

元気に健やかに、心ゆたかな暮らしを

ありがとう

A R I G A T O U

関東版

2023

冬

健やかに
心ゆたかに

TOPICS

スペシャルインタビュー

ココリコ 遠藤章造さん

新サービス 終活のススメ「シニアサポートデスク」

新サービス 健康で若々しく「予防医療・美容医療」



満89歳まで申込み可能^{※1}、満99歳まで更新できる!



メモリード・ライフ
イメージキャプター
船越英一郎

葬儀費用に備える保険期間1年の「掛捨て型死亡保険」!

はじめやすい 葬儀保険

無配当1年定期保険(保険金建)

3つの「やすい」ではじめやすい!

死亡保険金額は
30万円から300万円まで
10万円単位で自由に設定

死亡保険金のお支払いは
「最短翌営業日」
しかも、使い道自由^{※2}

簡単な手続きで!
申込み
やすい

必要な時に!
受取り
やすい

様々な用途に!
使い
やすい

もしものときに必要な費用は
あらかじめ準備しておきたいですね

たとえば

満70歳女性

死亡
保険金額
100万円
の場合

月々

月払
保険料
(ご契約初年度)

1,430円^{※3}

資料請求いただいた方の中から

抽選で50名様に

日本最高峰の

「特A米」

10ブランドセット
をプレゼント!

応募締切: 2023年12月31日

※おひとりさま一回限りのご応募となります。※締切日当日消印有効

日本の
銘米

※イメージ

資料請求 保険料のお見積り お問合せ

まずはお気軽に
お電話ください!

0120-623-111

受付時間 9:00~17:00 / 土・日・祝・年末年始を除く

※ご請求いただいた資料につきましては、当社または取扱代理店から発送させていただきます。

資料請求は
ハガキでも
可能です!

引受保険会社(少額短期保険業者)



<https://memoleadlife.co.jp/>

[登録番号] 関東財務局長(少額短期保険)第18号 [承認番号] MLAD2309-22

※1 お申込みにあたっては、簡単な告知書への記入が必要です。ご健康状態などにより、お引き受けできない場合がございます。※2 本サービスの適用条件を満たす場合にかぎり、当社が死亡保険金請求書を受付けた日から、最短で翌営業日に死亡保険金の100%をお支払いします。※3 保険料は掛捨てで、1年更新毎に通常上がります。上記以外の年齢別保険料についてはパンフレット等でご確認いただくか、またはお問合せください。●上記は保険の概要を説明したものです。保障開始、保険料およびサービス等の詳細につきましては、上記フリーダイヤルまでお問合せください。ご契約に際しては、資料等をご請求いただき「ご契約内容(契約概要)」、「特に重要なお知らせ(注意喚起情報)」、「ご契約のしおり・約款」を必ずご一読ください。またお客様(被保険者)がご加入の公的年金(遺族年金)等社会保険から給付される死亡保障(年金ダイヤルまたはお近くの年金事務所にお問合せください。)についてもご勘案のうえご検討ください。



株式会社メモリード

東京事業本部

〒157-0073

東京都世田谷区站2-4-27

☎03-3749-1246

埼玉事業本部

〒350-1117

埼玉県川越市広栄町11-9

☎049-241-0969

群馬事業本部

〒371-0847

群馬県前橋市大友町1-3-14

☎027-255-1777

株式会社ライムメンバーズ

本社

〒370-0046

群馬県高崎市江木町1625-1

☎027-323-1777

<https://kanto.memolead.co.jp/>

会員様で「ありがとう」のお届け住所が変わられた場合は、お早めに住所変更のご連絡をお願いいたします。21ページの「各種お問い合わせ」をご参照ください。

ご予約は
2023
12/15^[金]
まで

お正月の
慶びのお席を
華やかに。
豪華厳選
おせちです。

メモリード
グループ 謹製
おせち料理

今からでも
間に合う

和フレンチおせち四段重

伝統と洗練された技、厳選食材が生み出す味わい

全42品
4名様用

四段重 御品書き

壺の重(和食)	貳の重(和食)	参の重(洋食)	肆の重(洋食)
・祝 ロブスター香味焼き ・数の子 ・栗金団 ・黒豆 等	・鮑 柔らか煮 ・帆立貝燻製 ・鰻の八幡巻き 等	・上州牛のロースト トリュフソース ・キャビア ・ズワイガニ 等	・オマール海老 テルミドール ・烏賊とスモークサーモン 紅白ローズ 等

Wa French Osechi Menu

お客様の声



60代 女性

豪華さに驚きました!

めったに食べない鮑柔らか煮、美味しかったです! 娘や孫たちも喜んでくれて、みんなが食べられるものが入っていて良かったです。あっという間に完食でした。



Customer's Voice

会員様
特別価格

41,200円

一般
価格

43,200円

冷蔵配送

※消費税、配送料込み。
※配送の時間指定はできません。予めご了承ください。

配送日時 2023年 12月31日[日]

配送エリア 東京・埼玉・群馬・千葉
神奈川・栃木・茨城

ご予約方法 お電話 店頭 ウェブ P21のはがき
にてご予約を承ります。

販売店舗

アルカーサル迎賓館川越 埼玉県川越市鯨井新田4-11 ☎049-231-7777	ロイヤルチェスター前橋 群馬県前橋市大友町1-2-11 ☎027-253-7777	エテルナ高崎 群馬県高崎市栄町22-30 ☎027-323-1122	ロイヤルチェスター太田 群馬県太田市飯塚町2056 ☎0276-47-7777
--	---	--	---

詳しくは
こちら



ありがとう

元気に健やかに、心豊かな暮らしを

2023. 冬 | 関東版

CONTENTS

- おせち料理
- スペシャルインタビュー ^{ココリコ} 遠藤章造さん
- 終活のススメ **NEW**
▶ 老後の相談窓口「シニアサポートデスク」開設
- 集いの場が結ぶ、「人のつながり」
- 特別な時間を過ごす旅 冬の「カヤツマ沖縄」
- クリスマス特集
▶ 岩崎宏美ディナーショー／クリスマスケーキ
▶ レストラン&スイーツショップ情報
- 健康と美の追求をサポート **NEW**
▶ 東京予防医療クリニック
▶ 赤坂スキンクリニック美容皮膚科
- 健康な心と体で生き生きとした毎日を
▶ 植村レッスンプロのゴルフレッスン
▶ グランクラブ高崎専属トレーナーの健康講座
▶ スピードスケート土屋選手の健康コラム
- 葬祭関連情報
▶ メモリードのお葬式
▶ ご先祖様への道しるべ「灯ろう流し」
▶ 清閑堂／葬祭ホールオープン情報
- シェフ直伝レシピ
- メモリードアプリのご案内
- 読者プレゼント
／各種お問い合わせ先
- 上毛共済「こども共済」
- メモリード・ライフ
「はじめやすい葬儀保険」



会員情報誌『ありがとう』プチリニューアルしました!



いつもご愛読いただき、誠にありがとうございます。

今号より、会員情報誌『ありがとう』は、今までよりもさらに、皆様の興味・関心に寄り添った内容へとリニューアルいたしました。心がはずんだり、落ち着いたり、やわらいだり。

読むと気持ちが豊かになるような情報をお届けしてまいります。

会員の皆様には、元気に健やかにお過ごしただけでしたら幸いです。

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

メモリードグループ



事例② 72歳女性 お金の管理

認知症に備えて 今からできることは？

私の意思能力がなくなった場合に備えて、健康なうちに財産の管理手段を決めておきたいが、どうすればいいですか。



事例① 50歳男性 お金の管理

相続人が認知症の場合、 遺産相続はどうなる？

父が亡くなり相続が発生しましたが、相続人のうち母が認知症です。相続手続きはどのようにすればいいですか。

こんなお悩み ありませんか？



事例④ 夫66歳 妻65歳 相続税対策

生前からできる相続税 対策を教えてください。

資産を計算すると相続税がかかります。今からできる対策として、どんなことができますか。



事例③ 夫80歳 妻74歳 相続税対策

私たち夫婦に万一の ことがあったら、 相続税はかかるの？

相続税がかかるかどうか、どのように計算すればわかりますか。高齢になり気になりました。

お金の管理や相続対策は、正しい知識を学ぶことが大切です。ここからは、シニア世代に多いお悩みを、事例で紹介します。こんなお悩みお持ちではないですか？

**老後の相談窓口を
ご用意しました**

この度、会員さまの老後を支える、「メモリードシニアサポートデスク」を開設いたしました。会員さまの多様なお困りごとや関心ごとに専門スタッフが応えします。お気軽にご活用いただけて、安心をお届けします。

**シニア世代の
関心ごと**

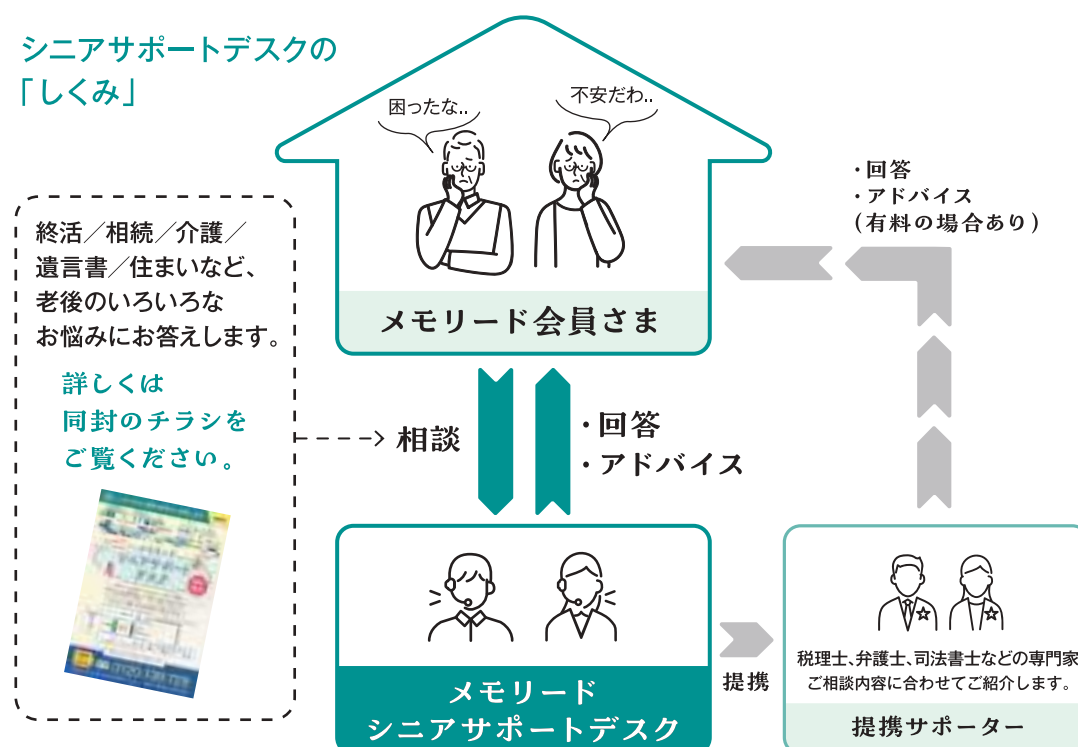
超高齢社会を迎え、2025年には高齢化率が30%にのぼり、その後増加の一途をたどります。そして、シニア世代を取り巻く環境には、様々な悩み・迷いがひそんでいます。お悩みトップ3は、①相続・財産関連、②住まい・リフォーム関連、③介護関連の順となっています（※）。その中でも、①相続・財産関連はご相談件数全体の67%を占め、関心の高さがうかがえます。

終活といっても幅が広く、関心ごとが多い反面、「友人に相談するわけにもいかない」「子に話すのはためらう」など、相談先が少ないのが現状です。そのため、メモリードでは会員さま向けに本誌の特集、更に相談窓口を設置いたしますのでぜひお気軽にご相談ください。

※株式会社ユメコムシニアサポートデスク調べ

老後のお悩み “お電話でご相談ください”

シニアサポートデスクの「しくみ」



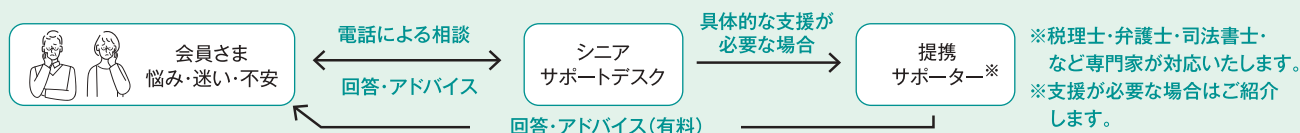
新サービス シニアサポートデスク 終活の ス ス メ

ご相談は無料です

☎ 0120-138-729
平 日：9:00～18:00
土 曜：9:00～17:00
定休日：日曜・祝日・GW
年末年始

メモリード シニアサポートデスク

終活・相続関連・相続準備(土地などの資産活用の支援)・遺言書の作成・認知症対応(成年後見制度)・介護関連住まいのことなど、シニアサポートデスクでは、皆さまが抱えておられる漠然とした不安や悩み、具体的な問題のご相談から解決まで、トータルにバックアップいたします。



シニアサポートデスクはメモリード会員さまサービスの一環です。「シニアサポートデスク」ご利用に際して...
専用フリーダイヤルは、専門業者(株式会社ユメコム)による対応となります。つきましては、ご対応にお時間がかかるケースや休み明けの対応となることもございます。

お電話でのご相談は何度でも**無料**です。☎ **0120-138-729**
平 日：9:00～18:00
土 曜：9:00～17:00
定休日：日曜・祝日・GW・年末年始

ライムメンバーズ会員、ぐんかん会員の方もご利用いただけます。



集いの場が結ぶ、「人のつながり」

今、改めて感じる
人のつながり

ここ数年、新型コロナの影響で、大人数での集まりを控えていた方も多いと思います。最近では感染状況が落ち着き、会食やサークル活動など、人と集まる機会も増えてきたのではないのでしょうか。みんなで交流して、語り合ったり食事をしたりすると、改めて感じる「人のつながり」のあたたかさ、楽しさ。お互いの近況や表情がわかるだけでも気分が上がりやすいですね。

会話をすることで
心も身体も健康に

人と交流しなくなると、認知症やうつ病になるリスクが高まるともいわれています。年齢を重ねると人との交流が減りがちですが、会話をすることは健康を保つためには大切です。



ご家族やお仲間との
集いの場をお手伝い

- こんなことに結婚式場を
使えるのかな？
- どんな料理があるのかしら？
- どうやって準備したら
いいのだろう？

そんなときはお気軽にご相談ください。各エリアの結婚式場では、大小さまざまな会場を兼ね備えています。パーティコーディネーターがお客様の要望をお聞きし、会場や備品、お料理などを手配させていただきます。

集いの場にメモリードの結婚式場をご利用いただくと

- レイアウトは自由自在 6名～300名様に
対応
 - プロジェクター、カラオケなど
備品を手配
 - コース料理、ビュッフェ料理、お飲
み物を金額に合わせてご用意
 - 幹事様の進行をサポート
- 多様なニーズにお応えします



ご家族やお仲間との集まりに。お食事会に。
幅広い用途でご利用いただけます。

同窓会・クラス会に！



青春をともに過ごした学友との再会の場で、
思い出に残るひとときを。
OB会や同期会にも。大人数にも対応！

長寿祝いに！



長寿のお祝いや金婚式、銀婚式に。
お衣裳の貸し出し、写真撮影、お食事も
お任せください。

サークル活動 & お食事会に！



広々としたスペースを使い、
活動や発表会などを行えます。
移動せずにそのままお食事でもできて楽ちん♪

ご家族の会食に！



七五三や顔合わせ、お誕生日会など、
ご親戚やご家族で集まる会食に。
サプライズや演出もまごころを込めてお手伝い。



その他にも /

忘新年会、歓送迎会、表彰式、周年記念、祝賀会、各種懇親会、セミナー、
株主総会、展示会、研修会などでもご利用いただいています。

お問い合わせ | 会場によりサービスが異なるため **お近くの各式場** または **P21のはがき** でお問い合わせください。

埼玉

アルカーサル迎賓館川越

川越市鯨井新田4-11 ☎049-231-7777

ブリーツドットアイ

入間市豊岡4-1-1 ☎04-2966-7711

群馬

アルフォンソ・
ロイヤルチェスター前橋
前橋市大友町1-2-11
☎027-253-7777

エテルナ高崎

高崎市栄町22-30
☎027-323-1122

アルカーサル迎賓館

高崎市上大類町845
☎027-321-3535

ヒカリフルコート

高崎市上大類町917
☎027-352-7777

ロイヤルチェスター太田

太田市飯塚町2056
☎0276-47-7777

プレイアス太田

太田市飯田町987-1
☎0276-60-1100

冬こそ
行きたい
カヤツマ沖縄



KAYATSUMA OKINAWA HOTEL & RESORT

この場所だけの 特別な時間、沖縄の旅

透きとおる海、どこまでも広がる空、青々と茂る木々。

カヤツマ沖縄は、豊かな自然の魅力を心静かに堪能できる特別な場所。

冬の沖縄は過ごしやすい気候で、混雑も少なく楽しめます。

来てよかったというより、帰りたくないと思う場所。冬だからこそ沖縄へ。

会員様限定
優待特典

Dinner and Breakfast
Gift

ディナー & 朝食プレゼント

1泊2名様／一室あたり 88,000円^{税別}～

※土・日・祝日前はプラス5,500円(税込)となります。
※お部屋のグレードにより、料金が異なります。

定員

先着

10名様限定

対象期間

2024年2月29日[木]まで

※12月22日～2024年1月8日を除く

ご優待特典専用予約方法

専用フォーム または P21のはがき よりお申し込み
ください。スタッフより折り返しご連絡いたします。

https://kanto.memolead.co.jp/support/post_7.html



※カヤツマ沖縄公式サイトや、他の宿泊サイト(じゃらん、一休など)からお申し込みの場合は適応されません
のでご注意ください。※お電話の場合はカヤツマ沖縄
へ「ありがとうを見た」とお伝えください。



カヤツマ沖縄

沖縄県

国頭郡今帰仁村運天506-1



88,000円～

(1泊2名様ご利用時1室あたり、素泊まり)

☎0980-56-5661

<https://kayatsuma.com/okinawa/>

資料請求はP21のはがきからでもできます。

2023年4月1日、チルマリゾートから
カヤツマ沖縄ヘリニューアルオープン



❶ 今帰仁城跡の桜まつりは1月下旬から2月中旬が桜の見頃。夜桜見物もおすすめ。❷ 4棟のヴィラはオープンジャグジー付きだから、冬でも沖縄の大自然を満喫。❸ インフィニティサウナで、美ら海を眺めながら極上のデトックス。❹ アグー豚、山城牛、沖縄ならではの食材を使用したしゃぶしゃぶ。お部屋でゆっくりディナーを楽しめる。

pick up

Restaurant & Sweets Shop Pick Up

レストラン&スイーツショップピックアップ

高崎

パンケーキ
レストラン

サニーキッチン

会員様特典 ▶ 10%割引



生地にもスカルポーネを練り込み、フワフワの食感にこだわって焼き上げられるパンケーキは絶品。12月にはクリスマス限定のパンケーキが登場。この時期、店内のシンボルツリーがクリスマスツリーになり、きらびやかな空間を演出します。モーニングでは、朝からゆつたりお過ごしいただけます。ランチセットやパーティプランもご用意。女子会やお子様連れの

ふわふわパンケーキで
寛ぎのひととき



12月限定
クリスマス
パンケーキ

※写真はイメージです。

サニーキッチン高崎
群馬県高崎市上大類町910-1
テラス(ペット可)・ランチセット・コース料理・飲み放題・テイクアウト有り
☎027-352-0117 火曜定休

ご家族にも人気です。テラスでホットドリンクを楽しむのもあり！ 会話がはずむ、寛ぎのひとときを楽しめます。

\\うれしい特典とおすすめメニューをチェック!\\

エリア	店名	会員特典	おすすめメニュー
東京	渋谷 世田谷 イタリアンレストラン オルケストラ	グラスワイン1杯無料	ディナーコース 16,500円 ワインペアリング 9,900円
	業膳スープ春雨専門店 七宝麻辣湯 三軒茶屋栄通り店	11月~1月限定 トッピング1品無料	-トッピング- かぼちゃ、さつまいも、餃子、豚肉、味玉
埼玉	川越 ガトーショコラ&焼き菓子専門店 ピールオフ	10%割引	12/1[金]~12/25[月]限定 クリスマスデコレーションガトーショコラ 432円
群馬	高崎 フレンチレストラン シェタカ高崎	10%割引	12/23[土]~12/25[月]限定 クリスマスランチコース 6,600円~
	高崎 スパニッシュイタリアン レッドルーム	10%割引	12/23[土]~12/25[月]限定 クリスマスディナーコース 9,900円
	高崎 鉄板ステーキレストラン 89[ハチキュー]	11月~1月限定 スパークリングワイン1杯無料	12/23[土]~12/25[月]限定 クリスマスディナーコース 30,250円
	高崎 ガトーショコラと洋菓子店 パティスリー・リアン	問屋町本店限定 10%割引	お歳暮やプレゼントにおすすめ ガトー&プレミアムガトー 10個入りギフト 3,456円
沖縄	那覇 国頭 イタリアンレストラン バスタイオーネ沖縄	スパークリングワイン、ピール、 ぶどうジュースのいずれか1杯無料	島豚あぐーのラグー パツパルデッレ 2,000円 あやはし牛のローストビーフ トナートソース 1,800円
	那覇 国頭 パンケーキレストラン サニーキッチン沖縄	10%割引	紅芋のモンブランパンケーキ2ピース 1,760円 季節のフレッシュフルーツパンケーキ2ピース 1,463円

※状況により変更となる場合もございます。詳細は各店舗にお問い合わせください。※表示金額は全て税込、正規価格となります。
※結婚式場でもクリスマスイベントを開催いたします。くわしくはメモリード公式サイトまたはメモリードアプリをご覧ください。

Hiromi Iwasaki Xmas Dinner Show

2023 岩崎宏美クリスマスディナーショー



聖夜に響く圧巻の歌声

特別なコース料理とともに、心ゆくまでお楽しみください。

公演日	12/24[日]	会場	エテルナ高崎 JR高崎駅から徒歩3分
時間	第1部 定員 250名 受付 ▶ 12:30～ 食事 ▶ 13:00～ ショー ▶ 14:00～	第2部 定員 250名 受付 ▶ 16:30～ 食事 ▶ 17:00～ ショー ▶ 18:00～	

チケット料金		会員様ご優待価格[おひとり様]	
	一般		会員
S席 70席限定	33,000円 ▶	5,000円 お得!	28,000円
A席	28,000円 ▶	3,000円 お得!	25,000円
※チケット料金には、食事・ドリンク・サービス料・消費税を含みます。			

ご予約は ホームページ申し込みフォーム または お電話 にて承ります。

☎027-323-1122

お電話受付時間
11:00~18:00

エテルナ高崎 検索
■主催/メモリード

詳しくは
こちら



数量限定販売
なので
お早めに!

パティスリー・リアンの
クリスマスケーキ

会員様特典 ▶ 10%割引

※問屋町本店での店頭予約に限りです

幅広い世代からご好評いただいているガトーショコラがクリスマスケーキで登場! 全国へお届けいたします。

お渡し期間: 12月20日(水)~25日(月)



クリスマスデコレーション 店頭渡し
4号 2~3人前 直径約12cm 3,456円[税込]
5号 4~5人前 直径約15cm 4,644円[税込]

クリスマスガトーショコラ 冷凍発送
4号 2~3人前 直径約12cm 2,484円[税込] ※配送料別途

※予定個数に達しましたら締め切らせていただきます。

ご予約
方法

問屋町本店にご来店、または
パティスリー・リアンのオン
ラインショップにて承ります。

パティスリー・リアン 問屋町本店
☎027-360-3131 詳しくは
群馬県高崎市問屋町 2-3-7 こちら



ご予約は
12/10日
まで



楽しさ
いっぱい
クリスマス





赤坂スキンクリニック美容皮膚科

老化による様々な悩みを改善することで、より美しく。
気持ちが前向きになれば生き方まで変わります。



複数の美容施術を組み合わせる
**コンビネーションセラピーで
美容効果アップ!**

「こんなお悩みありませんか?」

しみ・そばかす

肝斑

たるみ

美白

顔・首のしわ

毛穴

肌荒れ



お客様の声

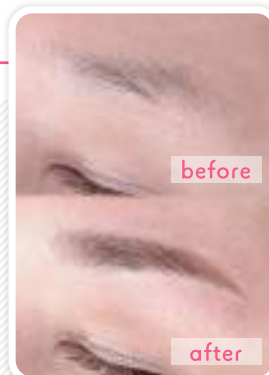
アートメイク 60代女性

眉のアートメイクをしたことで、毎日のメイクがとても楽になりました。自分の顔にあった黄金比で眉のデザインをしてくれるので、美しく仕上がります。昔のアートメイクと違い、1本1本毛並みを描いてくれるため、ナチュラルに仕上がりに、気に入っています。

Customer's Voice

アートメイクとは?

皮膚の浅い層に専用のブレードや針を使い、色素を定着させる技術。代謝によって個人差があるものの、1~2年で退色、薄くなっていきます。1回の施術で色素が定着するものではないため、完成するまでに2~3回の施術を必要とします。



memolead online shop

メモリード オンライン ショップ

会員価格でサプリ・コスメを
ご購入いただけます。

効果

- ・老化物質活性酸素を消去
- ・補酵素としての役割
- ・エネルギーの産生や代謝アップ

森院長
オススメ

「水素」で老化と病気を退ける!
若々しさを保つサプリメント

水素プラチナゴールド

1箱60カプセル入



通常価格より
10%OFF

メモリード会員価格
9,720円

通常価格 10,800円

送料 900円

※表示価格は全て税込です。

使い方

1日
2~3カプセル

こんな方におすすめ

- ・いつまでも元気でいたい方
- ・健康的でキレイに痩せたい方
- ・朝、スッキリ目覚めたい方
- ・肌荒れ、カサツキが気になる方

詳細はメモリードアプリ内のオンラインショップよりご覧ください。



医療法人社団 健若会

診療日

平日 10:00 ▶ 19:00

土曜・第2日曜

10:00 ▶ 17:00

休診日

日曜・祝日

東京予防医療クリニック

東京都港区赤坂3-13-10 新赤坂ビル3F~5F

0120-1222-48



赤坂スキンクリニック美容皮膚科

東京都港区赤坂3-13-10 新赤坂ビル6F~7F

0120-777-680



予防医療



東京予防医療クリニック

老化関連疾患(がん、認知症、心筋梗塞、脳梗塞)の予防には、まず自然治癒力の低下した老化状態を改善することが重要です。

TPM式予防医療コース

老化を遅らせるための基本的なドック(ベーシックドック)と治療からなっています。年1回のドックとその結果をもとに、基本治療及び、疾患別予防プログラムを併用できます。

基本予防プログラム

ベーシックドック + 基本治療

POINT

- 1 分子レベルで栄養バランスの調整
- 2 分子レベルでリスク因子の除去
- 3 分子レベルで機能の活性化・バランス調整
- 4 老化した細胞レベルの再生

基本予防プログラムに、右記5種の疾患予防プログラムを併用することができます。

疾患予防プログラム

- 老化予防
- がん予防
- 循環器・糖尿病予防
- 免疫強化・感染予防
- 認知症予防

健康で
若々しく



新サービス

予防医療・美容医療

健康と美の追求をサポート

会員様特典

全診療メニュー
通常価格より

10%割引

サプリ・コスメ
店頭価格より

10%割引

※一部のメニューや商品、キャンペーン中のメニューや商品に関しては割引対象外となります。



グランクラブ高崎
専属トレーナーの

健康講座

今回のテーマ

片脚立ちで靴下はけますか!?
「内転筋トレーニング」

膝痛の進行を食い止める! 歩く力をキープする!



日頃あまり使われない太もも内側の筋肉「内転筋(ないてんきん)」。痛みが出やすい膝関節を守り、歩く力を維持するために鍛えておきたい脚の筋肉のひとつです。内転筋は片脚で立つときに骨盤を安定させてくれるので、転倒防止にもなります。

グランクラブ高崎
トレーナー

山崎 ふみ

6歳よりクラシックバレエを始め、国内コンクールやイギリス留学を経験。20年間舞台に立つ。現在はトレーナーとして、個人指導や筋トレレッスンを行う。



姿勢よく、椅子に背中と腰をつけて座り、脚を肩幅に開く。手は横に下ろす。



片脚を膝の高さまで、付け根から足先まで真直ぐに上げるように上げる。



上げた脚を真横に動かし、反対の脚の膝にタッチ。同じ動きで元の位置に戻す。

1~3を
左右それぞれ10回
×
2セット

できれば毎日
行いましょう!

POINT

太ももの筋肉を意識しながらやりましょう

注意点

背中が丸まって、椅子の背もたれから離れないように!



グランクラブ高崎
027-353-5678
https://gran-club.com/
群馬県高崎市上大類町910-4

公式サイト



メモリード所属

スピードスケート
土屋選手の

健康コラム

今回のテーマ

測定

ナショナルチームでは、主に年に3回、トレーニング開始時期(5月頃)、氷上トレーニング開始時(8月頃)、シーズンの途中(1月頃)に体力測定を行います。この3回の測定では、瞬発力と持久力と筋持久力を測ります。また、定期的に血液検査や体脂肪測定も行います。特に重視されるのが、貧血になつていないか、ビタミンDが足りているかです。アスリートは体が資本であり、健康が第一です。各種測定をする最大の目的は、「自分の今の状態を知る」こと。今の結果に一喜一憂せず、なぜこの結果だったのか? 過去の結果と比較してどう変化しているのか? 改善するために何を変えたら良いのかを知り、考えるために測定を行つていきます。皆さんもより良い生活のため、定期的に健康診断を行い、今の自分の体を知りましょう!

メモリード所属

土屋 良輔

群馬県中之条出身

2022北京冬季オリンピック大会に出場。
男子10,000m 11位、男子マススタート 6位入賞。



ゴルフ

植村レッスンプロの

第4回

ゴルフレッスン

今回のテーマ

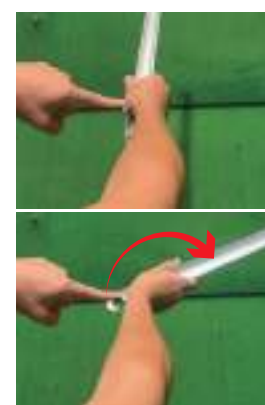
ドライバーの
飛距離アップ法

ゴルフを楽しく、健康的に。
素敵なゴルフライフへのレッスン、スタートです!

植村 啓太

1977年5月27日生まれ。16歳からゴルフを始め、23歳でツアープロコーチデビュー。片山晋呉プロなどのコーチを担当するほか、アマチュアの指導・インストラクターの育成にも力を注いでいる。

次に、腕を肩から、だらーんと下げてみましょう。腕に力を入れていたら、腕はうまく振れません。肩の関節をつまく使うことによつて、腕はうまく振れます。金槌を勢いよく振るためには、肩



▲手首の関節を使って棒を動かす

こんにちは。植村啓太です。今回は「ドライバーの飛距離アップ法」をお伝えします。ゴルフアードしたら、皆さん、今よりも飛ばしたい気持ちをお持ちだと思ひますが、力んでばかりで飛んでいない人が多いです。ここで一つ、自分の体に注目してみましよう。自分の利き手に金槌や靴べら、割り箸など、棒状の物を持つてみてください。たとえば、金槌で釘を打つときに、思ひっきり腕に力を入れていただけだと釘を打てません。手首の関節をつまく使つて金槌を動かすと釘が打てます。

の関節と手首の関節をつまく使い、腕を振りながら手首のタメとリリースのタイミングを合わせれば、かなりのスピードで金槌を振ることが出来ます。この動作には、力は全く必要ありません。この動きに、今度は股関節をつまく使い、上半身と下半身のねじれを使つて回転を加えることができれば、さらにスピードアップします。今までの動作を思い返すと、力を入れるのではなく、関節をつまく使うことがスピードアップ飛距離アップにつながる事がわかります。そこで、まず初めに、皆さんにやつていただきたいのが、「手首を柔らかく使う練習」です。利き腕一本でクラブを持ち、コックとリリースのみを使つてボールを打つてみましょう。当然、ボールは遠くに飛ばないですが、手首を柔らかく使うイメージを持つことが大事です。次に、手首を柔らかく使いながら、「腕全体を振る練習」をしましょう。肩の力を抜いて、腕を振りながら、手首のコックとリリース



▲肩や腕全体に力が入ると、腕が振れない



▲右手での一本打ちに左手をつけるには胸を回す

スを使つてボールを飛ばしましょう。下半身や体は全く使わなくても大丈夫です。では次に、今の動きに左手をつける練習をしましょう。左手をつけるためには、胸をしっかりと回さないと左腕がつかないことがわかります。

ご先祖様への道しるべ「灯ろう流し」



お子様から大人まで
灯ろうに託した願い
安らぎを与え、時にはご
先祖様への道しるべにも
なってくれる灯ろうの灯
り。メモリードでは、地域
の皆様にご協力いただき、
各地で灯ろう流しを開催
しました。8月19日(土)に
は「前橋灯ろう流し」を開
催。お子様から大人まで、
多くの方が灯ろうにメッ
セージを寄せてくださり、
600基もの灯ろうが集まり
ました。日が沈み、精霊船
とともにオレンジ色の灯り

2023開催

東京「野川灯ろう流し」
埼玉「坂戸灯ろう流し」
群馬「前橋灯ろう流し」
など

が川面に映り、幻想的な風
景に。参加者の皆様は、そ
れぞれの願いを込めた灯ろ
うがゆっくりと流れていく
様子を思い思いに見つめて
いました。
メモリードでは、これか
らも地域に貢献できるよ
う活動してまいります。

「喪中見舞い」にもおすすめ

ポストから贈れるお線香 「香伝(こうでん)」

お悔やみの気持ちを香りに託して。喪中はがきが届
いたら、年賀状は控えつつも、まごころを込めて、お線
香をお贈りしませんか。ご進物用におすすめのお線香
です。ゆうパケットや普通郵便で送れます。

花の香り

会員様特典

ご購入金額に応じて
店内商品3%~10%割引

ご購入をご希望の方は、
店舗 または P21のはがき から

仏壇・仏具・墓石・終活の専門店 清閑堂
埼玉県 本庄店 <http://www.seikando-b.co.jp/>
群馬県 伊勢崎店、渋川店、太田店、館林店、NEW前橋店

セレモニーサポートセンター、市民葬儀相談センターでも
お線香を取り扱っております。お気軽にお立ち寄りください。

葬祭ホール オープン情報



群馬 2023年12月 オープン

高崎箕郷メモリードホール
一日一件の貸切型で、家族葬に最適です。
式場は最大40名まで着席可能。宿泊でき
る親族控室、式後や法事の際にもご利用
いただけるお清め会場を完備しています。

所在地 高崎市箕郷町上芝 852-1

メモリードのお葬式

おもてなしで、心に残るお葬式を

病院へのお迎え、ご葬儀の打ち合わせ、お葬式当日はもちろん、アフターサポートまで。
ご家族様が安心してお見送りしていただけるよう、大切な方の好きだったことや、
想いなどをじっくりとお伺いし、セレモニースタイルへと反映いたします。
お集まりいただく皆様の心に、いつまでもいきつづける大切な時間と安心をお届けするために...
私たちメモリードは、そのためにできること全てをお手伝いさせていただきます。

事前相談
終活相談

ご自身のお葬式について、またはご家族様のお葬式についてご相談いただく方々が増えています。
事前の準備があれば、もしもの時の負担がそれだけ軽減されるといったメリットもありますので、
少しでも不安や心配事などがあればお気軽にご相談ください。
電話や対面での個別相談のほか、葬祭施設にてセミナーや相談会も随時開催しています。

24時間365日対応

0120-1-365-24

メモリードのお葬式サイト

<https://kanto.memolead.co.jp/funeral/>

ありがとうVoice



東京
東京メモリードホール
流れや費用が何もわから
ず不安でしたが、打ち合わ
せで丁寧に細かく説明して
いただき、安心して進める
ことができました。小さな
質問にも答えていただき、
ありがたかったです。花祭
壇は母の好きな色でとても
良かったです。母を違和感
なく白髪染めしてもらい、
綺麗な姿で皆さんとお別れ
できたこと、感謝いたしま
す。葬儀後のアドバイスもい
ただき助かりました。あり
がとうございました。

ありがとうVoice



埼玉
鶴ヶ島メモリードホール
お迎えいただいたとき
は、まだ気持ちが落ち着か
ない状態でしたが、気を
遣っていただき、ありがた
く思いました。打ち合わせ
時に細かいところまで教え
てもらえたので安心してま
した。湯かんでは、不思議と本
当に母が湯船につかってい
るようだったのが印象的で
す。告別式では、母の話を優
しくご紹介いただき、涙を
誘われた人たちが多くいま
した。あたたかい式をあり
がとうございました。

ありがとうVoice



群馬
伊勢崎メモリードホール
すぐにお迎えにきてくれ
て、亡くなった1時間後
には安置できて安心しまし
た。自宅を通っていただ
き、ありがたかったです。最
期の仕度は、母が決めていた
着物がありませんでした。無理な
要望にも応えて着付けて
いただき、母も喜んでいま
す。式では喪主を
務め、時間ばかりが早く過
ぎるなか、こちらの反応を見
ながらの対応に助けられ、
なんとか終えることができました。
感謝しています。

お客様の
声
ありがとう
Voice

会員の皆様からお寄せいただいた
声をご紹介します。

メモリード専属
シェフが教える
簡単レシピ



第4回
★★★

シェフ直伝レシピ

簡単！マスカルポーネチーズの風味が爽やか

フレンチトースト

ふわふわ

シェフのアドバイスを
見たい方は
メモリードアプリへ！



教えてくれたのは

パティスリー・リアン
シェフパティシエ 井上

帝国ホテルで勤務後、洋菓子
店のオーナーシェフを経て、
現在はパティスリー・リアンの
シェフパティシエを務める。



焼いたりんごなど、好みのトッピングをしても
そのまま食べても美味しいですよ

- 材料
- バゲット 1/2本
 - 卵液
 - ・卵 1個
 - ・牛乳 100cc
 - ・キビ砂糖(なければ上白糖) 10g
※甘さ控えめの分量です。
お好みで砂糖の量を調整してください。
 - ・マスカルポーネチーズ 10g
 - ・バニラエッセンス 2振り
 - バター
 - 油

- トッピング
- りんご(2cmの串切り)
 - クランベリーチーズ
 - ・マスカルポーネチーズ
 - ・クランベリー
 - ・クルミ
※混ぜ合わせておく
 - シナモンシュガー
 - 粉砂糖

作り方

- ① バゲットを3cm幅に切ります。
- ② ボウルに卵液の材料Aをすべて入れ、泡立て器で混ぜ合わせます。
- ③ 卵液を裏ごししてバットに入れ、①を両面浸し、そのまま10分ほど漬け込みます。(軽く絞るようにしてもう一度浸み込ませるとよく吸収します。一晩漬け込むと食感がよりやわらかくなります)
- ④ フライパンを温めたら火を止め、余熱でバターを溶かします。同量の油を入れて中火にし、③を浸かっていた面を上にして焼きます。
- ⑤ 蓋をしてフライパンを揺すり、まんべんなく熱を通します。ふっくらして、こんがり焼き色がついたら裏返し、同じように焼きます。
- ⑥ お好みでトッピングをして完成！

トッピング一例

熱したフライパンにバターを溶かし、りんごを中火で焼く。シナモンシュガーを振りかけ、両面を焼く。フレンチトーストに粉砂糖を振りかけ、Bと焼いたりんごを添える。



お得で便利
メモリード
アプリ



日常生活に役立つ

メモリードアプリ

会員の皆様は

ダウンロードを！

登録
無料

お得で便利なうれしいアプリが、ますますお得に！
使わないでいるなんてもったいない！ライムメンバーズ会員、ぐんかん会員の方もご利用いただけます。

ココがすごい！！

会員特典が
800店舗以上
受けられる！



アプリからいつでもすぐにメモリードカードが表示可能。直営店・提携店で提示するだけで簡単に特典が受けられます。

特典例

こ飲食代
10%割引

マッサージ
5%割引

ドリンク
1杯
サービス
など！

お店で画面の
メモリードカードを
ご提示ください



対象店舗を地図や地域、
フリーワードから
簡単に検索！



他にも
役立つ機能が
いっぱい！

イベント情報が届く

アプリ限定の
プレゼントキャンペーン

オンラインストアで
お得に買い物できる

お悔やみ情報が
いつでも見られる

弔電や供花が送れる

いつでも契約情報が
確認できる

スマートフォンだけで
色々できる！



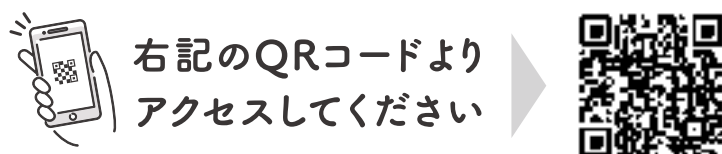
お問い合わせは P21 会員相談窓口 まで



医療保障 見直しませんか？



かわいい動物たちが
上毛共済をご案内しています



右記のQRコードより
アクセスしてください

組合員紹介
キャンペーン
大好評受付中！
詳しい内容は
下記ホームページまで

お問い合わせ・資料請求はこちら

0120-14-9174 受付時間 9:00~17:00
土・日・祝日を除く

群馬県認可
上毛共済生活協同組合
〒371-0847 群馬県前橋市大友町1-3-14(メモリードビル5階)
☎027-210-7733

WEBからもお申し込み
手続きができます

<https://jomokyosai.or.jp/>

上毛共済

検索



LINE 公式アカウント
ご登録をお願いします！

最新情報やお得な豆知識
STAFFブログを配信中です

友だち登録は
こちらから

ID: @jomokyosai



読者プレゼント

A~Dの賞品を抽選でプレゼント！



A. 30名様

著者・遠藤章造さん直筆サイン本
「吾輩はアホである」



C. 5名様

入浴剤
「浴玉Hanabi」



B. 5名様

メモリードグループ チョコレートハウス
「和のボンボンショコラ」



D. 5名様

ポストに投函
できるお線香「香伝」2種入り

ご希望の方は、メモリードアプリ または 各種お問い合わせ用はがき でご応募ください。はがきの場合
は、アンケートにご回答いただいた方が対象となります。

応募締切:2023年11月30日[木] 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。

To members

会員の皆様へ

各種お問い合わせについて

会員の皆様におかれましては、平素よりメモリードグループをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

☑ 各種お問い合わせについて

最寄りの会員窓口にて、登録情報の確認や変更のお手続きをご案内いたします。

ご住所やお電話番号を変更された方、互助会についてのお問い合わせ、また、故人様宛に会報誌が届いていた
場合、下記お問い合わせ先までご連絡をお願いいたします。ホームページからもお問い合わせいただけます。

株式会社メモリード東京は、昨年令和4年12月1日をもって、株式会社メモリードと合併いたしました。

● お電話からのお問い合わせ

受付 平日10時~16時
(祝日・年末年始を除く)

※会報誌の発送直後は、お電話が込み合う
可能性がございますので、ご了承ください。

東京地区	メモリード会員相談窓口	☎03-3749-1124
埼玉地区	メモリード会員相談窓口	☎049-241-8881
	ライムメンバーズ会員相談窓口	☎049-240-6655
群馬地区	メモリード会員相談窓口	☎027-253-8517
	ライムメンバーズ会員相談窓口	☎027-363-8011

● ホームページからのお問い合わせ

メモリード会員の皆様

ライムメンバーズ会員の皆様

▶登録内容変更

<https://memolead.net/members/address/>



▶お問い合わせ

<https://memolead.net/members/contact/>



▶お問い合わせ

<http://www.limemembers.com/contact/>



● はがきからの資料請求・お申し込み 各種お問い合わせ用はがきをご利用ください。

編集後記

暑かった夏も過ぎ、秋の深まりを感じる季節となりました。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。さて、今号では2つの新サービスをご紹介しました。老後の相談窓口「シニアサポートデスク」と、健康で若々しく生きる皆をサポートする「予防医療・美容医療」です。どちらの新サービスもお役に立つこと間違いなし！ぜひチェックしてくださいね。皆様の毎日が健やかに心豊かでありますように。また来年、お会いしましょう！

関東版第4号／2023年11月10日発行 発行／メモリードグループ 次号は2024年6月発行予定