

元気に健やかに、心ゆたかな暮らしを

ありがとう

ARIGATOU

関東版

2024

冬

いつまでも

仲睦まじく



スペシャルインタビュー

萩野公介さん / 元競泳選手

ホテル特集 大人の隠れ家で、お鍋パーティやお茶会を
ヴィラテラス前橋 ホテル&リゾート

終活のススメ トラブルに発展!? その遺言書、大丈夫?



ご存知ですか? 「葬儀保険」

「葬儀保険」とは…

もしものときの葬儀費用や整理費用に備えるための保険です

葬儀費用に備える保険期間1年の「葬持て型死亡保険」
**はじめやすい
葬儀保険**
無配当1年定期保険(保険金建)

もしものときの安心を、もっと身近に。

3つの「**やす**」で
はじめやすい!

簡単な手続きで!
**申込み
やす**

医師の診査は**不要** ※1
簡単な告知書の提出のみ

新規お申込み **満89歳**まで
最長更新 **満99歳**まで

年齢別の保険料は
こちらから試算できます



必要な時に!
**受取り
やす**

保険金クイック支払サービスにより ※2
死亡保険金の**100%**を最短翌営業日にお支払い

様々な用途に!
**使い
やす**

保険金の使い道は自由(10万円単位で自由設計)
死亡保険金額は**30万円**から**300万円**まで

※1 健康状態などによっては、お引受けできない場合があります。

※2 本サービスの適用条件を満たす場合にかぎり、株式会社メモリード・ライフが死亡保険金請求書を受付けた日から、最速で翌営業日に死亡保険金の100%をお支払します。

●ご契約に際しては、「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」を必ずご確認ください。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上、ご検討ください。

資料請求キャンペーン実施中!

京の味老舗
◎八代目儀兵衛

食卓を彩る、
12種類のお米たち

そのお料理がさらにおいしくなる
よう、選び抜かれたお米の個性を
お楽しみください。



メモリード・ライフ
イメージキャラクター
船越英一郎

キャンペーン期間中、資料請求いただいた方の中から
抽選で**30名様**に**八代目儀兵衛 十二単「満開」**
(お米2合×12個)をプレゼントいたします。

応募期間 2024年10月1日~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
当選発表 賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
応募方法 ハガキ、お電話、またはホームページからご応募いただけます。

資料請求・保険料の
お見積り・お問い合わせ



0120-623-111

受付時間/平日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。
引受保険会社(少額短期保険業者) [承認番号] MLAD2409-04

株式会社メモリード・ライフ 〒101-0064 東京都千代田区神田猿樂町2-8-16 平田ビル6階
(登録番号) 関東財務局長(少額短期保険) 第18号



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。

コンセプトは「モダン&リゾート」 ヴィラはすべて一棟ごとに完全貸切

スタイルの異なる3つのヴィラは、モダン&リゾートをコンセプトにデザイン。

完全貸切ですので、お部屋を自由にお使いいただけます。

カラオケ完備の広いリビングは、飲食物のお持ち込みも自由。

ご宿泊はもちろん、日帰りでのご利用も承ります。お気軽にお問い合わせください。

様々なお集りの場にご利用いただけます

- かしこまらない「個室」でお食事会やお茶会を楽しみたい方
- 忘年会・同窓会・趣味の会・ママ友会・ご親族との会食に
- 帰省や観光でお越しのお客様にご宿泊いただく「客間」として

秋冬のおすすめプラン

■ お鍋deパーティプラン 1泊2食付

平日1棟4名様ご利用時

1名様料金 **11,250円**~(税込)

会員特別クーポン利用で
20%割引 9,000円~

夕食(お鍋)と朝食(パン)付きのプランとなります。

■ 場所貸し(デイトリップ)プラン 1棟貸切/1Fのみ

平日1棟3時間ご利用料金

10,000円~(税込)

飲食物の
持ち込みOK。

気軽にお楽しみいただけます。



ヴィラテラス前橋 ホテル&リゾート

群馬県前橋市大友町1-2-12

1泊 定員:1~6名様 1棟あたり **20,000円**(税込)~

会員特別クーポン利用で**20%割引**
16,000円(税込)~

※ご利用日により料金は異なります。

☎027-253-7777

ご予約方法

下記「ヴィラテラス前橋公式サイト」の予約ページ

または「お電話」にてご予約ください。

全棟
カラオケ
Wi-fi
完備

会員
特典

2025年3月1日(土)以降に

宿泊プランをご利用の方は、**宿泊代5%割引**

※下記の特別クーポンをご利用の場合、その他の割引・各種金券との併用はできません。予めご了承ください。

メモリードグループホテル

「冬こそ行きたい、沖縄の旅」

KAYATSUMA

OKINAWA
HOTEL & RESORT



プライベートリゾートヴィラ カヤツマ沖縄

沖縄県国頭郡今帰仁村運天506-1

1泊 2名様 1室あたり **88,000円**(税込)~

会員特別クーポン利用で**20%割引**
70,400円(税込)~

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

☎0980-56-5661

ご家族やお仲間との
上質なひととき

群馬県前橋市に位置する大人の隠れ家
「ヴィラテラス前橋 ホテル&リゾート」。

南国の別荘のような3つのヴィラは、
一棟貸切で、ゆったりとお寛ぎいただけます。
この場所でお過ごしいただく時間が、
皆様にとって特別な思い出となりますように。
メモリードでは、人と人が集う場を大切に、
心を込めて、お客様をおもてなしいたします。
ご家族やお仲間と一緒に、
和やかで上質なひとときをお楽しみください。

ヴィラテラス前橋 & カヤツマ沖縄

会員限定特別クーポン

全宿泊
プラン

全宿泊
プラン **20%割引**

+

乾杯用スパークリングワイン
(ノンアルコールも選択可)

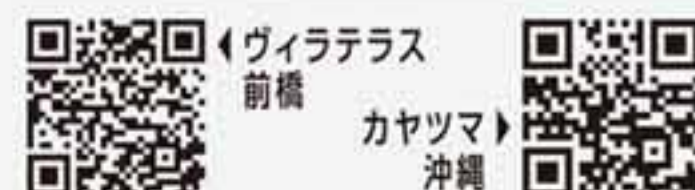
クーポン
ご利用方法

各公式サイト「予約ページ」よりクーポンコードをご入力ください。

クーポンコード: ME2024ARIGATO ※2025年2月28日(金)のご宿泊までとなります。



各公式サイトはこちら



03棟



02棟



01棟

萩野公介さん / 元競泳選手

Profile

1994年8月15日生まれ、栃木県出身。0歳から水泳を始め、17歳で初出場したロンドン五輪では、400m個人メドレーで銅メダルを獲得。2016年のリオ五輪では、同種目で金、200m個人メドレーで銀、800mリレーで銅メダルを獲得した。2021年の東京五輪後に現役を引退。現在は日本体育大学大学院に通いながら、テレビやラジオなど多方面で活動中。



今日より明日、ほんの少しでもいいから

幸せと感じる瞬間を1秒でも増やしたい

パリ五輪でキャスターに
スポーツの面白さを実感

今年のパリ五輪で、日本テレビのアスリートキャスターを務めさせていただきました。有観客で行う五輪は8年ぶり。僕自身、前回大会は選手でしたが、今回は陸上をはじめ、様々な競技を直接パリで見させてもらいました。五輪で競泳以外の競技を観戦することがなかったので、とても貴重な経験でしたね。世界記録が出たらワクワクしたり、悔しい結果だった選手に感情移入して同じように悔しく思ったり。良い結果でも

悪い結果でも、選手たちが全力でやっている姿はすごく美しいと思いました。競技を見る立場になって、五輪はやっぱ面白い！スポーツを好きでよかったと改めて感じましたね。

本来の自分と競泳の自分
不調に苦しんだ現役時代

僕が選手だった頃、リオ五輪後には、泳ぐのが好きなのかわからなくなった時期がありました。僕は本来、競い合うことが得意じゃなくて。「他人を蹴落としてでも1番になつてやる！」とはあまり思わない

です。でも競泳では、絶対的に強くて速いことが求められる。「本来の自分」と「競泳の自分」が一致していかないと思うていました。期待に応えないといけないと思いつつ、試合でひどいタイムが続くと、心が打ちひしがれていって。もう休まざるをえない状態にまで心も体も疲弊して、コーチの平井先生に自分の苦しさを初めて伝えました。

休養中に自分と向き合い
復帰して挑んだ東京五輪

平井先生に気持ちを伝えたとき、「ようやく本心を言ってくれたな」と



経験を話すことは、次世代へのバトンパス。
誰かの未来につながる存在に自分もなりたい。

今もこれからもずっと
幸せになるために「泳ぐ」

言われて、すごくほっとしました。先生は僕の苦しい状態をずっとわかっていて、僕が自分から話すのを待っていたんですね。それから少し休養することになりました。ドイツやギリシャに行つて、世界遺産を見たり、現地の人たちと話して気がラクになったり。一時は泳ぎたくないと思つた水泳も、東京五輪の決勝で泳ぎたいと思うようになって。復帰後も心の不調はありましたが、平井先生が支えてくれて、僕の心を引き上げてくれました。そうやって挑んだ東京五輪の決勝は、とても感慨深かったです。

僕は今、日本体育大学の大学院でスポーツ人類学を学んでいます。研究課題は、「人はなぜ泳ぐのか」。苦しい経験のあと、また泳ぐことを選んだとき、「なぜ泳ぐのか。自分は何で生きているのか」を考えたいんです。僕の人生哲学なんですけど、人は幸せになるために生まれてきたと思つ



パリ五輪にて。五輪マークの前で記念撮影

ていて。だから今も、僕は幸せになるために泳いでいます。明日が今日よりほんの少しでも、幸せだと感じる瞬間を1秒でも増やしたい。限りある人生のなかで、生きていてよかつたと思えるために。それと同時に、年下の子たちに自分が経験してきたことを伝えていきたい。たとえば、平井先生から教わったことをバトンパスのようにつないでいく。自分を救ってくれた方、感謝してもしきれない方たちのように、誰かの未来につながる存在になれば。それが今の夢、僕が生きている意味だと思つています。

萩野公介さん出演 /

毎週土曜日 6:00~9:00 JFN系列各局で放送中!

ラジオ番組『From Athlete!』

元スピードスケート選手の高木菜那さん、番組MCのミノルクリス滝沢さんとお届けしているスポーツ情報番組です。

※放送時間については、お聞きの放送局の番組表をご確認ください。

from athlete

番組
ホームページ
はこちら



読者プレゼント

萩野公介さん直筆
特別サイン色紙を
5名様にプレゼント!

応募の詳細は21ページをご覧ください。

ぜひ
応募してください!





その遺言書、大丈夫？

新サービス

シニアサポートデスク 終活のススメ

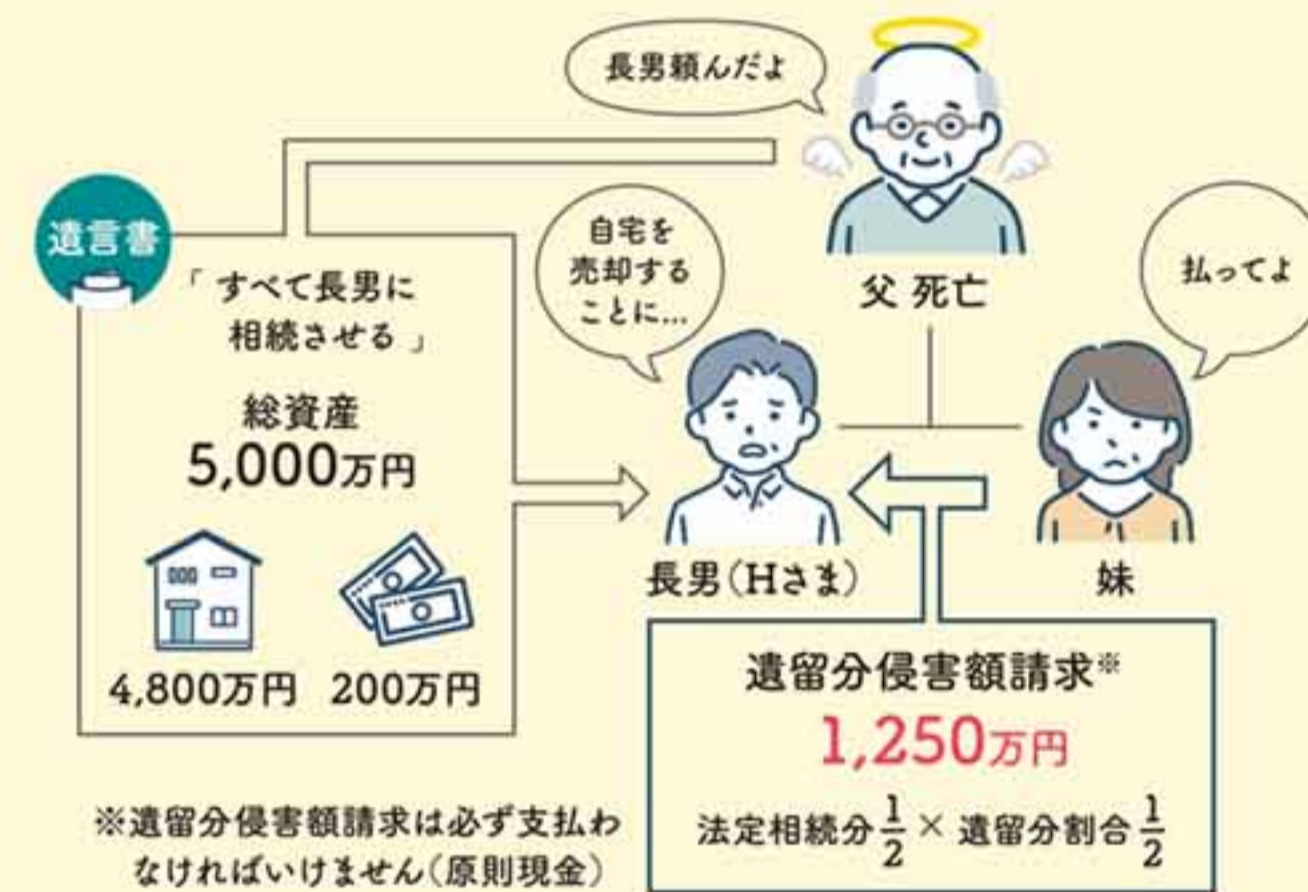
トラブルに発展!?

事例

遺言書が原因でトラブルになりました

Hさま 男性 56歳

近年、相続の事前準備として遺言書を作成される方が増えています。
しかし、正しい知識がないままでは、
せっかくの遺言書がトラブルの原因になることも。
今回は遺言書の基礎知識を、司法書士法人みつ葉グループ、
司法書士 青山誠氏に徹底解説いただきます。



先日、同居していた父が亡くなりました。父は、生前「すべて長男(Hさま)に相続させる」旨の遺言書を残していました。父の葬儀が終わり、妹に遺言書を開示しましたが納得せず、遺留分侵害額に相当する金銭の請求をしました。妹の遺留分相当額は父の総資産5,000万円×法定相続分 $\frac{1}{2}$ ×遺留分割合 $\frac{1}{2}$ =1,250万円です。父の資産の殆どは不動産のため、やむを得ず自宅を売却し、妹へ遺留分相当の1,250万円を支払うことになりました。

専門家からのアドバイス

遺留分とは、法律上取得することが保証されている一定割合の相続財産のことです。遺言書などによって、遺留分が侵害された場合、遺留分侵害額請求権を行使することができます。実はHさまのご家庭のようなトラブルはよくあるお話です。ここからは、トラブルを予防するための具体策をお伝えします。

「現金を準備する」

今回の事例の場合、お父さまの想いと法律論の相違が大きいことが要因です。一般的に、法定相続人(兄弟姉妹以外)には「遺留分」という最低限保障された遺産取得分があります。今回の事例のように、相続財産すべ

てを長男に相続させる旨の遺言書を残したのであれば、他の相続人からの遺留分侵害額請求に備えて、預貯金等の現金を残しておくことが大切です。

「相続人全員への配慮」

不動産を長男にスムーズに継いでもらうためには、法的権利を持つ長女さまへの配慮が必要で、お父さまが直接長女さまへ意向を伝え説得することも重要です。財産の公平

性ではなく、気持ちの公平性を持ってもらうために、遺言書の背景を事前に伝えておくこともトラブル回避に繋がります。

「遺留分対策：生命保険金」

Hさまのご家庭のように、資産の多くが不動産という場合は、遺留分侵害額請求に備えて、生命保険金の準備をお勧めします。事前に遺留分相当額の生命保険を契約し、保険金の受取人は「Hさま(長男)」とします。その後、保険金を受け取ったHさまは遺留分相当額を保険金で賄うことで、不動産を売却せずに対応できます。以上のように、相続を考慮する場合は、すべての相続人について不公平感が生じることの無いように配慮することが大切です。

遺言書の種類

自筆証書遺言

遺言者が原則手書きで作成

自宅か法務局で保管

- 内容の不備が発生しやすい
- 法務局保管制度がおすすめ

公正証書遺言

公証役場の公証人が作成

公証役場で保管

- 内容の不備が発生しにくい
- 破棄や改ざんがされにくい

大切な資産の継承問題や相続を受けた場合にどのようにすればよいか等、不明なことがありましたら、お気軽にシニアサポートデスクまでお電話ください。

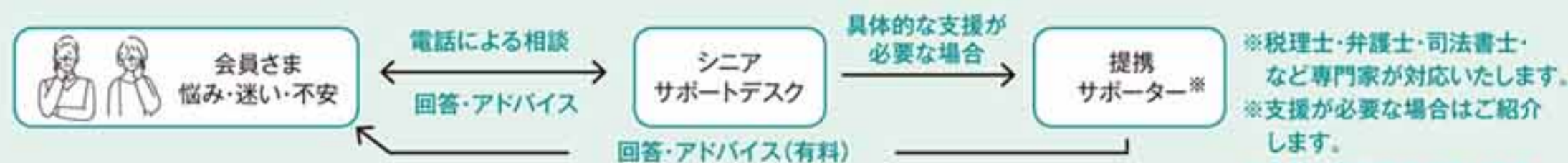
こんなお悩みありませんか？

65歳男性 相続関連
自宅を息子に名義変更したい。贈与になりますか。

75歳女性 介護関連
足腰が悪くひとり暮らしが不安です。施設を探したい。

メモリード シニアサポートデスク ライムメンバーズ会員、くんかん会員の方もご利用いただけます。

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、トータルにご支援いたします。



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



司法書士法人みつ葉グループ
司法書士/プライベートコンサルタント
青山誠 あおやま まこと
争族にしない為の生前対策に注力。分かりやすく親しみのある対応がモットー。「困った!」と思ったらお声掛け下さい。



水素点滴 100ml 約30分

「会報誌を見ました」とお伝えいただくと **2024年12月未まで**
8,800円(税込)

▶ **会員価格** **7,700円(税込)**

生食水に水素を溶け込ませた点滴。水素が体内に直接投与され、身体のすみずみまでいきわたることで、ダイレクトな効果を発揮します。疲労回復や美肌効果も。

通常価格より
1,000円
割引



水素プラチナゴールドサプリ 1箱/60カプセル入り

10,800円(税込)

▶ **会員価格** **9,720円(税込)**

エゴマに含まれる水素を分離し、封じ込んだサプリメント。朝夕2回の服用で体内の細胞を24時間守ります。疲労、腰・肩の痛み、冷え症にも効果あり。

通常価格より
10%
割引

※店頭、もしくはP13のメモリードオンラインショップ [クーポン番号: ME202411PG] よりご購入ください。

水素療法のほかにも、**様々なメニュー**をご用意しております

肩こり外来

3,300円(税込)~
▶ **会員価格** **2,970円(税込)~**

首から肩への慢性的なこりを解消します。痛みのある部分に直接水素を注射する「水素局所注射」、筋肉の緊張を和らげ、痛みを感じる物質を抑える「ボトックス注射」など、症状に合わせた治療を行います。

通常価格より
10%割引

腸活外来

検査18,700円(税込)
▶ **会員価格** **16,830円(税込)**

便秘や下痢など腹部不調や、生活習慣病をお持ちの方へ。腸内フローラ検査で腸内菌比率を検査します。検査結果をふまえて、善玉菌の直接注入やサプリなどの治療をご提案。腸内の悩みを解消します。

通常価格より
10%割引

※初診料3,300円(税込)・再診料1,100円(税込)となります。

会員特典

全診療メニュー
通常価格より **10%割引**

サプリメント・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・商品に関しては割引対象外となります。



医療法人社団 健若会

診療日 平日 10:00 ▶ 19:00

土曜 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

☎ **0120-777-680**



新サービス 予防医療・美容医療

病気や老化を防ぐ水素療法



老化を抑え、健康を守る
東京予防医療クリニック

日本ではまだ珍しい、病気の治療よりも「予防」に重点を置いた予防医療(超早期治療)。病気の芽を発症前に摘み取り、健康寿命を延ばしていきます。病気の芽が出てから発症まで、がんは約10年、認知症は約20年。芽の段階で取り除けば、病気の発症も老化も防げます。

悪玉活性酸素を消去
「水素」による健康効果

「水素」は分子レベルで細胞を守り、病気や老化を防いでくれるほか、美容効果も報告されています。多くの病気は、血管や肌など、細胞をサビつかせる「活性酸素」が原因。老化にも活性酸素が関わっています。人間は毎日エネルギーを産生するときに、体内で活性酸素が生じます。ほかに、紫外線や食品添加物、喫煙や飲酒などでも体内に発生。日々の生活で細胞は酸化し、人間の体はサビていくのです。

水素は、酸化力の強い「悪玉

活性酸素」を消去してくれま す。水素療法で水素を体内に取り入れると、老化やがん、動脈硬化、心筋梗塞、認知症、糖尿病などの予防に効果的です。毎日の疲労や冷え性、肩こりが改善する効果も。さらに、美白や美肌、美髪などにも効果があります。水素療法は副作用がないことも大きな特徴です。当クリニックでは、皆様の健康状態をふまえ、病気の予防や老化予防など、お客様の目的に合った水素療法をご案内いたします。安心してご来院ください。

活性酸素による様々な悪影響



集いの場を
和やかに



同窓会が盛り上がる演出をお手伝い

旧友たちと楽しい一日

華やかで素敵な集いに
結婚式場で行う同窓会

同窓会は懐かしい友人と再会し、思い出を共有する貴重な機会。近年は集いの場として、結婚式場の活用が注目を集めています。結婚式場は、会場の広さが魅力のひとつ。豪華な内装や充実した設備が整っており、特別なイベントにふさわしい雰囲気を演出してくれます。高級感あふれる会場で、当時の仲間たちと学生時代の思い出を語り合ったり、人生の節目をお祝いしたり。美味しい食事を楽しみながら、昔話に花を咲かせるのも楽しいですね。写真撮



影やスライドショーなどの演出を取り入れれば、参加者全員で特別な一日を過ごせます。

結婚式場で

同窓会をするメリット

- 広々とした会場、華やかで特別感のある雰囲気
- 音響や照明、プロジェクターなど設備が充実
- 会の雰囲気や予算に合わせてピュッフェやコース料理を選べる

旧友との会話や交流で
社会とのつながりを保つ

シニア世代にとって、同窓会のような集いの場は、「社会的なつながり」を強化する場でもあります。同窓会は日常生活で失われがちな交流を再構築し、新たな友人関係を築ききつかけにも。社会的なつながりは、心身の健康に良い影響をもたらす、日々の生活に活力を与えてくれます。心温まる思い出をつくり、旧友との再会の喜びが深まる「結婚式場での同窓会」。集いの場として、結婚式場を活用してみたいかですか。



これをやれば盛り上がる！ 同窓会アイデア

- 1 懐かしい風景や当時の思い出がよみがえる
昔の写真スライドショー
- 2 青春時代に聞いていた曲をBGMに
思い出の音楽を流す
- 3 学校生活や流行、当時の出来事をテーマに
「あの頃の〇〇」クイズ
- 4 恩師や同級生からのメッセージに感動！
サプライズメッセージ動画
- 5 何がもらえるかわくわくして盛り上がる
記念品交換や抽選会

結婚式場一覧

アルカーサル迎賓館川越 川越市鯉井新田4-11 ☎049-231-7777 群馬	ロイヤルチェスター前橋 前橋市大友町1-2-11 ☎027-253-7777 群馬	エテルナ高崎 高崎市栄町22-30 ☎027-323-1122 群馬	アルカーサル高崎 高崎市上大須町845 ☎027-321-3535 群馬
ブリーツドットアイ 入間市豊岡4-1-1 ☎04-2966-7711 埼玉	ヒカリフルコート高崎 高崎市上大須町917 ☎027-352-7777 群馬	ロイヤルチェスター太田 太田市飯塚町2056 ☎0276-47-7777 群馬	プレイアス太田 太田市飯田町987-1 ☎0276-60-1100 群馬

新しい年のはじまりは おせち料理で健康的に

新年を祝うおせち料理には、健康面で注目の高いポイントが数多くあります。保存性の高い料理が多く、年末年始の忙しい時期でも栄養バランスを考慮した構成になっています。

たとえば、黒豆。ポリフェノールが豊富で、抗酸化作用があり、健康維持やアンチエイジングに効果的です。田作りに使われる小魚はカルシウムが豊富。骨の健康をサポートしてくれます。数の子は良質なタンパク質を含み、筋肉や肌の再生に貢献。昆布巻きには食物繊維が多く含まれ、消化を助けるだけでなく、腸内環境を整える効果も。おせち料理は砂糖や醤油を使った甘辛い味付けが特徴なので、塩分や糖分の摂取量には注意が必要です。食べ過ぎずに適量を楽しみ、健康的に新年を迎えましょう。



メモリード謹製おせちをご用意しております

《和フレンチおせち三段重》
会員様特別価格 38,500円 ※消費税・送料込
一般価格 40,500円

■ 申込期限 2024 12/13(金)
■ 配送日 2024 12/31(火)

詳細・ご予約は /
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。



※本ページの価格はいずれも
消費税別です。送料は別途
お見積りいたします。詳しくは
お問い合わせください。

雑学クイズ

問題:おせち料理の「伊達巻」に
込められた願いは?
※正解はこのページの右下に

- Ⓐ 知恵が増える
- Ⓑ 長生きできる
- Ⓒ 商売繁盛
- Ⓓ 健康に生きる

クリスマス おすすめメニュー&会員特典

会員特典をご利用の際は、メモリード アプリ、またはメモリードカードをご提示ください。また、メモリードポイントもご利用いただけます。詳しくはP13をご覧ください。
※状況により変更となる場合がございます。詳細は各店舗にお問い合わせください。※表示価格はすべて税込、正規価格となります。

楽しさいっぱい
クリスマス

菜園春雨スープ専門店 七宝麻辣湯三軒茶屋栄通り店



おすすめメニュー
トッピング
小籠包・豚肉・味玉

後のせトッピング
1品サービス
※ポイント対象外となります。

東京都世田谷区三軒茶屋1-35-1
☎03-5787-6195

フレンチレストラン シェタカ高崎



おすすめメニュー
クリスマス限定コース
ランチ……7,700円
12/23(月)~25(水)限定
ディナー……16,500円
12/21(土)~25(水)限定

群馬県高崎市栄町27-2
☎027-321-8108

飲食代 10%割引

スパニッシュイタリアン レッドルーム



おすすめメニュー
クリスマス限定コース
ディナー……12,100円
12/24(火)~25(水)限定

群馬県高崎市栄町22-30 4F
☎027-310-2211

飲食代 10%割引

鉄板焼きステーキレストラン 89[ハチキュー]



おすすめメニュー
クリスマス限定
ディナーコース
ディナー……30,250円
12/23(月)~25(水)限定
※4名様以上で貸し切りも承ります。

群馬県高崎市栄町27-18
☎027-384-4150

パンケーキレストラン サニーキッチン高崎



おすすめメニュー
クリスマス限定
パンケーキ
2,200円
12月限定

群馬県高崎市上大類町910-1
☎027-352-0117

飲食代 10%割引

パンケーキレストラン サニーキッチン沖縄



おすすめメニュー
季節のフレッシュフルーツ
パンケーキ
2,000円

沖縄県国頭郡今帰仁村運天506-1
☎0980-56-1516

飲食代 10%割引
※ポイント対象外となります。

イタリアンレストラン パスタイオーネ オキナワ



おすすめメニュー
彩橋牛のローストビーフ
トンナートソース
1,800円

沖縄県那覇市久米2丁目18-11 1F
☎098-943-3905

対象ドリンク
1杯サービス

*メモリードの結婚式場で、
クリスマスイベントを開催*



結婚式場の素敵な
雰囲気とお料理を
お楽しみいただけます
※ポイント対象外となります。

世界的美食ガイドブック『ミシュランガイド東京2025』で
セレクトドレストランに選出されました

東京/イタリアンレストラン オルケストラ



8席のみの**特等席**で堪能
心に響く極上のイタリアン

コンセプトは、「劇場で聞くオーケストラ」。スタッフや食材の生産者、器の造り手まで、音楽のようにすべてが一体となって、最高のひと皿を作り上げます。シェフの小川はイタリアの2ツ星レストランでスーシェフを務めた実力派。イタリア仕込みの技術と和の素材が融合したコース料理は、見た目にも美しく、繊細な味わい。上質な料理とワインが素敵な時間をお約束します。

おすすめメニュー
クリスマス限定
ディナーコース
38,000円(税込)
ワインペアリング付き
12/20(金)~25(水)

シェフ
小川慎二
日本の旬の素材を活かし、この店ならではのイタリア料理で、お客さまをお迎えしたいと思っています。

☎03-6383-4036
東京都渋谷区代々木4-1-7
森田ビル1F
🕒 17:30~23:30
📅 不定休

デザートワイン
1杯サービス

詳しくはこちら




クリスマスケーキのご予約承ります

ふわふわしっとり、こだわりのケーキがクリスマスを彩ります。

12/13金
まで

数量限定なので
お早めに!

① クリスマスデコレーション……4号 3,672円
② クリスマスリースタルト……6号 5,940円
③ クリスマスデコレ……4個入 2,160円

店舗予約のみ
ケーキ10%割引

ご予約方法
問屋町本店またはウェブにて承ります。
お渡し
問屋町本店またはイーサイト高崎店

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



イルカ クリスマスディナーショー 2024 | 主催:メモリード

特別なコース料理とともに、心温まる歌声をお楽しみください。

公演日 12/8[日] 会場 エテルナ高崎 JR高崎駅東口から徒歩3分

時間 第1部 受付 食事 ショー 第2部 受付 食事 ショー
定員:250名 12:30~ 13:00~ 14:00~ 定員:250名 16:30~ 17:00~ 18:00~

チケット料金 おひとり様(食事・ドリンク・税サ込)

S席 70席限定	一般 30,000円 会員 27,000円	A席	一般 25,000円 会員 22,000円
-------------	--------------------------	----	--------------------------

各席 3,000円お得!

ご予約方法 申し込みフォームまたはお電話にて承ります。
☎027-323-1122 電話受付時間 11:00~18:00

お申し込みフォームはこちら



日常は「笑い」であふれてる!

第6回 スマイル川柳コンテスト

皆さんの日々の暮らしにある「笑い」を川柳に!
小さな「クスク」とから、大きな「ワハハ」、ちょっとはずかしい「ニヤニヤ」、
うれしい「ニコニコ」まで、川柳にのせてご応募ください。
入選者には賞品をプレゼント。皆さんのご応募、お待ちしております!



選りすぐりの入選作品を発表!
前号ではたくさんのご応募ありがとうございました。
皆さんの楽しい日常が伝わってきて、思わず「あるある」と笑ってしまいました。

チョーうまい

孫のひとこと

やる気です

(東京都 ユキちゃん)

張り切っちゃうんです、天使の言葉

ダイエット

もつたないが

勝る腹

(群馬県 marior)

そう! だってもつたないんだもん

お互いに

あちこち痛い

自慢する

(東京都 世津子)

お友だちと励まし合っているそうです

スマホなし

車もなしで

ボケもなし

(群馬県 ゆうじ)

歩けば健康、ないのもいいこと♪

あれこれと

聞いてうなずく

古女房

(群馬県 ユキバア)

内容がわかってしまふ、これぞ夫婦愛

学校の

プリント見る手

伸びる日々

(群馬県 あおちゃん)

子どもの頃は、このしぐさが不思議でした

過去の入選作品
もうちょっとご紹介!

- 我が世にも 春が初孫 「光る君」 / 東京都 とし
- 今何時 今は肥満時 ゴ口寝ババ / 群馬県 たけちゃんママ
- 子どもから 嬉しいお手紙 疲れ飛ぶ / 東京都 マイマイコ

応募方法

メモリードアプリもしくは
11ページのはがきより
ご応募ください

賞品

入選者にプレゼント!
「パティスリー・リアンのガトーショコラ」

応募期間

2024年12/25(水)まで

入選作品は2025年1月中に
アプリ・ホームページで発表いたします。

アプリやはがきの注意事項をお読みいただき、ご承認の上、ご応募ください。



ここが
アプリは便利! 使わないなんてもったいない!!

メモリード
ポイント
サービス

利用した分のポイントが もらえる。使える。

メモリードグループ対象店舗のご利用でポイントをプレゼント!
貯まったポイントは、1ポイント=1円で使えます。さっそくポイント会員登録しよう!

ポイントがもらえます!

- ポイント会員に登録したとき
- レストラン・スイーツショップのお会計
- 結婚式・お葬式を行なったとき
- イベントに参加したとき など

ポイントが使えます!

- レストランやスイーツショップでのお会計
- 仏壇・仏具のお会計
- 商品交換 など



他にも! 役立つ機能がいっぱい

- ✓ 各種イベント情報が届く
- ✓ プレゼントキャンペーン
- ✓ 約900店舗で会員特典あり*
- ✓ ご契約情報を確認できる*
- ✓ おくやみ情報が見られる
- ✓ 吊電が送れる

*会員マイページのご登録が必要です。

メモリードオンラインショップ 会員特典

パティスリー・リアン 全商品10%割引

モンドセレクション2023金賞受賞

パティスリー・リアン
ガトーショコラ8個入りギフト



通常価格2,635円 → **2,372円(税込)** + 送料別途

一つひとつ手作りで丁寧に焼き上げたガトーショコラは、ずっしり濃厚でありながら、口の中でふわっととろける極上の逸品。大切な方への贈り物やお歳暮・お年賀にもおすすめです。

メモリードアプリの「オンラインショップ」からお買い求めいただけます。

ダウンロードは
こちらから

QRコードを読み取る。または
アプリストアで「メモリードアプリ」を検索!

アイフオーン



アンドロイド



お問い合わせは P21 会員相談窓口 まで

*予告なく変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。



アプリについて
詳しくはこちら



お得で便利
メモリード
アプリ



新機能スタートでもっとお得に! メモリードアプリ

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。

登録 無料

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
歩幅が狭くなっていませんか!?
「お尻と脚の筋肉を鍛える」

日頃からコツコツ鍛えて、腰にかかる負担を軽減!



大殿筋(お尻)とハムストリングス(太もも裏)の筋力が弱くなると、姿勢が崩れたり、歩幅が狭くなったり、さらには転倒のリスクも高まります。下半身の筋肉を鍛えることで、姿勢を改善! 腰痛や膝痛の予防・改善にもつながります。

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年間舞台上に立つ。現在はトレーナーとして、個人指導や筋トレレッスンをを行う。



1 椅子に浅く座り、背筋を真っ直ぐ伸ばす。脚は腰幅に開く。

2 両手を胸の前で交差させて、上体を前に倒す。腰と背中が丸まらないよう注意。

3 お尻と太もも裏に力を入れ、お尻を10cmほど浮かせて約3秒キープし、下ろす。



注意点
つま先より膝が前に出ないように!

1~3を10回 × 2セット できれば毎日行いましょう!

仲間と出会う。心が弾む。伸ばそう健康寿命。
第二の人生、グランクラブ高崎でお楽しみください。
見学や体験のお申し込み・資料請求はP11のはがきでもできますので、お気軽にどうぞ!

フィットネス&カルチャー&スパ
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



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
心拍数

私は普段の生活やトレーニングで、心拍数を活用しています。心拍数とは1分間に心臓が拍動する回数のこと。男女差や個人差はありますが、成人では60〜90回程度といわれています。トレーニングの際は、「最大心拍数(220-年齢が目安)のパーセンテージで運動強度を設定。目標に合った適切な心拍数でのトレーニングは、心肺機能の向上に役立ち、オーバートレーニングも防げます。

私はもう一つ、「安静時心拍数」も活用しています。特に注視しているのが、起床時の心拍数。普段の安静時心拍数よりも高い場合は、疲労が溜まっていたり、よく眠れていなかったり。心拍数は今の身体の状態を知る貴重な情報です。

最近ではスマートフォンや腕時計で、簡単に心拍数を測れるようになってきました。皆さんも心拍数を測って、ご自身の身体の状態を確かめてみてください。

メモリード所属

土屋 良輔

群馬県吾妻郡嬪志村出身

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。



愛用するスケート靴と心拍数測定器

植村レッスンプロの ゴルフレッスン

第6回

今回のテーマ

パターの打ち方



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。片山晋吾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。

こんにちは。植村啓太です。今回は、「パターの打ち方」についてです。ゴルフのスコアを作る上で、パターは非常に大きな役割を担っています。たとえば、350ヤード先のグリーンに2打で乗せても、グリーン上で3パットしてしまう。アプローチで近くに寄せても、ショットパットを外してしまう。グリーン上でスコアを崩すことは、皆さんも経験があると思います。

そもそも、パターの入る確率をご存知でしょうか? PGAのプロ選手の手データを見ても、1メートルのパターを入れる確率は97%、2メートルは約60%、3メートルは約40%です。5メートルになると、確率は20%以下にまで下がります。

また、パターにはいくつか重要な要素があります。まずはグリーンを読むか。ターゲットに対してフェース面を向けられるか。パターの芯に当てて、しっかりと良いストロークができるか。他にも振り幅やリズムなど、細かく考えるとキリがありません。



フェース面をターゲットへ向ける

そこです。皆さんにやっていただきたいのは、1メートルのパターを外さないこと。5メートル以上のパットは距離を合わせる事が重要で、3パットしなければ最高! と思ってください。これができると、パターでスコアを作れます。

ではここで、1メートルのパターで最も重要なことをお伝えします。それはスバリ、「フェース面」です! 1メートルのパターでは、振り幅が小さくなります。多少ストロークが悪くても、面さえ合っていればまっすぐ転がり、カップインの確率は高くなります。ショットパットが入る最大のコツは、フェース面をターゲットにしっかりと向けること。そのためにも、ボールの位置と前傾の角度がとても大事になります。



前傾の角度を探してみる

少しの工夫で、皆さんもパット名人になれるかもしれません。ゴルフをぜひ楽しんでくださいね!



利き目の下にボールを置く

ボールの位置は目の真下が良いとされていますが、目の少し外側に置いて良いでしょうか。ボールを右に置いた方がまっすぐ狙いやすい人もいれば、左に置いた方が良い人もいます。基本的には、利き目の下にボールを置きましょう。

フェース面をまっすぐ向けられない方は、前傾の角度を変えてみてください。体を少し起こしたり、前傾を少し深くして構えたり、ターゲットにまっすぐ向けられる前傾の角度を探してみてください。前傾が深い人は短いクラブ、前傾が浅い人は少し長めのクラブが合いますよ。



健康な心と体で
生き生きとした
毎日を

後悔しない葬儀にするために/
 知りたい 葬儀スタイル別「良いところ・気になるところ」



一般葬

特徴
 故人様や家族と縁のある方々が広く参列できる

- | | |
|---|--|
| <p>— 良いところ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 故人様の関係者を広く招待し、生前の感謝を伝えられる ● 香典により、金銭的負担が軽減される | <p>— 気になるところ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 参列者への挨拶など、対応が多くなる ● 参列者が多く、返礼品代や飲食費が高額になりやすい |
|---|--|

おすすめの方

- ☑ 現役で働いている方
- ☑ 交友関係の広い方

家族葬

特徴
 親族や近い友人を中心に、少人数で行う

- | | |
|---|---|
| <p>— 良いところ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 参列者の対応に追われず故人様をゆっくり送りだせる ● 返礼品代や飲食費を抑えられる | <p>— 気になるところ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 参列者をどこまで招くか問題になりやすい ● 葬儀後に逝去を知った方、自宅に来た方への対応が負担になりやすい ● 香典が少なく、金銭的負担が増える |
|---|---|

おすすめの方

- ☑ 少人数でゆっくりとお見送りしたい方

直葬

特徴
 通夜や葬儀・告別式を行わず、火葬のみを行う

- | | |
|---|---|
| <p>— 良いところ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 火葬料金・搬送費・棺・骨壺など、必要最小限に費用を抑えられる ● 時間と体力的な負担を減らせる | <p>— 気になるところ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お別れの時間が短く、参列者も限られる ● 最小限のもの以外は、別途実費負担になりやすい |
|---|---|

おすすめの方

- ☑ 金銭的負担を抑えたい方
- ☑ 参列者への対応を減らしたい方
- ☑ 火葬までの時間を短くしたい方

自然葬 海洋散骨・樹木葬・宇宙葬

特徴
 墓石を持たず、遺骨を自然に還す埋葬方法

- | | |
|--|---|
| <p>— 良いところ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お墓の維持・管理が不要(後継者が不要) ● 故人様の好きだった自然と一体化できる | <p>— 気になるところ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 遺族間でしっかり話し合い、親戚の理解が必要 ● 樹木葬の場合、改葬できない(移動できない) |
|--|---|

おすすめの方

- ☑ 次の世代がいない方
- ☑ 自然が大好きな方

※海洋散骨…海に散骨
 樹木葬…樹木が墓標
 宇宙葬…宇宙空間に散骨

生前葬

本人が元気なうちに、お世話になった方々に直接感謝を伝えられる葬儀

自由葬

宗教的な儀式を行わず、故人様らしさをより重視したこだわりをもった葬儀

お別れの会

葬儀とは別の日に行い、お付き合いのあった知人や友人を招いて故人様を偲ぶ場

他にもこんな葬儀スタイルも

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、お手伝いさせていただきます。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...

事前相談・終活相談

ご自身やご家族様のお葬式について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ますので、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



葬祭関連情報



会員の皆様からお寄せいただいた

声をご紹介します。

故人と最後の時間を一緒に過ごせました



自宅から近い三鷹メモリードホールで行い、ご近所の方にもたくさん来ていただけて良かったです。遺影と同じ着物を着せてもらい、家族も皆うれしかったです。事前相談通りに行っていただき、大変満足しています。宿泊できたことも安心でした。

東京 三鷹メモリードホール

父が自宅で亡くなったのですが、滞りなく行ってくれました。丁寧な湯かんでいただき、10歳以上若く見えました。父も満足そうなお顔をしており、私もうれしかったです。スタッフの心遣いに感動しました。大変お世話になりました。

父が自宅で亡くなったのですが、滞りなく行ってくれました。丁寧な湯かんでいただき、10歳以上若く見えました。父も満足そうなお顔をしており、私もうれしかったです。スタッフの心遣いに感動しました。大変お世話になりました。

群馬 アモート若宮

家族葬から大型葬まで幅広くご利用いただけます



亡くなって気が動転しているなか、丁寧にわかりやすく説明してくださり、安心しました。エンバミングで綺麗になった姿には、涙があふれました。告別式では心を込めて故人を紹介いただき、走馬灯のように色々な思いが巡りました。

埼玉 狭山メモリードホール



館内はバリアフリー設備が整い安心して来館できます

葬儀の事前相談については19ページをご覧ください。地域ごとに開催日が異なります。



色々なきのこと鶏肉を使って旨味たっぷり!

きのこと鶏肉の炊き込みご飯

材料(3合分)

- ・お米 3合
- ・きのこ
 - 椎茸 2個
 - 舞茸 1/2パック
 - しめじ 1/2パック
 - エリンギ 1本
 - えのき茸 1/4束
- ・鶏モモ肉 100g
- ・ごぼう 10cm程度
- ・だし(合わせておく)
 - 水 3合分(540cc)
 - A 酒・みりん・醤油 各大さじ3
 - 塩・ほんだし 各小さじ3
 - ※ほんだしはアゴだしや昆布だしでも可

作り方

- ① お米を洗う。(30分くらい水に漬け、吸水させてから水を切っておく)
- ② 鶏モモ肉は1cm角に切り、お湯(分量外)にくぐらせる。
- ③ きのこをお好みの大きさに切る。ほぐす。ごぼうはさがきにする。
- ④ 炊飯器にお米とAを入れ、3合のメモリに合わせる。上から②③を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったたらよく混ぜて、器に盛る。



美味しく食べて、元気に!



「教えてくれたのは」
料理部門 品質管理責任者 兼
ロイヤルチェスター前橋 料理長

福島博文

メモリード専属
シェフが教える
簡単レシピ



第6回
シェフ直伝レシピ

終活セミナー & ご契約内容説明会

葬儀に関する「悩み」を解決!

この機会に、どうぞお気軽にご相談ください。

お葬式の種類、費用や節約方法をわかりやすくご案内します。

参加
無料



さらに お積み立ての一部は、葬儀だけでなく
七五三や卒業式衣裳、慶事・法事のお食事などにご利用できることをご存じですか?
互助会プランの内容や使い方もご説明いたします。



ご来館記念品

ボックスティッシュ5箱をプレゼント



要予約

11ページのはがきまたは専用ウェブフォームからご予約ください

時間

1部目 10:00~

2部目 13:00~

ご予約専用
ウェブフォーム



東京

12/5(木)	三鷹メモリードホール	三鷹市下連雀9-3-23
12/10(火)	多摩永山メモリードホール	多摩市貝取1498
12/16(月)	東京メモリードホール	世田谷区砧2-4-27 M2ビル
1/14(火)	調布メモリードホール	調布市菊野台1-10-2
1/17(金)	多摩永山メモリードホール	多摩市貝取1498
1/20(月)	三鷹メモリードホール	三鷹市下連雀9-3-23
1/20(月)	東京メモリードホール	世田谷区砧2-4-27 M2ビル

埼玉

12/4(水)	鶴ヶ島メモリードホール	鶴ヶ島市脚折町5-16-12
12/16(月)	上尾メモリードホール	上尾市東町2-11-5
1/14(火)	川越メモリードホール	川越市広栄町11-5
1/20(月)	東松山メモリードホール	東松山市松本町2-1-26



過去セミナーの様子



群馬

12/4(水)	安中メモリードホール	安中市下磯部1816	12/18(水)	メモリード吉岡会館	吉岡町大久保2231-3
12/10(火)	富岡メモリードホール	富岡市黒川740-1	1/9(木)	アモート太田	太田市藤阿久町491-1
12/11(水)	メモリード前橋南典礼会館	前橋市六供町5-26-1	1/14(火)	藤岡メモリードホール	藤岡市藤岡1566-1
12/12(木)	高崎メモリードホール	高崎市高岡町460-1	1/14(火)	館林メモリードホール	館林市東美園町30-15
12/16(月)	伊勢崎境メモリードホール	伊勢崎市境百々東7-1	1/15(水)	メモリード アネックスホール前橋	前橋市天川大島町1042
12/16(月)	高崎北メモリードホール	高崎市中泉町52-1	1/20(月)	安中メモリードホール	安中市下磯部1816
12/16(月)	藤岡メモリードホール	藤岡市藤岡1566-1	1/20(月)	桐生メモリードホール	桐生市本町6-20
12/16(月)	太田宝泉メモリードホール	太田市新道町101-1	1/22(水)	渋川メモリードホール	渋川市白井2179-1
12/18(水)	桐生メモリードホール	桐生市本町6-20	1/22(水)	伊勢崎メモリードホール	伊勢崎市太田町545-3
			1/23(木)	メモリード高崎典礼会館	高崎市寺尾町1075-1

※イベント情報は随時、メモリードアプリ、または公式サイトよりご確認いただけます。

アレンジレシピ

「だし」を変えれば
あっさりとした味に

●あっさり味のだしレシピ

- 水 540cc
- 醤油 大さじ2と1/2
- みりん 大さじ1と1/2
- 鶏ガラスープの素 大さじ1と1/2

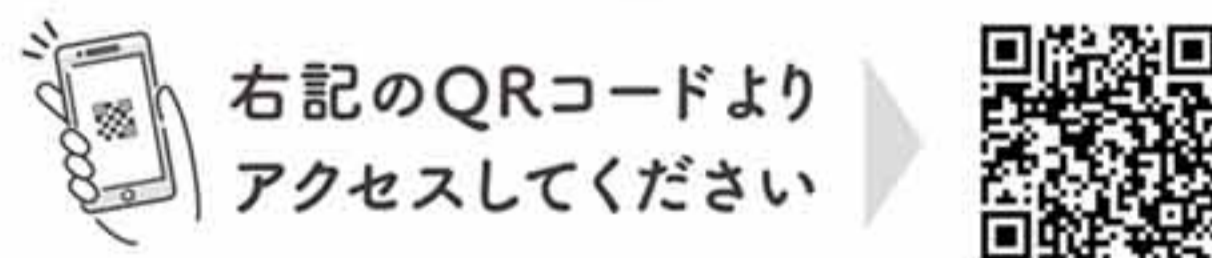
レシピのポイント
ひと手間を加えて
美味しさアップ

- 鶏肉をお湯に通すと、臭みがなくなりやすい。
- きのこを大きめにすると、香りも見た目も存分に楽しめます。
- ご飯が炊きあがったら、ごま油をスプーン1杯またはいりごまをかけると、ごまの風味が効いて美味しいです。

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



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

HPから直接お申込できます

インターネットでのご加入はこちらから



読者プレゼント

アンケートに答えて抽選で当たる!



A. 5名様 萩野公介さん直筆
特別サイン色紙



B. 10名様 メモリードグループ
パティスリー・リアン
ガトーショコラ &
プレミアムガトーショコラ
食べ比べセット

C. 5名様 お線香
花風プラチナブルーギフト
ブルーローズ、ブルーベル、
ブルースイレン3つの香り



D. 3名様
メモリードグループ
ホテル ザ・メイビア宮崎
宮崎牛しぐれ煮セット

ご希望の方は、**メモリードアプリ** または **読者プレゼントはがき** でご応募ください。

応募締切:2024年12月25日[水] 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。

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・はがき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、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

受付 平日10時~16時
(祝日・年末年始・夏季休業を除く)

※会報誌の発送直後は、お電話が混み合う
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

メモリード会員の皆様

▶登録内容変更
<https://memolead.net/members/address/>



▶お問い合わせ
<https://memolead.net/members/contact/>



ライムメンバーズ会員の皆様

▶お問い合わせ
<http://www.limemembers.com/contact/>



はがき P11の各種お問い合わせ用はがきをご利用ください。

編集後記

今年もはや11月。前号で募集した「スマイル川柳コンテスト」にたくさんのご応募ありがとうございました。思わず笑ったり、気持ちがほっこりしたり癒されました。年2回発行の『ありがとう』も回を重ねるごとに、ご意見・ご感想が増えてきて、とってもうれしいです！皆様からいただいた内容はすべて目を通してまいりますので、アプリやP11のはがきでお気軽にお寄せくださいね。それでは、寒くなる季節は体調に気をつけて。また来年お会いしましょう！