざめてきます。冷や汗をかくこともあるので、汗を拭いたり、掛け布団を調整したり、手足を優しくマッサージしてください。低温やけどに注意しながら、湯たんぽを入れてもいいでしょう。



◆ 発熱がみられる

39度前後の発熱をすることがあります。これは、お別れの前に体が頑張っているためです。氷枕を使ったり、脇の下を保冷剤などで冷やしながらかみ守ってください。



意識レベルの変化

◆ 眠気が強くなる

眠気があるのは、苦痛が和らいでいる証でもあります。声をかけても目を覚まさないことも多くなります。焦らず見守ることが大切です。



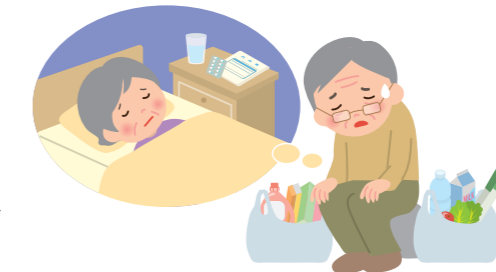
◆ 実は聞こえている

聞く力は最後まで残っているとされています。家族がそばで話す声を聞くだけでも、本人の安心につながります。感謝の言葉や思い出たくさん話かけてみてください。「死なないで」という声は本人の負担になるので、できるだけ一緒に過ごし「ありがとう」を伝えましょう。

家族の立場

疲れてクタクタになってしまったら

- ひとりで抱え込まず、自分が休める工夫を看護師さんなどに相談してください。
- できれば他の家族にも協力してもらいましょう。
- 本人が寝ている時は、それに合わせて自分も休むことが大切です。



自分で決めることが負担になったら

- 「本人が以前望んでいたこと」を家族や関係者に伝え、相談してください。こんな時のためにも、前号で紹介した「人生会議」を元気づけながら行うことが重要です。
- 家族が全てを決める必要はありません。周りの人に相談し、最善と思われることを選択していきましょう。

親は最期に「死に様」を子に見せ、子は「死」を学びます。これが親から授かる最後の教え。そんな尊い時間が「看取り」です。

次回は

「遺族ケア」について特集します

【指導】 本多 祥子 静岡福祉大学健康福祉学科 准教授／一般社団法人まんまる 理事

看護師、介護福祉士、ケアマネジャー、高等学校教諭などの資格を持ち、医療、福祉、教育という多分野の観点から教鞭をとる。介護が必要な方々の「多様なライフステージ」を支える介護福祉士の養成に力を注ぐ。「生老病死」すべてのステージに寄り添えるのは介護職の魅力のひとつと考え、人生の最終段階までその方らしく生きるための支援を伝えるべく活動中。

一般社団法人
まんまる
information

◆一般社団法人まんまるは、子どもから高齢者まで全ての世代の人々が「心も体も豊かで幸せに暮らすこと」を目指し、2023年4月に発足。医療介護の専門家や教育関係者、福祉の専門家や現役会社員などさまざまな職業・年齢のメンバーが集い、個々の経験やネットワークを活かし、地域づくりやAIGING教育など高齢社会に「あったらいいな」を一緒に考え、実現をサポートしている。
まんまるホームページ <https://gia-manmaru.amebaownd.com>



景色爽快な カフェ & レストラン

爽やかで暖かく過ごしやすい季節。

自然豊かで清々しい景色と風に包まれる、ロケーション抜群のお店でくつろぎの時を。

木のぬくもりに包まれて
雄大な富士山を間近に!

御殿場 FUJIMI CAFE

豊かな緑に囲まれ、目の前に富士山が広がる開放的なカフェ。地元食材を使ったバーガーやカレー、カラフルなソーダ、スイーツが楽しめます。店内は全面ガラス張り、どの席からも景色がよく見えるよう工夫されています。

〒御殿場市深沢1816 ☎0550-82-3279
営業 10:30~16:30
(フード11:00~L015:00、ドリンクL016:00)
休 木曜

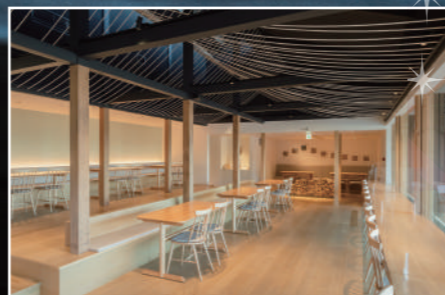
ペットOKのテラス席や窓際の席は特に眺望抜群



「THE FUJIMI BURGER 焦がしチーズ&トマト」1,870円。
パテは静岡県のブランド牛「あしたか牛」100%



「抹茶香るバスク風チーズケーキ」825円。
静岡県産のあらびき抹茶を使用、とろける味わい



天井は山のシルエットをイメージ



爽快な日本の原風景を望む 「茶」文字の山

美しい茶畑や駿河湾、天気によれば富士山や伊豆半島も一望

掛川

あわがたけ せかいのうぎょういさん
粟ヶ岳世界農業遺産

茶草場テラス

標高532mの粟ヶ岳山頂にある休憩施設。1階はカフェレストランと茶草場農法の映像シアター、2階に展望テラスとギャラリースペースがあります。山頂までの道幅が狭いため、約1時間のハイキングコースを登るのがおすすめ。

〒掛川市東山1051-1 ☎0537-27-0845
営業 10:00~16:00(L015:30)
休 月曜(祝日の場合は翌日休)、雨天時、その他



名物の「かっぱランチ」1,400円。
11:00~14:00の1日20食限定



「御前崎ベリー&ベリーパンケーキ」
1,188円

御前崎

パシフィック カフェ オ マエザキ
Pacific Cafe OMAEZAKI

静岡県の最南端、御前崎灯台のすぐ近くにあるカフェレストラン。大きな窓から水平線を望み、ゆったりとした時間が流れます。ロコモコやガーリックシュリンプなど南国気分を味わえる料理やパンケーキを、色とりどりのドリンクと一緒に。

〒御前崎市御前崎1565-2 ☎0548-63-1100
営業 11:00~18:00(L017:00)
休 水曜



海と青空を眺める 晴れやかなハワイアンカフェ

青空の下、海を見ながらくつろげるテラス席



せせらぎのまち・三島 ならではの清々しい水辺

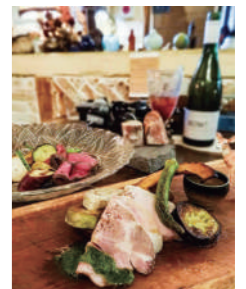
源兵衛川に寄り添うようにつくられたテラス席。吹き抜ける風が心地いい

三島

ディレタント カフェ
#dilettante cafe

涼し気な源兵衛川沿いに佇み、テラス席ではせせらぎをBGMに贅沢なひとときが過ごせます。料理は、沼津港で仕入れる魚介や地元の野菜を使ったイタリアン。素材の旨みを生かしたシンプルで豊かな味わいが好評です。

〒三島市緑町1-1 ☎055-972-3572
営業 水・木・金・日曜 11:30~17:00(L016:00)、
土曜 11:30~16:00(L015:00)、
18:00~22:00(L020:00)
休 月・火曜



「ランチコース」2,750円~
(写真は一例)。
選べるメイン、前菜盛合せ、
ドリンク付き

浜名湖

リゾート カフェ リーダー
Resort cafe LEADER
べんてんじまてん
弁天島店

大きなガラス窓から浜名湖の赤鳥居や浜名大橋を見渡せるアメリカンダイナー。ハンバーガーのパテは、黒豚、三ヶ日牛、オーストラリア産牛の3種類。ワインソースやサルサソースなど5種類の自家製ソースから選べます。

〒浜松市中央区舞阪町弁天島3775-10 ☎053-596-1873
営業 月~土曜、祝日 11:30~L014:30、
日曜 11:30~L015:00
休 水曜



牛100%スペシャルバーガー-1,617円。
バーガーはすべてポテト付き



浜名湖を眺めながら リゾート気分でランチ

弁天島海水浴場目の前にあり、開放感抜群



5月、浜松市4つ目の家族葬ホールがOPEN!

「富士葬祭の家族葬 佐鳴台」

浜松市 浜松市中央区佐鳴台6丁目5-17
[JR浜松駅から車で20分]
駐車場:あり



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

蜷塚遺跡にみられるように、縄文時代から人の営みがあった浜松市中央区の佐鳴湖。その東岸エリアに、浜松市で4つめとなる富士葬祭の家族葬専用ホールが誕生いたします。1日1組の貸切なので、お別れの時間を家族水入らずでお過ごしいただけます。式場は最大30席、通夜はご家族と一般会葬者を時間差でわけて行うことも可能です。また、ご会葬の人数や日程などに配慮したさまざまな家族葬スタイルをご用意し、故人様やご家族の思いにお応えいたします。



※写真はイメージです。

富士葬祭の選べる家族葬

火葬プラン

直接火葬場に集い、火葬のみを行います。

1日葬プラン

火葬前にお別れ式を取り行った後、火葬を行います。

2日葬プラン

お通夜・告別式を行う2日間のご葬儀です。

内覧会を随時開催中!

佐鳴台グランドオープンを記念して、内覧会を開催しております。施設内の見学はもちろん、ご葬儀や終活に関するご相談も随時承っております。お気軽にお問合わせの上、ぜひ見学にお越しください。



大切なお別れのひとときを真心込めてお手伝いいたします

2間続きの和室の扉をあければ 控室からも会葬が可能

玄関を入ると、そこは祭壇のある式場。30名ほどの座席を設けることができます。式場横の障子を開ければ、家族控室や司式者控室に直接出入りできます。控室は2間続きの和室となっており、座卓の高さをワンタッチで変えられるので椅子席としても使用可能。お清めのお食事は20席ほどご用意できます。また、お茶やコーヒー、紅茶などをご自由にお飲みいただけるフリー給茶器を設置。パスルールのほか折りたたみ式の木製ベッドもあり、夜間はゆっくりお休みいただけます。



※写真は「富士葬祭の家族葬 浜北沼」です。

家族やお悔やみの会葬者など 思い思いに故人を偲ぶ霊安室

棺は、控室に隣接する霊安室にしつらえた畳の台にご安置。黒を基調に木のぬくもりを感じる空間で、心静かに故人を偲ぶことができます。また、故人が帰宅できない場合でもお預かりいたしますので、安心してご利用いただけます。



※写真は「富士葬祭の家族葬 浜北沼」です。

通夜、出立ち、精進落としまで 控え室でおもてなし

家族や親族、ご友人など、ごく近い人たちが集い、見送る家族葬ですから、あえて会食場は設けず、2間続きの和室が祓いの席となります。テーブルは椅子席にも対応しているので、正座が苦手な方でも安心。20席ほどご用意でき、人数が多い場合は式場にも設置いたします。通夜、ご葬儀当日の出立ち、精進落としまで、富士葬祭自慢の美味しい料理をお召しあがりください。



※写真はイメージです。

清楚で美しい供花も家族葬仕立て



故人を身近に感じながら、少人数でお別れのひとときを過ごしていただくための家族葬専用会館ですから、供花も特別。邸宅のような会館の趣きと規模に見合うよう、祭壇脇にある棚にフラワーアレンジメントのようなお花をお供えいたします。



※写真はイメージです。

供物の概念が変わる



籠盛りで供えた缶詰や果物の取扱いに難儀した経験はありませんか。富士葬祭の家族葬では、お葬式や手続きでお疲れのご家族が貰って嬉しい供物であることにこだわり、高級食材など従来とはひと味違う供物をご用意しております。

※写真はイメージです。

…… さらに4つの家族葬専用 ホールが誕生しました ……

焼津市 富士葬祭 焼津中央の敷地内にオープン

富士葬祭の 家族葬 焼津中央

焼津市柿島424-8
※2024年7月以降は
焼津市石津1丁目19-4
[JR焼津駅から車で15分]
駐車場:5台



静岡市 駿河区 富士葬祭 豊田が家族葬専用リニューアル

富士葬祭の 家族葬 豊田

静岡市駿河区豊田3-5-1
[JR静岡駅から車で10分]
駐車場:14台



浜松市 浜名区 遠鉄 遠州芝本駅からもほど近く

富士葬祭の 家族葬 中瀬

浜松市浜名区西中瀬3丁目15-35
[新東名浜松浜北ICから車で6分]
駐車場:9台



磐田市 磐田にも待望の専用ホールが誕生

富士葬祭の 家族葬 富士見台

磐田市見付523-1
[JR磐田駅から車で5分]
駐車場:9台



お住まいのそばに! アルファクラブ静岡 の家族葬専用ホール

各施設の詳しい情報、事前相談、お問い合わせはアルファクラブ静岡のホームページへ



富士葬祭の家族葬 中村町

静岡市 駿河区 静岡市駿河区中村町226-1
[JR静岡駅から車で10分] 駐車場 23台



富士葬祭の家族葬 折戸

静岡市 清水区 静岡市清水区折戸1-9-7
[JR清水駅から車で10分] 駐車場 21台



富士葬祭の家族葬 富士青島

富士市 富士市青島町237
[JR富士駅から車で10分] 駐車場 9台



富士葬祭の家族葬 浜北沼

浜松市 浜名区 浜松市浜名区沼217-1
[遠鉄電車浜北駅から徒歩5分] 駐車場 17台



富士葬祭の家族葬 六合

島田市 島田市道悦5-2-6
[JR六合駅から徒歩5分] 駐車場 8台



富士葬祭の家族葬 小豆餅

浜松市 中央区 浜松市中央区小豆餅3-7-3
[東名三方原スマートICから車で7分] 駐車場 あり



※新施設の写真はすべてイメージです。

アニバーサリーラインナップ

お子様の誕生や成長をお祝いする「家族のイベント」。特別なその1日を、アルファクラブ静岡の「アニバーサリープラン」が彩ります。レンタル衣装・美容着付・写真撮影に加え、着物の持ち出し&外出もOK!

※2024年3月時点の価格です。価格は予告なく変更する場合があります。その場合、変更後の価格を適応させていただきます。

七五三

衣裳レンタル一式

税込 6,160円～

一般価格 税込8,800円～

衣裳・着付・写真パック

税込 24,640円～

一般価格 税込38,500円～



成人式

振袖レンタル一式〈単品〉

税込 75,460円～

一般価格 税込107,800円～

振袖パック

税込 132,000円～330,000円

一般価格 税込191,400円～389,400円

振袖レンタル一式/着付ヘアメイク/前撮り写真

＼好評オプション！

新作デザインの振袖をお客様に
フィットしたサイズに仕立てる
「オーダーレンタル振袖」
もご用意！



新作デザインの振袖

卒業式

卒業袴レンタル一式

税込 15,400円～

一般価格 税込22,000円～

二尺袖/袴/半幅帯/重紗/長

袴袴/草履

卒業袴パック

税込 38,500円～

一般価格 税込62,700円～

衣裳/着付/ヘアメイク/

写真(台紙1ポーズ)



お宮参り

初着レンタル一式

税込 7,700円～

一般価格 税込11,000円～

初着パック

税込 24,200円～

一般価格 税込37,400円～

初着/命名額/写真(台紙

2ポーズ)



ハーフ成人式、小学生卒業袴など上記以外の
衣裳ラインナップは公式ホームページでチェック!

Photo
Wedding

見返すたびに幸せな気分になれる
特別な1枚を演出します

史上最高の瞬間を
永遠に残す

フォト婚

POINT

- チャペルはもちろん、ゲストハウスのすべてがフォトスタジオに
- 思い出の場所でのロケーション撮影にも対応
- クラシカルからトレンドまで、式場ならではの本格衣装
- プロのヘアメイクによるプロデュース
- 最新のレタッチ技術で納得の仕上がりに

PLAN

洋装プラン / 税込165,000円

タキシード・ドレス・新郎新婦着付&ヘアメイク
アテンド・写真データ30カット

和装プラン / 税込198,000円

紋付袴・打掛・新郎新婦着付&ヘアメイク
アテンド・写真データ30カット



※掲載写真はイメージです。

まずは、試着や撮影相談もできる衣裳展示会

アニバーサリーフェア

無料

完全予約制

2名様以上で同時に
ご予約で、さらにお得。 **ごしし割** それぞれ総額から **10%OFF!**

フェアの開催日・ご予約・お問い合わせは公式ホームページへ

お電話での
ご相談は ベルヴィ ラヴァンセーヌ **0120-080-543**
ベルヴィ リリアル **053-473-1881**

営業時間
月・木曜 11:00～17:00
金曜 11:00～19:00
土・日曜、祝日 10:00～19:00

定休日
火・水曜
(祝日の場合は営業)



https://bellevie-anniversary.com/ https://bellevie-anniversary.com/

ご予約・ご相談は、各式場にて随時受付

営業時間
月・木曜 11:00～17:00
金曜 11:00～19:00
土・日曜、祝日 10:00～19:00

定休日
火・水曜
(祝日の場合は営業)

ベルヴィ ラヴァンセーヌ

0120-080-543
静岡市駿河区八幡1-4-38



ベルヴィ リリアル

053-473-1881
浜松市中央区上島2-10-5



＼ 会員特典も満載！ ／

今、人気のウエディングスタイル

NEW TOPICS / 人気のフォトウエディングをグレードアップ!

「ベルヴィ ラヴァンセーヌ」に桜の木モニュメントが登場

結婚式は、「今までありがとう」と「これからよろしく願います」の気持ちを伝える時間。そんなウエディングフォトのロケーションとして、「桜の木」を新設しました。365日、いつでも華やかなサクラフォトを実現。おふたりの想いとはじまりを演出します。

＼ RENEWAL ／



会員限定特典 「プラールを見た」と言うと **フォトウエディング 10カット追加プレゼント**
※2024年12月末までに実施可能な方に限ります

家族と挙式 少人数ウエディング

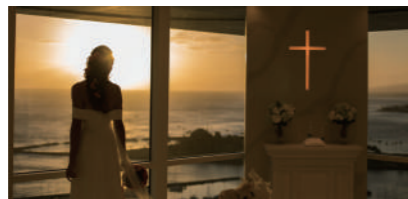
SMALL WEDDING

列席者20名の場合 通常価格 1,384,410円 ▶ 特別価格 **602,800円**

先着5組

披露宴内人前式／プラン限定特別コース料理／フリードリンク／披露宴会場使用料／テーブルコーディネイト／音響設備使用料／メイン・卓上装花／ブーケ／ブートニア／プロ司会者／新郎・新婦衣装 各1着／着付け／六つ切り写真1ポーズ

会員限定特典 「プラールを見た」と言うと **料理ランクアップ**



海外で挙式 イリカイホテル 30階! ハワイウエディング

HAWAII WEDDING

通常価格 70万円相当 ▶ 特別価格 **396,000円**

チャペル挙式／生花ブーケ／フラワーシャワー約5分／音楽演奏&シンガー／ケーキカット&乾杯セレモニー／祭壇&ベンチ装花(造花)／ビーチ撮影 八つ切・台紙仕上げ3ポーズ／新郎新婦リムジン送迎(ホテル～挙式会場～ホテル)／指定タキシード式／指定ドレス式／衣装用キャリアケース

会員限定特典 「プラールを見た」と言うと **帰国後の会費制パーティー特別プラン利用OK**

※旅費・宿泊費はプランに含まれません



ベルヴィ リリアル
053-473-1881
浜松市中央区上島2-10-5



※価格はすべて税込です ※掲載写真はイメージです

詳しい内容のお問い合わせ・ご予約・ご相談はアルファクラブの各式場まで
[各式場とも火・水曜定休、祝日の場合は営業]

ベルヴィ ラヴァンセーヌ
0120-080-543
静岡市駿河区八幡1-4-38

6月8日(土) vs 藤枝MYFCはアルファクラブ静岡マッチ開催!

※日程が変更になる場合があります

2024年シーズン エスパルス応援チケット B指定席をペア合計50組100名様にプレゼント!

清水エスパルスクラブスポンサーでありますアルファクラブ静岡より、プラールをご覧の互助会会員の皆様に抽選で**ペア合計50組(100名)**様にエスパルス応援チケットとして、B指定席のチケットをプレゼント致します。IAIスタジアムで清水エスパルスへの声援をお願い致します。

※当選はチケットの発送をもって発表とさせていただきます。

お申し込みは、はがきにお名前・年齢・ご住所・お電話番号 観戦希望試合を明記してご応募ください。



プレゼント対象試合

① 5月26日(土) 14:00 vs 水戸ホーリーホック
ペア25組様(50名) [①の申込みが切り 5/6日 (消印有効)]

② 6月30日(土) 18:00 vs ファジアーノ岡山
ペア25組様(50名) [②の申込みが切り 6/10日 (消印有効)]

※状況により内容が変更となる可能性もございます。

POST CARD 4240064
【ウラ】
●お名前(フリガナ)
●年齢
●郵便番号・ご住所
●お電話番号
●観戦希望試合(対象試合①か②)



PLUS ALPHA CARD

加盟店でサービスが受けられたり、ポイントを貯めて商品と交換できたりと、特典がいっぱいの会員様限定カード。日常生活でのひとこまに、ぜひご利用ください。

- 特典1 提携加盟店で、カード会員さまだけのサービスが受けられます
さまざまな提携加盟店で、会員の皆さまのための特典をご用意しています。上手に活用して、お得な毎日。 ※提携加盟店および各店のサービス詳細は「提携加盟店ガイド Vol.9」をご覧ください。
- 特典2 貯まったポイントは好きな商品と交換できます
ポイントごとに、交換できる商品を多数用意しています。 ※商品の詳細は、「ポイント交換ガイド」をご覧ください。
- 特典3 アルファクラブの施設や会館の利用でポイントが貯まります
- 特典4 季刊誌「プラール」や主催イベントの優先案内をお届けします

次号予告 ▶ [プラール静岡版] Vol.35は2024年10月発行予定です