

「人と人とのつながり」を大切に 皆様の暮らしのいつもおそばに



代表取締役社長 杉山茂之

あいネットグループは2020年4月、創業60周年を迎えます。

人を思いやり、人に感謝する。

今の時代に忘れがちな“人と人とのつながり”を何よりも大切に
心を込めて「結婚式」「ご葬儀」のお手伝いをさせていただいております。

今後はより、皆様の人生を幅広くサポートできるよう

地域とも連携して取り組んでまいります。

本年も、あいネットグループをよろしくお願いいたします。



県中部をはじめ 三重、長野でも事業展開

1960(昭和35)年に静岡市で創業以来、多くの方々に支えられて今があります。これもひとえに、あいネット会員の皆様のご支援・ご理解のたまものと心より感謝申し上げます。60周年の節目を迎えた今年は数々の感謝事業を計画しております。初夏は楽しいイベントが満載の「きずなマルシェ」、冬には結婚式場をイルミネーションで飾る「イルミネーションフェスタ」など、ぜひお出かけいただければと思います。

当グループは60年にわたり、人生にとって最も大切な儀式である「結婚式」「ご葬儀」のお手伝いをさせていただいてきました。現在、静岡市・藤枝市・焼津市・島田市のほか、三重県、長野県にまでエリアは広がり、営業所まで含めると54施設。結婚式・ご葬儀を通して人と人とのつながりの大切さを改めて感じていただけるよう、グループをあげ、心からのおもてなしとサービスの向上に努めております。その一環として、お客様がどの施設へ出かけ、どのスタッフから接客されても同じように満足いただける質の高いサービスのご提供ができるよう、「おもてなし規格認証」の取得に取り組んでまいりました。このたび、静岡県内の専門式場としては初めて「おもてなし規格認証2019紺認証」を取得(左記)。これからはさらにお客様に喜んでいただけるサービスの提供に努めてまいります。

会員様の人生を トータルにサポート

結婚式、ご葬儀は「人と人とのつながり」なくては成立しません。私達の事業を通して、人と人とのつながりの大切さや思いやり、感謝といった、人として本当に大切なことを感じていただき、社会全体に「絆」を広げていくことも使命だと感じております。今後は冠婚葬祭といった儀式だけでなく、家族の誕生日や記念日のお祝いなどでも絆を深めていただけるよう、広い視点で商品や機会をつくっていきたく思っております。あいネットグループはライフステージに合ったご提案で、皆様の人生をトータルにサポートできる企業を目指してまいります。



**地域から必要とされる
企業を目指して**

これからの時代は地域から必要とされる企業でなくては生き残れません。社会にどう貢献していくか、そのような事業を行っていくかどうかはとても大事な視点であると思っております。

まず環境問題への取り組みとして、結婚式場で使用しているストローを紙製のタイプに移行中のほか、食べ残しを減らす工夫をして食品ロスを削減。障がいのある方の雇用も始まっております。

昨年は清水区に通所介護・居宅介護支援事業所「あいりは追分」をオープンいたしました。ひとり暮らしの高齢者が増える中、孤立することがないよう、なるべくみんなが外に出てきて、友達をつくるなどコミュニケーションをとれる場にしていけるといいなと思っております。

また、少子高齢化で地域コミュニティの関係が希薄化するなか、我々がもつ地域に出て、関わりを持つていくべきではないかと考えます。たとえばお祭りや餅つきなど地域ならではのイベントがありますが、今若い人がいないため、準備の人手が足りずに困っているという話を聞きます。地域文化継承のためにも、そうしたところへ我々がちょっと入ってお手伝いする。社員にとっても地域の役に立つという経験は、自分自身の成長につながり、やりがいにつながっていくことでしょう。

全グループでおもてなしスキルを向上

当社は全グループをあげ、おもてなしレベルの向上に努めています。このたび、静岡県中部・三重県エリアの18事業部は「おもてなし規格認証2019紺認証」を取得しました。これは経済産業省創設の制度で、良質なサービス提供者を消費者が見分けやすいよう、審査のうえ認証マークが付与されるものです(ランクは紅→金→紺→紫の4段階)。当社の取得は、静岡県内の専門結婚式場・葬祭業・互助会では初、三重県では初の紺認証取得事業者となります。





② 翠紅苑
すいこうえん
寸又峡温泉の開湯時から続く歴史のある老舗旅館。平成に建て替えられたレトロモダンな館内のロビ―やレストラン、売店は、宿泊客でなくとも利用できます。日帰り湯＋ランチ(松花堂弁当・写真)のプランが人気で、少し贅沢な気分を味わいたければ、客室での休憩を組み合わせたプラン(1人5000円)、1室2人で利用の場合もあります。湯上り用に用意された冷たい川根茶のサービスも好評です。

〈日帰り湯利用時間〉
午前11時30分～午後8時
TEL 0547-59-3100



① 湯屋 飛龍の宿
ひゅうりゅうのしゆく
昭和38年の創業以来、多くの旅人を癒してきた「湯屋」の屋号を掲げる老舗旅館。自慢のお風呂は男女ともに開放的な大浴場と露天風呂があり、緑豊かな大自然の中、湯に浸かれる露天風呂では、風の音木漏れ日に包まれながらくつろぎの時間が過ごせます。毎日11時、日帰りの入浴客も受け入れ。ロビーには売店や囲炉裏テーブルなどがあり、湯上り後の待ち合わせや休憩に利用できます。

〈日帰り湯利用時間〉
午前11時～午後6時
TEL 0547-59-3110



クーポン利用で

会員特典
①入浴料600円(浴室用タオル付き)→**500円**
②貸切風呂＋ランチ＋個室休憩(1室2人で利用の場合、大人6,750円～)→**ソフトドリンクサービス**



クーポン利用で
入浴料 大人500円→**400円**
子ども(3歳以上) 300円→**200円**
※タオル等は、各自でご用意ください

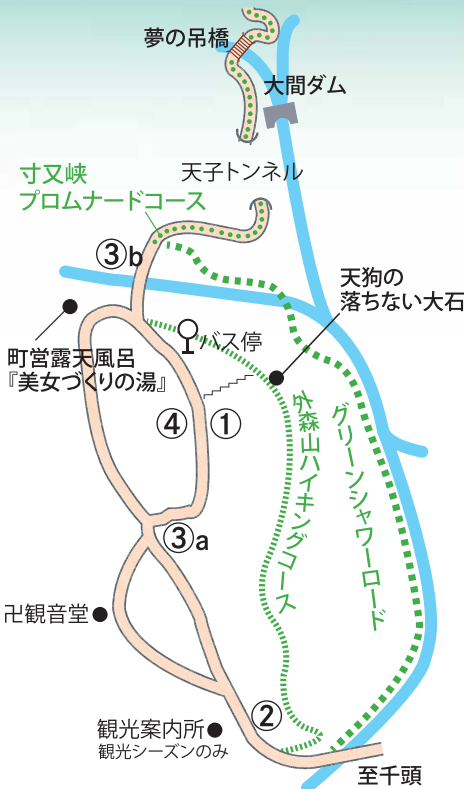


コーヒー＆ハンモックで一休み
数十種類のせんべいとカフェメニューを味わえる『SHOP & CAFE 晴耕雨読』は、古民家を改装した店内に作家物のアート雑貨もそろいます。併設の『ハンモックカフェ晴耕雨読』でゆらゆらと身も心も包まれてのひと時もおすすめ(入店は中学生以上の方のみ)。姉妹店『晴耕雨読ヴィレッジ』は足湯カフェが楽しめます。

③ 晴耕雨読
TEL:0547-59-2333
③a | SHOP & CAFE/不定休 ※要確認
ハンモックカフェ/土・日曜、祝日のみ営業
③b | ヴィレッジ/月～水曜定休
※冬季休業中、3月下旬営業再開

寸又峡温泉
●お問い合わせ
川根本町まちづくり観光協会
TEL:0547-59-2746
鉄道・バスをご利用の場合
JR金谷駅から大井川鉄道で千頭駅下車、バスで約40分
クルマをご利用の場合
国道1号線バイパス「向谷IC」から約90分
※冬季は早朝・夜間の路面の凍結にご注意ください

※掲載の情報は2019年10月現在の情報となります。予告無く、変更になる場合がありますがご了承ください



寒い冬に恋しくなるのが温泉。『クラブオフ』の特典を利用して、お得に楽しめる日帰り温泉の旅をご案内します。

大井川上流、奥大井の溪谷美が広がる寸又峡(榛原郡川根本町)。散策には恋愛成就のパワースポットとして注目の『夢の吊橋』を渡る寸又峡プロムナードコースや、沢沿いを歩くグリーンシャワールードなど、一周50～90分程度のハイキングコースがおすすめです。

昔ながらの風情にあふれる温泉街は、日帰りでも気軽に温泉が楽しめます。最近はハンモックカフェなどのおしゃれな店(冬季休業)もできて人気です。

寸又峡までの大井川鉄道沿線には音を全身で感じる『音戯の郷』や、本格的川根茶が味わえる『フォーレなかかわね茶老舗』など、体験型スポットも充実。冷えた体もぽっかぽっか、五感で楽しめるプランです。

※割引特典のご利用にはクーポンが必要です。ご利用方法は本誌6ページをご覧ください

絶景、温泉、冬の奥大井
すまたきょう
寸又峡 日帰り湯ったり旅

クラブオフのクーポンを利用してお得に！



■町営露天風呂
美女づくりの湯
大人400円、子ども200円
木曜定休
TEL:0547-59-3985

湯めぐりにおトク/
湯楽戯手形

ゆらぎ
1枚の手形で、町営露天風呂を含め3ヶ所の日帰り湯を選んで利用できるお得な湯めぐりバス。寸又峡温泉内の宿、土産物店で販売1,000円(税込み)。有効期限は購入から1年間のため、使い切れなくても次回に持ち越しできます。

“美女づくりの湯”寸又峡温泉
南アルプスの麓から湧き出る寸又峡温泉は「美女づくりの湯」として親しまれてきました。お湯に入ると肌が「ぬるぬる」、湯上りは「スベスベ」になると評判で、そのヒミツは、弱アルカリ性の硫酸泉には肌の古い角質を取り除く作用があるからとか。『町営露天風呂 美女づくりの湯』のほか、温泉街にある7つの宿泊施設で「日帰り湯」を実施しているので、お風呂比べも楽しそうです。



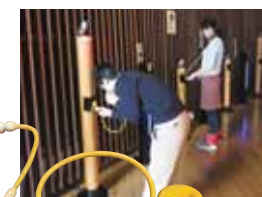
おすすめ 立ち寄りスポット

大井川鉄道千頭駅のすぐそばにある「音」をテーマにした体験型ミュージアム。入館時に配られる聴診器を使って、鳥の鳴き声といった奥大井の自然や暮らしに関わる音を聴いたり、クイズに挑戦したり。また、音を鳴らせる展示やオリジナル楽器づくりなど様々な音の世界に触れます。展示棟そのものが「オルゴールの箱」という設計で、壁面に設置されたパイプを伝って美しいメロディが館内全体に流れる仕掛けもあり、大人も子どもも楽しめます。道の駅も兼ねているため、特産品なども手に入ります。



体を使って「音」と遊べるミュージアム
道の駅 奥大井 音戯の郷
おとぎのさと

クーポン利用で
入館料
高校生以上 500円→**450円**
小中学生 300円→**270円**
営業時間 10:00～16:30
休館日 火曜(臨時休館日もあり。HPで要確認)
住所 榛原郡川根本町千頭1217-2
TEL:0547-58-2021



★
寸又峡温泉



町の歴史や自然、川根茶の魅力や味わえる体験施設。茶室では銘茶の美味しい淹れ方を教えてもらいながら、お湯の温度、抽出時間で異なる味わいの変化を満喫できます。日本庭園を散策し、水琴窟(すいきんく)に響く水音に耳を傾けるのも一興。影絵作家・藤城清治氏による川根本町をモチーフにした作品が展示されたギャラリーもあり、その幻想的な影絵の世界は必見です。芝生広場や、併設のお土産処もおすすめです。
毎月第3日曜は話茶座による月例語りの会で、地元につながる話を紹介。茶手揉保存会川根支部による川根揉切流美演会(も定期的)に開催されています。



お茶の淹れ方を学んで
味わって、感激！
道の駅
フォーレなかかわね
茶茗館
ちやめいかん

クーポン利用で
お茶セット代
(お茶菓子) 300円→**250円**
営業時間 9:30～16:30
休館日 水曜(臨時休館日もあり。HPで要確認)
住所 榛原郡川根本町水川71-1
TEL:0547-56-2100



上手な写真の 撮られ方

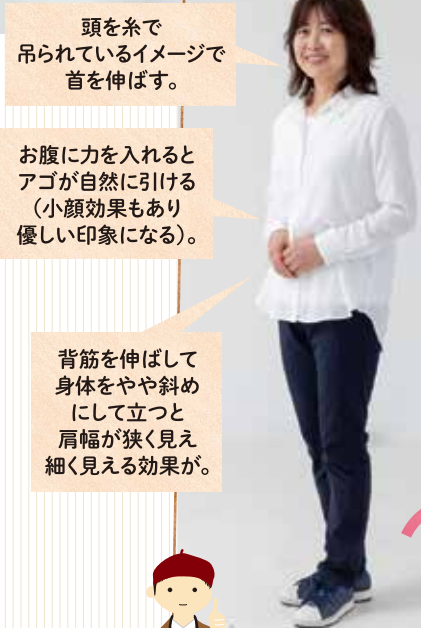
写真写りが良くなる方法、教えます！

七五三・入学・卒業式、成人式・結婚式... 人生の様々なシーンで残してきた記念写真ですが、満足いく写真は案外少ないのでは？写真は苦手...という方も、ポイントを押さえるだけで写真写りは大きく変わります。上手に撮られるコツを知って、素敵な1枚を残しましょう。

美しく写る座り方



美しく写る立ち方



美しく写る服の色、素材や形

白系の服は、レフ板効果(光を反射)で顔色、肌をきれいにさせる効果あり。差し色になるアイテムを加えれば、イメージが変化(紺系は落ち着き感、ピンク系は優しさ、ドレープは女らしさetc)。

ポイント① | ★撮影の前に～気持ちを伝える～

「未来の自分へ」など撮影テーマを設け、気持ちやメッセージを込めてレンズを見つめれば、瞳と表情に深みが増しより想い出深い1枚に。

ポイント② | ★表情づくり～気持ちを言葉に出してみる～

顔をこわばらせないコツは声を出すこと。定番の「ハイ、チーズ」の代わりに、「わーい」「うれしい」など言ってみよう。プラスのイメージの言葉を選べると、自然にハッピーな表情になります。ぜひ試してみてください。



教えて
いただいた方
カメラマン
大野 仁志さん
大野写真研究室
静岡市葵区駿府町1-46
TEL: 054-252-2364
10:00～19:30(木曜定休)

静岡市北街道沿いの商店街にある大野カメラ店の二代目。昨春秋、鷹匠に写真スタジオをオープン。街と共に歩んできた50年、先代から受け継いだ想いを大切に、「未来のあなたへ」という活動を通して、時と時をつなぐ写真を撮り続けている。春と秋の2回、静岡縣護国神社(葵区 柚木)で開催されている「ARTS&CRAFT 静岡手創り市」に出展し、来場者のポートレート写真を撮影。「携帯電話で写真を撮ってSNSで人に見せる楽しみ方とは別に、自分や家族のために残したい、ちゃんとした写真を撮ってませんか？」。

参加者募集中

あい★トレ 要予約

「のぼそう! 健康寿命」を合言葉に、健康や趣味、教養など、毎月、様々なテーマで開催しています。
※ご予約は1ヶ月前からの受け付けになります

★耳トレ 聴力があがる! 簡単トレーニング
1月21日(火) 会場/あいネットホール新川

★目からウロコ! 最近のお墓事情
2月13日(木) 会場/あいネットホール東新田

★知っておきたい生前整理
3月7日(土) 会場/あいネットホール春日

★健康体操 ~介護されないカラダ作り~
4月16日(木) 会場/あいネットホール千代田

★プロが教える! とっておき温泉宿
5月15日(金) 会場/あいネットホール池田

あい♥コン 要予約

毎回多くのカップルが誕生しています。
異性と話すのが苦手な方も安心してご参加ください。

日程 2月8日(土) 対象: 25~40歳
5月23日(土) 対象: 35~50歳

■《あい★トレ》《あい♥コン》詳しいお問い合わせ・お申し込み
《静岡地区》あいネット ☎054-288-0500(担当/田原聖也)
《清水地区》あいネット清水 ☎054-371-5777(担当/平口浩二)

入場無料

きずなマルシェ

楽しいイベントやお買い得商品盛りだくさん!
ご家族、ご近所とお誘い合わせてご来館ください。
※詳しい内容を掲載したチラシを別途用意しますので、お問い合わせください

《静岡地区》

日時 4月4日(土) 9:00~13:00 要予約

会場 あいネットホール新川(駿河区新川2-5-45)

■お問い合わせ・お申し込み あいネット ☎054-288-0500

《清水地区》

日時 5月9日(土) 9:00~13:00 予約不要

会場 あいネットホール春日(清水区春日1-3-7)

■お問い合わせ・お申し込み あいネット清水 ☎054-371-5777

お釈迦様の誕生日 花まつり

今年も静岡市静岡仏教会の花まつりが開催されます。

日時 4月7日(火) 12:00 開場

会場 静岡市民文化会館・中ホール

■入場無料、全席自由
■内容/法要、法話、太鼓演奏

あいネット 衣裳特別指定店 PUR(ピュール) からのお知らせ ※金額は全て税別

衣裳・美容着付ご予約承り中! PURでは、七五三・成人式・卒業式の衣裳、美容着付けのご予約を一年中いつでも承っています。バック内容も充実しています。

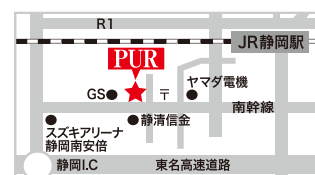
おでかけパック(フルセット) 着物一式 + 小物一式 + 美容・着付

◆2020年9~11月 七五三 3・5歳男児/紋付 ¥20,000~ 3・7歳女児/被布・振袖 ¥20,000~

◆2021~22年1月 成人式 男性/紋付 ¥25,000~ 女性/振袖 ¥70,000~

◆2021年3月 卒業式 男性/紋付 ¥30,000~ 女性/袴 ¥30,000~ (小学生サイズも多数ご用意)

あいネット会員なら
衣裳バック価格より... 20%OFF! さらに!!



静岡地区 PUR
駿河区宮本町7-13(南幹線沿い)
◇ご来館受付時間 10:30~19:00(火曜定休)
(お問い合わせ) ☎054-202-3331



清水地区
清水区辻1-7-1(エリザベート内)
◇ご来館受付時間 10:00~18:00
(火曜、第1・3水曜定休)
(お問い合わせ) ☎054-366-3339

参加無料

葬祭会館 友引見学会 要予約

ご見学、事前相談をご希望の方は、お電話でご予約ください。

日程 1月15日(水)、2月13日(木)
3月13日(金)、4月10日(金)
5月15日(金)

《静岡地区》10:30、13:00

あいネットホール新川 あいネットホール千代田
ファミリーホール新川 あいネットホール東新田
あいネットホール池田 あいネットホール慈悲尾

■お問い合わせ・お申し込み あいネット ☎054-288-0500

《清水地区》10:30~13:00

あいネットホール春日 あいネットホール船越
あいネットホール江尻台 ファミリーホール船越

■お問い合わせ・お申し込み あいネット清水 ☎054-371-5777

春のお彼岸セール

平安祭典静岡、平安祭典清水で同時開催。
お彼岸を前にお仏壇、仏具を新しく整えませんか。

日時 3月1日(日)~31日(火)
ご来館受付時間/ 9:00~17:30

平安祭典静岡 仏壇センター(駿河区宮本町8-10)

■お問い合わせ ☎054-285-1411

平安祭典清水 仏壇センター(清水区春日1-3-7)

■お問い合わせ ☎054-351-1411

お知らせ



「あいネットカード」は、2019年8月31日をもって
サービスを終了させていただきました。

※あいネットカードは指定提携店に提示することで割引等が受けられたカードです。

長い間、ご利用いただきありがとうございました。

今後は「あいネットグループクラブオフ」の加盟店舗&特典をいままですらに充実させ
より便利に、お得にご利用いただけるようサービスの拡充を図っていきます。

※あいネットの冠婚葬祭におけるサービスは引き続き継続いたします

読者限定 フェイシャルエステ お試し体験!

¥3,000(税別) <通常価格> ¥10,000(税別)

●フェイシャル範囲: 顔・首・デコルテ・手が入る所までの背中
●期間: 2020年6月末まで。お申し込みはお早めに

ハンドマッサージプレゼント

画像はイメージ

ESTHETIC SALON UNSOIN

日本エステティシャン協会 アジエスプレミアムサロン
PURエステティックサロン アンソワ

☎054-202-3387(要予約)

あいネットプレスを見た!とお伝えください
静岡市駿河区宮本町7-13(ピュール3F)
◇営業時間 10:30~19:00(火曜定休) ◇駐車場完備



結婚式をお考えのおふたりに ブライダルフェアのご案内♪

おふたりの結婚式をイメージできるイベントが盛りだくさん♪
4つの個性豊かな結婚式場へ見学に行きませんか？



静岡市駿河区 シーサイドヴィラ マウロ・アネーラ



【月イチ贅沢フェア】海×特選和牛ステーキ×演出体験♪

1/12(日)・1/13(月祝)・2/9(日)

◆全日程(5部制 10:00～/11:00～/14:00～/15:00～/16:00～)

【予約数1位☆】絶景ロケーション&絶品フレンチ無料試食フェア

1/4(土)・5(日)・11(土)・18(土)・19(日)・25(土)・26(日)・2/1(土)
2/2(日)・8(土)・11(火祝)・15(土)・16(日)・22(土)・23(日)・29(土)

◆全日程(5部制 10:00～/11:00～/14:00～/15:00～/16:00～)

静岡市駿河区 ハーティーヒルズ ロイヤルセントヨーク



ドレスが映える大聖堂見学×豪華試食付プレミアムフェスタ☆

1/5(日)・1/13(月祝)・2/9(日)

◆全日程(2部制 9:30～/15:00～)

大聖堂見学×3スタイルコーディネート見学×豪華試食フェア♪

1/4(土)・11(土)・12(日)・18(土)・19(日)・25(土)・26(日)
2/1(土)・2/2(日)・8(土)・11(火祝)・15(土)・16(日)・22(土)
2/23(日)・24(月・振休)・29(土)

◆全日程(2部制 9:30～/16:00～)

焼津市 ゲストハウス リッチモンド



【料理試食】貸切邸宅で自然と美食堪能フェア

1/4(土)・19(日)・26(日)・2/2(日)・2/9(日)

◆全日程(1部制 15:00～)

【自然の香りを愉しむ】くつろぎウェディング相談会

1/12(日)・13(月祝)・2/1(土)・15(土)・23(日)

◆全日程(2部制 9:30～/14:30～)

静岡市清水区 マナーハウス エリザベート



【NEW YEAR限定!】フレンチコース試食付&感動挙式VR体験フェア

1/4(土)・5(日)・1/13(月祝)・2/2(日)・9(日)・24(月・振休)

◆全日程(2部制 10:00～/16:00～)

【本番直前見学試食付き!】エリザベートまるごと体験フェア

1/11(土)・12(日)・18(土)・19(日)・25(土)・26(日)
2/1(土)・2(日)・8(土)・11(火祝)・15(土)・16(日)・22(土)・23(日)

◆全日程(5部制 10:00～/11:00～/15:00～/16:00～/17:00～)

※フェア日程・時間等が変更になる場合があります。ご来館いただく際は、右記
あいネットまでご連絡ください※フェア日程以外でも、随時、見学・ご相談を承って
おります。各会場の詳しいフェア内容等、お気軽にお問い合わせください

上記のブライダルフェアの
お問い合わせ・お申し込みは



あいネット TEL.054-288-0500
あいネット清水 TEL.054-371-5777
あいネット(藤枝) TEL.054-644-9035

あいネットグループ

EVENT&INFORMATION

焼津・藤枝・島田エリア 令和2年1.2.3.4.5月

参加者募集中

～これからの人生を楽しくイキイキ過ごすために～
**エンディングノートを
書いてみよう!!**

要予約

セミナー終了後には**お楽しみ抽選会**もあります。
ぜひ、ご家族、お友達お誘いあわせてご参加ください。
ご希望の方には個別相談も承ります。

日時 **1月26日(日)**
9:30～10:30

会場 **あいネットホール金谷**
(島田市金谷東1-1253-1)

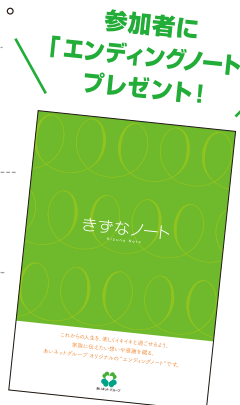
■参加費/無料

■定員/30名

※定員になり次第締め切り

■お問い合わせ・お申し込み

あいネット(藤枝) ☎054-644-9035/9:00～18:00(日・祝定休)



四季が奏でる、美食のおもてなし Season Party Plan

シーズンパーティプラン

「コミコミ特典付き幹事様あんしんプラン」をご利用ください!

使用料
プレゼント
①会場費2時間
②プロジェクター
③ステージ



シェフこだわり
“季節のおすすめ料理”を
味わっていただく特別な宴会プラン。
卓盛りビュッフェお一人4,400円、
フレンチコースお一人7,700円。
「選べるフリードリンク(2時間制)」は
お一人1,650円、2,090円の2コースを
ご用意。※料金は税込み

ゲストハウス リッチモンド

焼津市小屋敷385
営業時間/10:00～19:00
定休日/火曜、第2・4水曜(祝日は営業)

■お問い合わせ ☎054-620-2080



平安閣 葬祭事業部 からのお知らせ

●ホームページで、楽しいイベントや
終活に役立つセミナーなど随時情報更新中!



●ホームページからでも申し込み可能!

あいネットホール藤枝 検索 [公式]あいネットグループ平安閣 |
藤枝市・焼津市・島田市のお葬式 クリック



■お問い合わせ 平安閣 ☎0120-444-254(受付時間9:00～17:00)



あいネット 衣裳指定店 レンタルブティック 美来 からのお知らせ

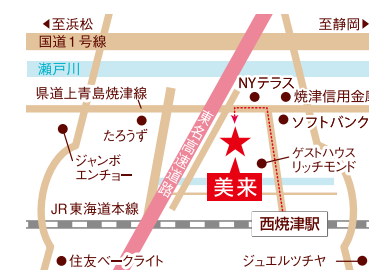
2021年成人式 振袖衣裳

予約受付中!

●振袖レンタル(フルセット)
¥80,000～¥250,000(税別)

あいネット会員様なら
衣裳価格より…… **20%OFF!**

300点をご用意して
お待ちしております!



レンタルブティック 美来
焼津市小屋敷442-1 営業時間/10:00～18:00
定休日/火曜、第2・4水曜(祝日は営業)

■お問い合わせ ☎054-621-3320



毎日、笑顔で 前向きに… 楽しく 脳を活性化

最近、記憶力が落ちてきた、物忘れが多い…と感じている方に
ゲーム感覚で楽しくできる脳活トレーニングをご紹介します。
脳を若々しく保って認知症を予防し、ハツラツとした毎日を。

口の体操

- ① 大きな声で「あいいうえお」、
次は「つづらして」「いうえおあ」と
続けます。
- ② 「おあいいうえ」まで息継ぎしないで
言ってください。紙は見ないように。

あいいうえお
いうえおあ
うえおあい
えおあいう
おあいうえ

③ できた方はスピードを上げ、
息継ぎなしで2回言ってみましょう。
※か行、さ行などでもやってみましょう

指の体操

- ① 声を出しながら、両手でグー！
チョキ・パーと2回繰り返します。
- ② 両手でグー・チョキ・グー・パー・グー・
チョキ・パーを2回繰り返します。
- ③ 「グ」「チョ」の表記のときは
「グ」「チョキ」の2分の1の速さで。
だんだん早くしてみしましょう。

グー チョキ パー
グー チョキ パー
グー チョキ パー
グー チョキ パー
グー チョキ パー
グー チョキ パー

④ 次はグー・パー・グー・チョキ・
グ・パグー・チョでやってみましょう。
※起床時やちょっと時間が空いたときに

頭の体操

- ① 両手を出して、自分のほうへ
手の平を向けます。
- ② 右手に数字の1、左手に数字の
1を思い浮かべます。
- ③ そこに右手は1を、左手は2を
交互に足していきます。

左手 +2
1+2=3
3+2=5
5+2=7
…
右手 +1
1+1=2
2+1=3
3+1=4
…

④ 10回繰り返したとき、
それぞれの数字はいくつ？
※答えは一番下にあります
※慣れたら数字を変えてやってみましょう

教えて
いただいた方



一般社団法人 脳活トレーナー協会専務理事 岡田 恭一さん
脳活トレーナー協会は認知症ゼロ社会を目指し、ともに支え合う社会づくりのために活動。
認知症予防をサポートする「脳活トレーナー」の養成をはじめ、各種トレーニングメニューを用意し、脳活教室を開催。
「継続は力なり。普段の生活の中で一つでも二つでも取り入れていただき、人生最後まで笑顔で元気に過ごしましょう。」
このページは「第30回あいトレ 脳活」の内容を基に作成しました。あいトレは月に1度、趣味や健康など
様々なテーマでセミナーを開催しているカルチャー講座です。今後の予定は本誌12ページをご覧ください。

※最良の生活習慣

- 始める前に
- 1日1種類だけでもOK。
- とにかく毎日、続けることが大事
- 痛みを感じた場合は動きを止め、無理せず行ってください
- 呼吸は止めずに行ってください

首から肩をほぐす

ストレッチ 左右1セット×3～4回
(朝昼晩に1回程度)



左の耳を左肩につけるように首を傾け、
息は止めずに20秒姿勢を保つ。
反対側も同じように行う



余裕があれば、首を傾けている方向の
手を頭に置き、下に引っ張るように
押さえると首の筋肉全体が伸ばせる

筋肉や腱(けん)のストレッチは、20秒以上
引っ張らないと効果が出ないといわれているため、最低20秒は行うように。効果を望むなら1日3～4セット以上が必要といわれています。

多くの人が悩まされている肩凝りは、
首から背中、肩甲骨周辺などの筋肉が硬くなり、
血行が悪くなった状態です。
冬は寒さで体が縮こまり悪化しがちですから、
こまめに肩や首を動かすよう心がけましょう。
そこで今回は、簡単なストレッチや
筋トレをご紹介します。
家事の合間やテレビを見ながら、
毎日続けていきましょう。

僧帽筋を鍛える

筋トレ 上下10回ずつ×3回
(朝昼晩に1回程度)



限界まで上げたら、ゆっくり下ろす。
これを10回繰り返す



重い頭を支える首の筋力が弱い女性は、特に負担がかかり肩凝りの原因に。僧帽筋にしっかり筋力をつけて肩凝り緩和を図りましょう。



肩甲骨周辺をほぐす

ストレッチ 1回20秒×3～4回
(朝昼晩に1回程度)



背筋を真っ直ぐ姿勢を正して腰かけ、
両手を頭の後ろで組む



自然な呼吸をしながら、ゆっくり首を
前に傾け、20秒止めて戻す

硬くなりやすく、肩凝りの自覚症状を起こす
主な原因筋「僧帽筋上部線維(そうぼうきん
じょうぶせんい)」を伸ばすストレッチです。

教えてくれたのは

あいネットグループの新設部門、通所介護・居宅介護支援事業所『あいりは追分』では、理学療法士や作業療法士、柔道整復師、介護福祉士、ケアマネージャーなど様々な専門スタッフが在籍。このコーナーでは、その専門知識を生かし、いつまでもハツラツと過ごすために日課にしたい簡単な体操やトレーニングなどを、これからシリーズでお届けします。

aiReHa あいりは追分 静岡市清水区追分2丁目1-11 TEL:054-340-4165



クラフトビール王国・静岡

色、香り、風味を感じて乾杯

静岡さんぽ

近年、静岡県はクラフトビール王国として注目を集めています。一杯に込めた醸造士たちの想いとは。奥深い世界を知ると、ビールがもつとおいしくなりそうです。

職人技が生み出す 個性的なビール

うまさの決め手は 麦芽とホップ

クラフトビールとは、小さな醸造所が造る個性的なビールのこと。醸造士の経験と勘で材料を組み合わせて、唯一無二のビールが生まれます。ご当地の特色を出した香り付けや、黒、赤、黄色など色とりどりの見た目など、五感で楽しめるのも特徴の一つ。仕込みから完成まで早くて約1ヶ月。麦芽を煮出してできた麦芽のような麦汁が酵母の働きによってアルコールに分解され、熟成ろ過され、琥珀色のビールが誕生します。

主要な材料は麦芽(モルト)とホップ、水、酵母の4つです。麦芽は主に大麦を発芽させて乾燥したもので、色や味の決め手となります。100種類以上あり、特別に試食させてもらうとそれぞれ味わいが異なり、出来上がりのビールを彷彿させます。もう一つの重要な材料がホップ。香りや苦味のほか、澄んだ色にする、泡持ちを良くするなど、たくさん働きがあります。生ホップは緑色の松ぼっくりのような形をしています。

はしご酒お目当ての 観光客の姿も

2018年の酒税法改正が追い風となり、国内では今、クラフトビールブームが再来しています。過去のブームと比べて、質が向上していることが特徴とか。この数年で県内でも小規模の醸造所が増加。現在、全国400ヶ所以上あるうち、県内は東部を中心に約20ヶ所と国内有数の「クラフトビール王国」として名を馳せています。

醸造所の数だけでなく、静岡市内ではクラフトビールが楽しめる店舗も続々と増加中。『クラフトビアステーション』を営む小島直哉さんによると、「JR駅周辺にこれだけクラフトビールの店が集まるエリアは珍しい」とのこと。小島さんは同店に集まった仲間と2017年より「静岡クラフトビアマップ」を作成。駅近ということもあり、マップをきっかけに県内外から「はしご酒」を楽しみに来る人が増えたそうです。静岡の街は今、全国のビール好きから熱い視線が注がれています。

CRAFT BEER STATION

国内外のクラフトビールが楽しめます。「地元のビールを地元の人に」との思いから、県内産ビールも充実。御殿場『渡辺ハム工房』の猪・鹿ソーセージや、自家製スモーク、自家製パンズのチーズバーガーなど絶品おつまみも。

【住所】静岡市葵区紺屋町5-7 田中ビル2階
【営業】水曜～金曜 17:00～24:00
土・日曜、祝日 15:00～24:00、月・火曜定休
tel. 054-260-5870

クラフトビアマップ

クラフトビールが楽しめる店情報が満載の小冊子「静岡クラフトビアマップ」第3弾が発行。これまで掲載店舗は静岡市内に限られていましたが、最新版では県内全域40ヶ所を網羅。英語訳も載っているのでマップ片手に訪れる外国人観光客も。飲み手、造り手、売り手が一丸となってクラフトビール文化を盛り上げています。マップはHPからダウンロード可能。
<https://beerpalette.jp/articles/shizuokacbm%20>



静岡の新ビール文化を牽引
職人技の「キレイ味」を実現

AOI Brewing

アオイブリューイング

2014年、静岡市初の醸造所として静岡浅間神社のそばに誕生。元々酒屋の蔵だった建物を醸造所に改装し、静岡のクラフトビール文化を牽引しています。

さんは、発酵食作りの趣味が高じて会社員から転身し、静岡に移住。磨き上げたセンスで、麦芽やホップの配合を考えて仕込み、AOIビールの特徴でもある「キレイのある味」を日々探究しています。「麦汁に酵母を入れポコポコ発酵し始めた時が、一番楽しいですね」とス波さん。市内4ヶ所の直営店で生ビールが飲めるほか、瓶ビールは駅のキヨスクなどでも販売され、静岡土産としても人気です。



▲キレイ味のある
(=残糖感が少ない)
ビールが特徴。
毎日飲んでも飽き
ない味が魅力



醸造士のス波さん
ビール造りのため静岡へ1ターン。
ネーミングまで丸ごと手掛けます。



BEER GARAGE(ビアガラージ)

醸造所併設のビアレストラン(右)。出来立てのAOIビールをはじめ、ビストロ仕立ての料理やスイーツも本格的で女性客に人気。

【営業】
月曜、水曜～金曜 17:00～24:00
土曜・祝日 15:00～24:00
日曜 15:00～23:00、火曜定休



AOI BEER
【住所】静岡市葵区宮ヶ崎町30



新たな醸造所が用宗に登場
湯上りに「ぜいたくな一杯」を

West Coast Brewing

ウエストコーストブリューイング

用宗漁港の目の前、温泉施設隣にオープンしたばかり。国内のクラフトビール界のレジェンドと呼ばれる醸造士、丹羽智(にわたし)さんが陣頭指揮に当たっています。

人気はホップの香りと苦味を利かせた、柑橘系の香りの「IPA」や、濁りがありパイナップルの香りがする「ペールエール」、パッションフルーツのような香りの「アンバーIPA」です。「よそとは違った特徴的なビールを造るようにしています」と丹羽さん。醸造所併設のタップルームからはガラス越しに醸造所が見学でき、造り手の情熱を身近に感じながら出来立てのビールが味わえます。

醸造士の丹羽さんはこの道20年以上。
全国から研修生が訪れます。



WEST COAST BREWING

【住所】静岡市駿河区用宗2丁目18-1
(用宗みなと温泉に隣接)

醸造所併設タップルーム

【営業】火曜～金曜 11:00～18:00
土・日曜、祝日 11:00～20:00
月曜定休
tel. 054-204-1747

