

セレモニア ウィズ Ceremonia With

vol.108
2023 WINTER



いつもの習慣を少し変えるだけ
「免疫力」を上げる簡単習慣！

P3 知っているようで、実はよくわからない
「フレイル」って何？

P11 もしもの時、気持ちに余裕が持てる
葬儀の「事前準備」



P5

Ceremonia
Recipe

セレモニア ウィズ vol.108 2023年12月発行 発行元/株式会社セレモニア TEL 044-328-0146



セレモニアで働くところ
が嬉しい

① ワークライフバランス

仕事もプライベートもバランスが大事！仲間と楽しく働く職場！

② 幅広い世代が活躍！

同世代の仲間がいるので話がはずみます。ジェネレーションギャップありません(笑)

③ 働きながらキャリアアップ！

資格取得支援制度があるのでスキルアップをバックアップしてもらえるんです！

間違い
さがし

上下でちがうところが全部で5つあります！



答えはP16下にご 있습니다

セレモニアと一緒に働きますか？

株式会社セレモニアでは、一緒に働く新しい仲間を募集しています！
私たちと、やりがいのある有意義な毎日をご過ごしませんか？
たくさんのご応募をお待ちしております。

お問い合わせ **044-328-0146** (代)



介護
スタッフ



郵便はがき

2100890

川崎市川崎区鋼管通1-1-1

株式会社セレモニア
セレモニア ウィズ vol.108
プレゼント係行

今号の読者プレゼント

【応募締切】令和6年1月末日までの消印有効

ご希望のプレゼント賞品1つに☑をお付けください。

- ☐ パナソニック ヘアードライヤー ナノケア
- ☐ 川崎フロンターレグッズ
- ☐ JCBギフトカード 5,000円分
- ☐ 人気のカタログギフト「昴 安曇(あずみ)」

ハガキ裏面のアンケートにお答えいただいた上、＜加入者番号＞＜お名前＞＜年齢＞＜ご住所＞＜電話番号＞各項目をご記入いただき、ご応募ください。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。プレゼント応募時に収集する個人情報、[プレゼントの抽選][賞品の発送]の為に第三者に提供することありますが、それ以外の目的では一切使用することはありません。

ここがポイント!

免疫力を上げる生活習慣

1 朝の歯磨きは?

ご飯を食べる前に磨くこと。そうしないと寝ている間に増殖した菌をそのまま飲み込むことに! 口腔内の菌数が増えると、菌の毒素が血液に流れ込み、免疫が異常反応を起こすことになります。



2 起きたとき、カーテンは?

すぐに開け、太陽光をしっかり浴びて体内時計をリセットすることが大事。日中活発に活動して夜には眠くなる、昼夜のリズムを作ることが免疫には必要です。



3 趣味として楽しむなら?

大きな声でカラオケがおすす。歌うことは、笑うこと同様に免疫を活性化します。呼吸筋を活発に使用することで、体温が上昇して免疫力が上がることに。



4 睡眠の質を高めるには?

部屋の電気を消して「真っ暗」にすること。部屋が明るいと交感神経が刺激され、緊張した状態となります。免疫は副交感神経が優位に働き、リラックスした状態でこそ高めることができます。



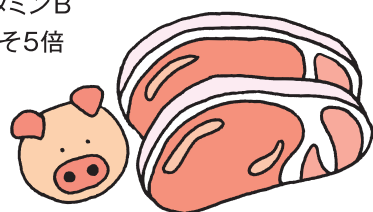
5 寝る前には?

枕元でスマホはNG! ブルーライトを浴びると睡眠ホルモンが正しく分泌されず、睡眠サイクルが乱れて眠りが浅くなり、免疫力も後退。



6 今夜は肉にしよう! 免疫力を上げるのは?

肉類の中で免疫アップに有効なのは「豚肉」。免疫細胞の働きを活性化させるビタミンB1やB2が豊富に含まれ、牛肉と比べるとビタミンB群の含有量はおよそ5倍もあります。



7 具体的におすすめの運動は?



気軽に始められるウォーキングです。免疫を高める適度な運動として、1日の目安は7000歩から8000歩。歩くスピードは、友達と話しながら歩けるくらいがちょうどいいとされています。

8 週末の過ごし方は?

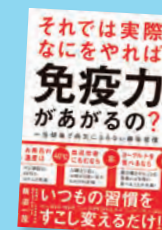
ときには日常を忘れて、日々の緊張を開放させることが大切です。河原や公園など、好きな場所に行きリラックスすることで免疫もリフレッシュ。



いつもの習慣を少し変えるだけ!

「免疫力」を上げる簡単習慣!

毎日の食事や生活習慣を少し見直すだけで、誰でも簡単に免疫力を上げることができます。免疫力を上げれば人生をもっと豊かに鮮やかに、より楽しく面白く過ごすことができるはず。そこで、最新の免疫研究に基づいた、「免疫力」を上げる簡単習慣をご紹介します。



健康寿命を20年延ばすことも可能

これから紹介する「免疫力」を上げる習慣を実行すれば、支援や介護を必要としない、自立した生活を送れる健康寿命を20年延ばすことも夢ではありません。

あらゆる病気が免疫力と関係している

免疫とがん
免疫と高血圧
免疫と糖尿病
免疫とうつ
免疫と心筋梗塞
免疫と認知症
免疫と肺炎
免疫と肩こり
免疫と腰痛
免疫とアレルギー

免疫力を高めることで、これらの病気を遠ざけられることがわかってきています。免疫力を上げれば、長年薬を飲んできたにもかかわらず完治することのなかった、糖尿病や高血圧といった病気を治すことも不可能ではないのです。

チャレンジ!

「免疫力アップ」クイズ
免疫力を上げるのに正しいのはどっち?

Q: ヨーグルトを食べるなら?

A 「朝」がいい B 「夜」がいい



正解はB。そのカギは、免疫細胞の約60%が集中している腸にあります。腸の動きがもっとも活発になる「夜」に食べることで、乳酸菌も活発に働いて腸内環境を整えてくれます。

Q: お風呂の入り方で正しいのはどっち?

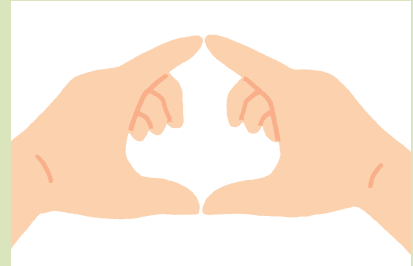
A 35℃のお湯に20分かかる B 40℃のお湯に10分かかる

正解はBです。体温が1℃上がるだけで、私たちの免疫はなんと5~6倍もアップさせることが可能。そればかりか、がん細胞は39.6℃付近でほとんど死滅することがわかっています。反対に35℃程度の低温ではもっともがん細胞が増殖してしまいます。



一生歩くために ふくらはぎをチェック

ちょっとした体の変化や衰えに気づけるよう、指輪っかテストでふくらはぎの筋肉量をチェックしてみましょう。



①両手の親指と人差し指で輪っかをつくる。②利き足でないほうのふくらはぎの、いちばん太い部分を力を入れずに軽く囲む。



筋肉量が十分である可能性が高い状態です。



こちらも筋肉量が十分である可能性が高い状態です。

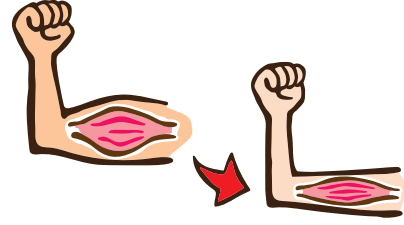


筋肉量が少なくなっている状態のため、サルコペニア(筋肉量が減少していく老化現象)の可能性が高く、注意が必要です。

どんな状態がフレイル？

次のうち当てはまるものはありますか？

- ・疲れやすくなった
- ・活動量が少なくなった
- ・筋力が低下してきた
- ・動作が鈍くなった
- ・体重が減ってきた



これらの徴候のうち3つ以上に該当する場合はフレイル、1～2つに該当する場合はプレフレイルです。

市民フレイルサポーター主導型健康増進プログラムより

筋力低下がもたらす 身体的フレイル

筋肉量が減少すると、全身の能力が低下します。こうした症状に早く気づいて適切な対策を行えば、フレイルの進行を遅らせ、再び健康な状態に戻せる可能性があります。

自分の筋肉量は、左の「指輪っかテスト」で確認できます。



手軽な運動で フレイルを予防

フレイルを食い止めるためには、やはり体を動かすことです。

<運動することの効果>

- ・身体機能の向上
- ・肥満を防ぐ
- ・ストレスの発散
- ・脳の活性化 など

水泳やランニング、マシンを使った筋トレとまではいかななくても、家の中で気軽にできる運動、散歩やウォーキングでOKです。



老後の危険信号を正しく理解

身体の衰えを感じる症状は、「年のせい」だけではないことがわかりただけだと思います。「もう年だから…」と諦めることなく、自分自身でできることから対策し、元気に過ごす事が本人の幸せにつながることはもちろん、家族の介護負担を減らすことにもなります。人生の最後まで生き生きとハッピーに過ごせるように、フレイルについてしっかり理解し、毎日を積極的に過ごすことが大切です。

出典：『在宅時代の落とし穴 今日からできるフレイル対策』飯島勝矢著 KADOKAWA刊

新しくなりました！

あつぶるのホームページがリニューアル！介護のことについて、より見やすく、わかりやすくなりました。ぜひご覧ください。

こちらから
アクセス



大人気健康特集！

107号で大好評だった
フレイル特集。もっと知りたい
というご要望にお応えし、
今回の特集では身体に
スポットをあてます！

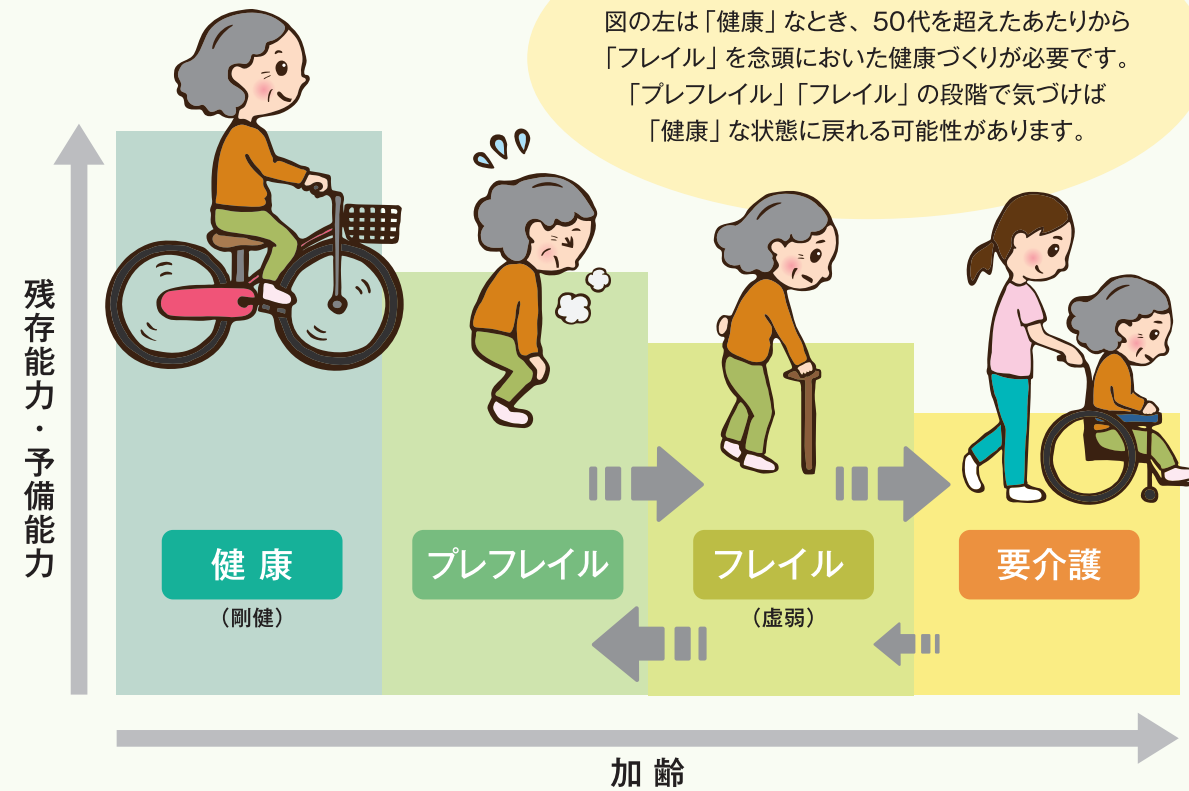
フレイルとは、虚弱を意味する医学用語です。老いの坂道を一気に駆け下りるのか、健康をキープしてゆっくり進むのかはその人次第。

今回は、動く、食べるなどの日常生活を営むために必要な身体能力が衰えてしまう「身体的フレイル」について取り上げます。フレイルのことを知って、高齢期を元気に豊かに過ごしましょう。



身体が衰えていく流れ

図の左は「健康」なとき、50代を超えたあたりから「フレイル」を念頭においた健康づくりが必要です。「プレフレイル」「フレイル」の段階で気づけば「健康」な状態に戻れる可能性があります。



フレイルとは、
介護が必要になる手前の危険な時期

人は衰えていくとき、健康な状態からフレイル(虚弱)を経て、介護が必要な状態になります。「最近、疲れやすくなった」「あまり食べたいものがなくなってきた」「人に会うことが、前より面倒に感じる」このようなわずかな変化が、フレイルの前兆になります。

ちょっとした衰えに気づき、
少しでも健康な状態に戻す努力が大事

できるだけ健康な状態を長く続けるには、どうしたらよいのか……。それには、フレイルになる一歩手前のプレフレイルといわれる段階で、ちょっとした衰えに気づき、少しでも健康な状態に戻す努力をすることが重要です。

なぜなら、要介護状態になってから前の段階に戻るうとしても、戻り幅がとても小さいのです。



フレイルに早く気づけば、健康な状態に戻ることも可能です。

東京大学高齢社会総合研究機構教授、
医師・医学博士
飯島 勝矢

米国スタンフォード大学循環器内科研究員等を経て、現職。内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員。市民フレイルサポーター主導型健康増進プログラム(通称フレイル・チェック)を推進している。

想いをつなぐ介護

介護の総合窓口(9:00~18:00 ※日曜日除く)

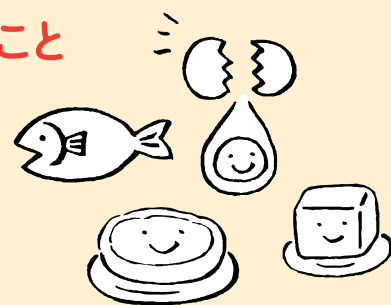


TEL: 0120-55-5621

これからもアンケートに寄せられたご意見やご要望にお応えし、特集ページでご紹介します。皆さまからのたくさんのアンケートをお待ちしております。

フレイル予防で大切なのは「いろいろな食材」を食べること

栄養バランスのとれた食事を摂ることはどの年代でも必要なことです。特定の食品に偏ることなくいろいろな食品から栄養を取り入れることが大切です。また高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることもポイントです。



ここがポイント!

あらかじめ、おでんの汁とトマトジュースを混ぜておいたものを注ぎます。



心がほっとする優しい味わい

サーモンと舞茸の豆腐グラタン風

材料 (4人分)

- サーモンの切り身 …… 4枚
- ミックスチーズ(溶けるタイプ) …… 150g
- 絹ごし豆腐 …… 1丁(400g)
- 玉ねぎ …… 1個
- まいたけ …… 1パック
- れんこん …… 小さめ1節
- ミニトマト …… 6個
- 冷凍ブロッコリー …… 6個
- 生クリーム …… 大さじ4
- 白ワイン …… 大さじ2
- オリーブ油 …… 大さじ2
- バター …… 10g
- 塩、こしょう …… 各適宜

作り方

- ① 絹ごし豆腐は10等分くらいに切り、両面に塩をふり、30分くらい置いて水気を切る。
- ② ①に生クリームを加えてなめらかになるように混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 玉ねぎは薄切り、まいたけは粗くほぐしておく。れんこんはイチョウ切りし、水につけておく。ミニトマトはへたを取り、ブロッコリーは解凍して水気を切る。
- ④ れんこんの水気を切り、フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて、まいたけ、玉ねぎとともに炒め、白ワインを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ サーモンは塩、こしょうをしてフライパンにオリーブ油大さじ1を入れてソテーする。仕上げにバターで風味を加える。
- ⑥ 耐熱皿に④の野菜を敷き、サーモンをのせて②のソースをかける。ブロッコリー、ミニトマトをのせ、ミックスチーズを散らして、175℃のオーブンで8~10分焼く。表面に焼き色がつけば完成。

Ceremonia Recipe

あつたか
美味しく
フレイル
予防

ぽかぽか

市販のおでんの具材を使って簡単に!

「おでんの具材」を使ってトマト鍋

材料 (4人分)

- 市販のおでんの具(汁付き) …… 4人分
- 鶏もも肉 …… 1枚
- キャベツ …… 400g
- しめじ …… 1パック
- 長ねぎ …… 1/2本
- かぼちゃ …… 1/4個
- ほうれん草 …… 1/2束
- バター …… 大さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ1
- トマトジュース …… 付属のおでんの汁の1/2量(水の分量の半分をトマトジュースで)

合わせ汁

- 白だし …… 10cc
- 水 …… 50cc
- トマトジュース …… 50cc

作り方

- ① 鶏もも肉、かぼちゃは一口大に切る。キャベツは5cm四方くらいに切り、しめじは小房に分け、長ねぎは斜め切りにし、ほうれん草は3cmくらいに切る。かぼちゃは電子レンジで加熱しておく。
- ② 鍋におでんの具材、鶏もも肉、キャベツ、しめじ、長ねぎを入れ、おでんの汁とトマトジュースを合わせたものを注ぎ、オリーブ油、バターを入れて加熱。沸騰したら中火で15~20分煮込む。
- ③ 具材に味がなじんできたら、かぼちゃ、ほうれん草を加え、軽く火を通したら出来上がり。

※付属のおでんの汁は1ℓを目安にし、足りない場合は合わせ汁を加えて調整してください。



ここがポイント!

ほぐした豆腐に生クリームを加えることでなめらかな味わいに。



セレモニア料理事業部「たちばな」の料理人がお伝えする、おうちで簡単にできる「フレイル予防」のレシピです。

大切なことは、低栄養による「やせすぎ」を防ぐため、筋肉のもとになるたんぱく質が不足しないようにすること。そしていろいろな食材から栄養素を過不足なく摂り入れることができるように、寒い時期にぴったりの鍋とグラタンのレシピをご紹介します。



たちばな

四季折々の旬の海・山の幸を用い、伝統に培われた技とおもてなしの心で作上げる本格的な会席料理の数々。吟味された食材の良さを引き出し、皆さまに美味しいものを召し上がっていただけるよう工夫しています。

【お問い合わせ】
044-270-6117



会席膳 おやめ

レシピ紹介

料理責任者 阿部 伸一

食材本来の特長を活かし、それぞれの個性を組み合わせ、日本料理の繊細さと華やかさを日々探求している。新メニューの開発も担当。

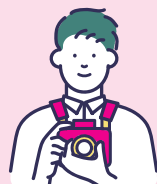


撮影
無料

結婚記念撮影 モニター大募集！

当店ホームページやチラシなどへの掲載が可能 な方に限り、撮影費を無料にて承ります。

撮影後、お選びいただいた
お写真をデータにて1カット
お渡しいたします！
(メールでの納品となります)



- 自前の服装や小物での撮影OK! (持込み可能)
- 各日先着順、5組さま限定となります。
定員になり次第終了します。
- ご希望の方は下記のお電話、またはメールにて
ご予約ください。

ピュアハート 川崎店

2024年 \ 両日共に5組さま限定 /

3/2 土 ・ 3 日

開催時間 13:00～17:00

ピュアハート 高津スタジオ

2024年 \ 両日共に5組さま限定 /

2/24 土 ・ 25 日

開催時間 13:00～17:00

お問い合わせ・ご予約は、下記のお電話またはメールにて お気軽にご連絡ください。

口コミ・レビュー大歓迎！

ご予約受付中



振袖展示会 開催

一生に一度の大切な成人式を、家族で安心して迎えるために、
早めの準備をおすすめいたします。

2024年 1/27 土 ・ 28 日 2/3 土 ・ 4 日

開催時間 9:30～ 開催場所 ピュアハート 川崎店

ご来店された方に

ノベルティをプレゼントいたします！

新作振袖・新作小物
ご用意しております！

● 2025年・2026年度、成人式を迎える方が対象です ● 互助会を利用して、お得にレンタル&撮影ができます

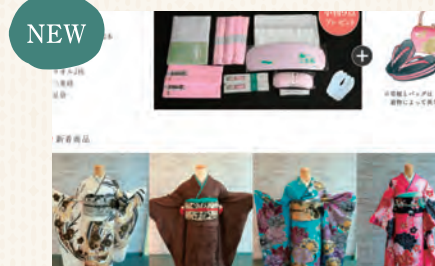
リニューアル

ホームページが新しくなりました！

WEBでの来店予約が可能となり、より見やすく使いやすくなりました。
新しくなったホームページをぜひご覧ください。



最新情報をトピックスでお届け！



衣裳のラインナップが画像で見れる！

WEB来店予約が
できるようになりました！



こちらから
簡単
アクセス

HPよりご予約いただいた方には
お写真プリント・アルバム代を、

30%OFF いたします！

※写真はすべてイメージです。



Wedding Salon ウェディングサロン

花嫁のなりたいを叶えるドレスを豊富にラインナップ。
一生記憶に残る素敵な一日になるよう、和装、洋装どちらも
お選びいただけるプランもご用意しています。

こだわりの
豊富なドレス



Flower Forest フラワーフォレスト

花いっぱい、幸せいっぱい！
憧れのウェディングをいつでも
カラフルに彩ります。



桜雲 (おううん)

白無垢にも色打ち掛けにもぴったり。咲き誇る花のレリーフが
艶やかに盛り立てます。



Antique Dryflower アンティークドライフラワー

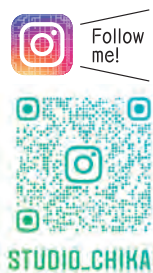
淡い色合いのアンティーク風の背景が、
ソフトで落ち着いた印象を与えてくれます。



和モダン

大人シックを演出する、日本の和と現
代的なモダンをミックス。小物も各種
取り揃えています。

お気軽に見学が
できます！



ご来店予約はこちらから
CHIKAI (毎週火曜定休日/受付時間 10:00~18:00)

0120-08-2241

chikai@ceremonia.co.jp

〒213-0033 神奈川県川崎市高津区下作延 6-2-14 3F



◀ StudioCHIKAIのHPはこちらから
<https://studio-chikai.jp/>

溝の口駅
から1駅



「Studio CHIKAI」なら、お二人のウェディングフォトだけでなく、大切な家族
との写真もスタイリッシュに撮影できます。愛するペットと一緒にの写真も人気です。

互助会ご加入者さま 撮影プラン

Tコース プラン内容

1. 和装 (新郎様も含みます)
2. 洋装 (新郎様も含みます)
3. ヘアメイク
4. 写真撮影
5. アルバム (3カット)

上記5つのセットが、通常価格42万円相当のところ

互助会ご加入者さま価格 **¥110,000** (税込)

で、叶う！

＼さらにお得なキャンペーン／

選べる5大特典

今ならなんと、以下の5つの中から**お好きなものをいくつでも**
お選びいただけるキャンペーンを開催中です！

- A 和装花飾りレンタル無料
- B アクセサリー使い放題
- C 撮影背景追加無料
- D ロングベールランクアップ無料
- E 2着目衣裳 20%OFF

※ご利用時に、ご契約金額(10万円)に対する消費税相当額をお支払いいただきます。消費税相当額を含むお支払い総額は¥110,000(消費税込)となります。

フォトウェディングを彩る、華やかなプライベート空間

幸せの門出は、みんなが集まりやすい駅近で！



葬儀の「事前準備」をしておくと、 もしもの時にも気持ちに余裕がもてます。

事前準備をしておく
メリットは？

事前に決めておくのは
どのようなこと？

事前相談にみえる方の質問で多いのは、葬儀となった時にどれくらいの費用がかかるものかということです。子どもに迷惑をかけたくないからという方もいますし、親のために準備しておくためという方もいます。いずれの場合でも、実際にかかる費用を知っておけば、万が一の時に、必要なものとそうでないものを納得の上で決めていくことができます。



お葬式の流れ、お寺のこと、費用のこと、この機会に何でもご相談ください。

※お式があることもありますので、事前にご連絡いただけるとご案内がスムーズです。

事前相談は、
お気軽にお電話で
ご予約ください。

1級葬祭ディレクター
平安葬祭センター みやまえ
亀田 祐希

お葬式は人生最後のセレモニーでもあります。お客さまのご希望に沿いながら、故人さまのご遺志、ご家族のお気持ちに寄り添い、心に残るお葬式をあげられるように、真心を込めてサポートしております。

知っておいた方がいい
大事なポイント？

かつて当たり前だったお寺とお付
き合いが少なくなっている現在では、
もしもの時に、「ご宗派は？」と聞かれ
てもわからなかったりします。葬儀の
折に宗教者を呼ぶにあたっても、菩提
寺があるのか知っておくことは大事な
ことです。また例えば、通夜を行わな
い一日葬などを希望しても、お寺の意
向と合わないということも起こり得ま
す。普段気にかけていないお寺のこと
を、事前に知っておくことは重要です。

事前準備はいつ頃から
始めるのがいい？

ご自身のためでも、親や家族のため
でも、元気なうちに相談するのがいい
と思います。もうすぐ危ないのでとご
相談にみえるケースもありますが、元
気なうちにお話した方が、暗くならな
い雰囲気でも、お客さまのご希望を伺い
ながらゆっくりとご相談することがで
きます。葬儀は一人一人内容が変わっ
てくるものですから、事前相談は余裕
を持つて行うことをおすすめします。



「いざという時、何をすればよいの？」
そんな疑問や不安を解消しておく
「事前相談」が好評です。

近年「終活」というキーワードが当たり前となり、生前に葬儀の
相談をされる方が増えています。手続きや、お寺、葬儀社との
打ち合わせなど、意外とすべきことが多いのが葬儀。事前
相談ではこうした葬儀の流れを知る事で、いざという時のため
の心構えを持つ事ができます。ぜひお気軽にご相談ください。

事前相談のお問い合わせ・ご予約

0120-80-4929

もしもの時も24時間365日対応

セレモニアグループ
平安会館 式場のご案内



想いをつなぐお葬式 セレモニア
平安会館



セレモニアの「つながり活動」

セレモニアは地域の皆さまとの交流イベントに、積極的に参加しています。
皆さまとのつながりをより深くし、地域全体で支え合うことを大切にしていきたいという想いを胸に、
人と人をつなぐ架け橋として、これからも「つながり活動」を継続してまいります。

児童養護施設にて七五三記念撮影

昨年に引き続き、今年も川崎市内の児童養護施設において「七五三記念撮影」を実施しています。当社スタッフによる着付け・ヘアメイク等を施した後、写真撮影へと進み、初めて着る着物にドキドキわくわく！立派な晴れ姿が微笑ましい、楽しい撮影会となりました。子供たちの成長を、これからも見守ってまいります。



着物を着て嬉しそうでしたが、ライトとカメラの前に立つとちょっと緊張。



慣れてきたら
満面の笑顔！

「愛児園まつり」のバザーに協力

児童養護施設 川崎愛児園で開催される「愛児園まつり」に今年も参加して、バザーの品物を提供いたしました。セレモニアの社内でも呼びかけたことで、家庭にある日用品などいろいろなアイテムが豊富に集まり、参加する皆さんが楽しみにしているバザーを、楽しく華やかに彩ることができました。これからもこの活動を応援していきます。



商品がいっぱい並び、どれにしようかと選ぶのも楽しそう。



大家族ふるさと食堂に料理を提供

セレモニアでは、こども食堂として定着している「大家族ふるさと食堂」に毎月2回、「日本料理たちばな」から料理を提供しています。中でも、鶏の唐揚げは毎回子供たちに大人気で、出来上がったお弁当を子どもには無料配布し、大人には1食 500円で販売しています。おいしい笑顔のために、これからも続けてまいります。



大家族ふるさと食堂のボランティアの皆さんに料理をお届け。



CeremoniaWith NEWS & TOPICS

セレモニアで開催予定の、皆さまのお役に立つキャンペーン・イベントをお知らせします。地域の皆さまとの交流活動もご報告いたします！

2024年1月10日(水)～5月31日(金) **期間限定**

セレモニア互助会ご加入者さま 感謝キャンペーンのお知らせ

その1 新規会員ご紹介キャンペーン /

お友達やお知り合いにセレモニア互助会をご紹介ください。新しくご加入いただいた方とご紹介者さまに、素敵なプレゼントを差し上げます。

※新規のお客さまの加入申込時に、紹介者のご加入者さまを確認させていただきます。



その2 加入者証書再発行、名義変更 手数料無料キャンペーン /

加入者証書再発行と名義変更手続きを希望されるご加入者さまに、手数料を無料でお手続きさせていただきます。ご家族さまとご加入状況をご確認の上、この機会にぜひキャンペーンをご利用ください。

セレモニア イベントのお知らせ

2024年もセレモニアでは、ご加入者さまからいただいたご意見やご要望から、お役に立てるさまざまなイベントを開催予定です。ご親戚やお知り合い、お友達と一緒はいかがでしょうか？

スマホ教室【予約制／無料】

「実はよくわからない」という声の多い、スマホの使い方について詳しく丁寧にお教えします。便利なセレモニアのアプリも、簡単に使いこなせるようになりますので、ぜひご参加ください。



生前遺影撮影会【予約制／無料】

魅力あふれるあなたの笑顔を、プロの撮影で素敵なポートレートに残しませんか？最高の思い出作りのお手伝いをいたします。自由な服装で気軽に参加できます。(ヘアセット・メイクはつきません)



2024年
1月20日(土)・21日(日)

開催場所 セレモニア 北部支社

開催時間 10:00～12:00

※各日20名様限定

2024年
2月17日(土)・18日(日)

開催場所 セレモニア 北部支社

開催時間 10:00～13:00

※各日30名様限定

※3、4月も「生前遺影撮影会」を開催する予定です。ぜひご期待ください。

※セレモニア北部支社：JR南武線 津田山駅北口 徒歩1分

※生前遺影撮影会では仏壇、法事、相続無料相談会を同時に開催いたします。

※詳しくはセレモニアアプリ・ホームページでお知らせを更新してまいりますのでご確認ください。

ご不明な点は【0120-36-0146】セレモニア互助会事業部までお気軽にお問い合わせください。



引越しをしました

転居などで住所変更があった場合は、速やかに変更手続きをお願いいたします。また、105歳以上のご加入者さまで転居先不明等により当社からの連絡が不能になっている場合は、契約金額を完納されていても、やむを得ず契約を失効させていただく場合がございますのでご注意ください。



家族の名義に変更したい

名義変更が可能です。
所定の申請書に必要事項をご記入いただき、本人確認書類等を添えてお申し出をいただければ、ご契約内容は継続されます。



掛金の引落口座を変えたい

口座振替の変更は手続きが必要です。口座振替依頼書をお送りいたしますので、必要事項を記入の上捺印してご返送ください。手続きの関係上、変更用紙をご提出いただいてから手続完了まで数ヶ月かかる場合がございます。

ご加入者さまへ 大切なお知らせ

ご契約内容に変更がありましたら

【互助会お問い合わせ】

0120-36-0146

受付時間 9:00～17:00
(日・祝は除く)

までご連絡ください



加入情報共有先の登録について

一人暮らしの方や
75歳以上の方など

ご加入時に「加入情報共有先」を登録していただいています。転居先未届等により当社からの重要なお知らせができない場合に、ご加入者さまのお問い合わせをさせていただきます。ご理解の上ご登録をお願いいたします。



加入者が亡くなった

※既に亡くなっているご加入者さま宛に本誌が届いた、等

名義変更手続きにより、ご家族が加入権利を引き継ぐことができます。第三者への権利譲渡も可能です。

※名義変更に必要な書類は手続き時にご案内いたします。



登録家族を増やしたい

※同居されていないお孫さまなども可能です

結婚や出産、両親との同居開始など、ご家族が増えた場合には、登録家族を増やせます。名義人だけでなく登録されている方にも加入コースをご利用いただけます。所定の書類にて追加登録の手続きをお願いいたします。

【セレモニア個人情報保護方針】

この方針は、お客さまがセレモニアの諸サービス提供をご利用されるにあたり、お客さまのプライバシーを保護しながら様々なサービスをご提供させていただくために、お客さまの個人情報の取り扱いについてご説明するものです。セレモニアでは、お客さまの個人情報の重要性を理解し、個人情報を適切かつ安全に取り扱うよう周知徹底し、お客さまの個人情報の保護に万全を尽くして参ります。

セレモニアは
川崎市で活躍するチームや
取り組みを応援しています



©2005 KAWASAKI FRONTALE CO., LTD.



セレモニア冠婚葬祭互助会

新コースのご案内

「セレモニア冠婚葬祭互助会」に新しく、
**Tコース(10万円完納)と
Uコース(30万円完納)ができました。**

Uコースはご葬儀に、Tコースは冠婚葬祭いずれにもご利用いただけます。毎月の掛金が Tコース 1,000 円、Uコース 3,000 円と、どなたにもご負担が少なく、ご家族皆さまのお祝いやもしもの時に安心です。
互助会は期限がなく、ご利用いただくまで加入時の内容は保証されています。ご家族一人1口ご加入いただくと、いざという時に慌てず、気持ちに余裕が持てます。
ご家族さまとご加入状況を確認して、旧コースのご利用、新コースの追加加入など、セレモニア冠婚葬祭互助会を有意義にご活用ください。



Uコース
祭壇の一例



Tコース
祭壇の一例



七五三・成人式

平安閣衣裳店ピュアハートでは、七五三や成人式などの衣裳展示会を開催しています。新作アイテムも多数ご用意しております。

葬儀

セレモニア平安会館では、見学会・事前相談・生前見積・各種イベント(遺影撮影会・人形供養など)を行っております。

※ご葬儀は当社直営式場に限らず、セレモニア営業区域内の公営斎場(かわさき北部斎苑・かわさき南部斎苑・横浜北部斎場・久保山斎場・臨海斎場・南多摩斎場など)やご自宅、寺院等でもセレモニア冠婚葬祭互助会をご利用いただけます。

セレモニア冠婚葬祭互助会にはこんな特典があります！

- 晴れ着レンタル **30%割引**
- 介護用品購入 **15%割引**
- ご葬儀生花 **10%割引**
- 当社直営式場 **会員さま特別割引** など

狛江営業所移転のお知らせ

狛江営業所は、2023年9月30日をもって下記の住所に移転し、10月1日より二子玉川営業所として営業いたしております。なお営業職員は常勤しておりませんので、あらかじめご理解ご了承いただきますようお願いいたします。

セレモニア 二子玉川営業所

〒158-0094 東京都世田谷区玉川三丁目20番2号 マノア玉川第3ビル 501号室
【TEL】050-6875-7597 【FAX】050-6868-4868



ご加入者さま限定

今号の読者プレゼント

2
名様

パナソニック
ヘアードライヤー ナノケア
「ナノイー」で美しい髪と地肌へ



水から生まれたナノサイズのイオンが、髪にうるおいを与えるドライヤーです。髪の水分バランスを整えることで、つややかでスタイリングのしやすい髪へ導きます。速乾ノズルの採用で、スピーディに乾燥させ、美しい仕上りに。

※カラーはお選びいただけません。

5
名様

全国で使える
JCBギフトカード
(5,000円分)



全国のJCBギフトカード取扱店で幅広く使える便利な商品券です。百貨店・スーパーマーケット・家電量販店・レストラン・ホテル・ゴルフ場など、取扱店は100万店舗以上もあるので、どこでもショッピングが楽しめます。

10
名様

人気のカタログギフト
「昴 安曇(あずみ)」



キッチン雑貨やキッズ商品、グルメ・体験型チケットまで、幅広い品揃えのカタログギフトです。たくさんの商品の中から好きなものをチョイスできるので、贈り物はもちろん、自分へのご褒美にも最適。さまざまなシーンで利用できるカタログギフトです。

17
名様

川崎フロンターレ
サイン入りグッズ 他



川崎フロンターレのサイン入りユニフォーム＆サッカーボール(各1名様)、さらに何が届くかわからない、お楽しみいっぱい素敵なシークレットグッズをプレゼントいたします。

※プレゼントはお選びいただけません。

セレモニア ウィズ108号

読者プレゼント 応募方法・注意事項

応募方法

左記の応募ハガキに郵便番号・ご住所・お名前・電話番号と簡単なアンケートをご記入いただきご応募ください。

応募締切

令和6年1月末日までの消印有効

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。プレゼント応募時に収集する個人情報は、「プレゼントの抽選」「賞品の発送」の為に第三者に提供することになりますが、それ以外の目的では一切使用することはありません。

皆さまでご意見・ご感想をお寄せください！
たくさんのご応募お待ちしております



地元のお得が見つかる！使える！！ セレモニアのアプリができました。

無料
アプリ

どなたでもカンタンに今すぐ使えます。

その

1

お得なクーポン
地元商店の
お得なクーポンが
使えます。

COUPON

その

2

イベント情報
人形供養などの
イベント情報が
すぐにわかります。



その

3

無料で相談できる
ボタンをタップするだけで、
冠婚葬祭のご相談が
すぐにできます。



2 アイコンの登録方法 (iphoneの場合)



①赤枠のアイコンをタッチ ②「ホーム画面に追加」をタッチ ③内容を確認して「追加」をタッチ ④画面の余白にセレモニアのアイコンが追加

3 アイコンの登録方法 (Androidの場合)



①赤枠のアイコンをタッチ ②「ホーム画面に追加」をタッチ ③内容を確認して「追加」をタッチ ④画面の余白にセレモニアのアイコンが追加

1 カメラを立ち上げ、 QRコードを読み取る



「セレモニアウィズ」vol.108のアンケートにご協力ください

いつも会報誌をお読みいただき、ありがとうございます。
これからも皆さまに喜んでいただける誌面づくりに役立てるため、
ぜひお声をお聞かせください。

Q1 セレモニアからの会報誌はご家族や知人の方も読まれていますか？

☐ はい ☐ いいえ

Q2 この号で興味を持った(役に立った)内容は?(いくつでも)

☐ 免疫力を上げる簡単習慣(P1-2) ☐ フレイルって何?(P3-4)
☐ フレイル予防レシピ(P5-6) ☐ 結婚記念撮影モニター募集/振袖展示会(P7-8)
☐ CHIKAIのフォトウエディング(P9-10) ☐ 葬儀の「事前準備」(P11-12)
☐ NEWS&TOPICS(P13-14) ☐ 互助会新コースのご案内/大切なお知らせ(P15-16)
☐ セレモニア アプリ(P17)

Q3 聞いてみたい、参加したいイベントは?(いくつでも)

☐ 宗派・法要・墓じまい ☐ 相続 ☐ 介護 ☐ 健康講座
☐ 写経 ☐ フラワーアレンジメント ☐ スマホ・アプリ教室

Q4 ご意見・ご感想、また知りたい情報や取り上げてほしいテーマ

ご協力ありがとうございました。

加入者番号			
お名前		年齢	
住所			
電話番号			