

プレア通信

2026年2月 / 第80号

- P. 2 ▶ 街あるきお散歩MAP^⑮ ～佐倉エリア～
- P. 4 ▶ お役立ち ライフハック^⑬ ～疲れない体をつくる編～
- P. 6 ▶ ぷれあちゃんのナンでもTRY^{⑤⑩} ～食べよう 春野菜～
- P. 8 ▶ 安心・安全の豆知識^④ ～火災対策編～
- P. 10 ▶ 女性だけじゃない 男性の更年期障害
- P. 11 ▶ ペットちゃん写真館^④
- P. 12 ▶ 獣医師コラム^④ シニア期の「トイレ事情」について
- P. 13 ▶ イルミネーションのご案内 / 墓じまいやリフォームなど
- P. 14 ▶ メディア協カインフォメーション / 読者プレゼント
- P. 15 ▶ お友達紹介キャンペーン



プレア通信の
バックナンバーは
◀◀ こちらから

あんしん会員の
住所等の変更は
こちらから ▶▶



お役立ち ライフハック 13

疲れしない 体をつくる編

疲労の種類と原因

身体的疲労

筋肉の使いすぎ
姿勢不良
睡眠不足など

精神的疲労

ストレス
過剰な情報
人間関係など

神経的疲労

長時間の集中
目の酷使
脳の過活動など

これらが複合的に重なると「なんとなくずっとだるい…」という慢性的な疲労感につながります

睡眠



ライフハック

睡眠は最強の疲労回復法。質を高める工夫で翌日の疲れにくさが変わります。

起床時間を毎日一定にする
体内時計が安定し日中の眠気が減る

朝の光を浴びる
セロトニン分泌を促し夜のメラトニン生成につながる

昼寝は10~20分以内
脳疲労を軽減し集中力を回復

寝る前のルーティンを作る
読書やストレッチで副交感神経を優位に

寝る前のスマホ断ち
ブルーライトを避け深い睡眠を確保

寝室環境を整える
暗さ・静けさ・適温(18~22℃)で睡眠の質を向上

運動



ライフハック

軽い運動を習慣にすると血流が良くなり、疲労物質が溜まりにくい体になります。

ヨガや太極拳

自律神経を整える



呼吸と動きを合わせて

かかと上げ運動

ふくらはぎ鍛えて血流改善

冷えやむくみ改善

※無理のない範囲で行いましょう。体調がすぐれないときは休むことも大切です。持病や痛みがある方は医師に相談してから始めてください。

椅子スクワット

基礎代謝アップ



下半身強化で転倒防止

散歩

血流改善、疲労物質の排出促進

水分補給を忘れないように意識しよう

食事



ライフハック

体のエネルギー源を整えることが疲労予防の基本。栄養バランスを意識するだけで体の回復力が高まります。

筋肉修復 免疫維持	▶ タンパク質 ...を多く含む食材	卵、魚類、肉類など
エネルギー代謝を助ける	▶ ビタミンB群 ...を多く含む食材	バナナ、ブロッコリー、玄米など
酸素運搬 筋肉の緊張緩和	▶ 鉄分・マグネシウム ...を多く含む食材	ドライフルーツ、昆布、海苔など
疲労物質の排出を促進	▶ クエン酸 ...を多く含む食材	みかん、レモン、うめぼしなど
炎症を抑える	▶ オメガ3脂肪酸 ...を多く含む食材	クルミ(ナッツ類)、亜麻仁油、鮭など
腸内環境を整え 免疫力を高める	▶ 発酵食品 ...を多く含む食材	納豆、味噌、漬物など

メンタル



ライフハック

心の疲労は体の疲労にも直結。ストレスを減らす習慣が「疲れにくい体」を支えます。

深呼吸

副交感神経を優位にして心拍数や呼吸を整え、緊張や不安をやわらげる。短時間でも効果があり、気持ちを落ち着けたいときに役立つ。

瞑想 マインドフルネス

脳の疲労をリセットし、雑念を減らして集中力を回復させる。日常のストレスを受け流しやすくなり心に余裕が生まれる。

自然に触れる

公園や森林浴などで過ごすことでストレスホルモンが減り気分が前向きになる。自然の音や緑に囲まれることで心身がリフレッシュする。

笑う習慣

笑うことで免疫力が高まりストレスホルモンが下がる。さらに幸福感をもたらすホルモンの分泌が促され、心身の健康をサポートする。

人との交流

人と関わることで孤独感を防ぎ安心感や心の安定につながる。信頼できる人との会話はストレスを和らげる大切な要素。



春キャベツ

柔らかくみずみずしい食感と甘みが特徴で、丸い形をしており、葉の巻きがゆるいのが特徴です。消化を促して体力を回復させる働きがあるので、季節の変わり目に疲れが出やすい方、食べすぎると胃がもたれてしまうような方におすすめの野菜。温暖な海洋性気候の千葉県は主な産地で有名です。

春キャベツの酢のもの



【材料(2人分)】
 ・春キャベツ 60g
 ・りんご(酸味のあるもの) 10g
 ・はっさく 適量
 ・刻んだナッツ類 適宜
 ・塩 少々 ・昆布茶 少々
 ・オリーブ油 小さじ2
 ・白ワインビネガー 小さじ2

【作り方】
 1. キャベツはせん切りにし、ボウルに入れ塩を加えて軽く混ぜ、5分ほどおいて出てきた水分をキッチンペーパーで除く。
 2. りんごは、皮付きのまません切りにしてはっさくは、皮と薄皮をむいてほぐす。
 3. ボウルに全て入れて混ぜ、昆布茶を好みの量ふりかける。オリーブ油と白ワインビネガーを加えて和え、器に盛る。

春キャベツの油揚げ巻き焼き



【材料(2人分)】
 ・春キャベツ 150g
 ・油揚げ 2枚
 ・ポン酢 大さじ2~3
 ・糸唐辛子 飾り用

【作り方】
 1. キャベツはせん切りにする。油揚げは長い一辺を残して端を少し切り、1枚に広げる。
 2. 油揚げを縦長に置き、手前に切った油揚げの端、キャベツを1/2量ずつのせて手前から強く巻く。巻き終わりをつま楊枝で縫うようにして留める。もう1枚も同様。
 3. フライパンを中火で熱して2を入れ、全体を転がしながら10分ほどカリッと焼く。つま楊枝を抜き、4等分に切って器に盛りポン酢をかける。

春キャベツとあさりのスープ



【材料(2人分)】
 ・春キャベツ 100g ・あさり 10個
 ・玉ねぎ 2/3個 ・しめじ 1/2パック
 A(・水 500ml ・酒 大さじ1
 ・鶏がらスープの素 小さじ2と1/2
 ・こしょう 少々
 ・ごま油 小さじ1

【作り方】
 1. あさは3%の塩を加えた水で砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。
 2. キャベツはひと口大のザク切りにし、玉ねぎはくし形に、しめじは小房に分ける。
 3. 鍋にAと1のあさり・玉ねぎ・しめじを入れて火にかける。あさりの殻が開いたら、キャベツを加えて1分ほど煮て、ごま油を加える。



春にんじん

春にんじんは、通常のにんじんより甘くて軟らかく、みずみずしいのが特徴。春にんじんの葉っぱは、爽やかな香りと栄養が豊富で、やわらかいものはサラダに、少し硬いものは刻んで炒め物、ふりかけなどにすると美味しく、捨てずに活用できる万能食材。産地では千葉県も全国2~3位と有名です。

春にんじんのステーキ



【材料(2人分)】
 ・春にんじん 2本 ・にんにく 2片
 ・ベーコン ハーフサイズ2枚
 ・オリーブオイル 大さじ3
 A(・ガーリックソルト 適量
 ・ブラックペッパー 適量)
 ・あれば飾り用で、にんじんの葉など

【作り方】
 1. にんじんはしっかり水洗いして、半分になりチップをかけ、レンジで6分加熱する。(大きさによって加熱温度調整して下さい)
 2. にんにくは薄切り、ベーコンは細切り。
 3. オリーブオイル、ニンニクをフライパンであたため、香りが出てきたらにんじんを入れる。にんにくは焦げる前におろし、途中でベーコンを加える。中火で焼き色がつくまで全体を焼き、Aを振って完成。

春にんじんラペのサンドイッチ



【材料(2人分)】
 ・春にんじん 1本 ・食パン 2枚
 ・塩 小さじ1/4 ・酢 大さじ1
 A(・オリーブオイル 大さじ1/2
 ・砂糖 小さじ1 ・こしょう 少々)
 ・レタス 2枚 ・水菜 少量
 ・ハム 4枚 ・マヨネーズ 適量

【作り方】
 1. にんじんはしっかり水洗いして、皮付きのままスライサーでせん切りにする。
 2. ボウルにAをよく混ぜ乳化させ、1と混ぜ合わせ、10分ほど馴染ませる。
 3. ラップの上に食パンを乗せ、2枚とも片面にマヨネーズを付ける。
 4. レタスを1枚、にんじん、ハム、水菜・レタス、パンで挟みラップで包む。
 5. 半分にカットしペーパーなどで包む。

春にんじんとしらすのガレット



【材料(2人分)】
 ・春にんじん 1本 ・しらす 30g
 ・好みのハーブ 飾り用
 A(・片栗粉 大さじ1
 ・カレー粉 小さじ1/2
 ・こしょう 少々)
 ・油 小さじ2 ・バター 10g ・粉チーズ

【作り方】
 1. にんじんはしっかり水洗いして、皮付きのままスライサーでせん切りにする。
 2. ボウルに、にんじん、しらす、Aを入れて混ぜ合わせる。
 3. フライパンに油を入れ弱火で2を5分程焼く。裏返して3分程焼く。
 4. 側面からバターを加え、溶かしながら全体になじませる。火を強め香ばしく両面焼く。粉チーズ適量を振りかける。

新たまねぎ

新たまねぎは葉がみずみずしいうちに収穫をします。皮が薄くて水分を多く含み、生でも辛くありません。また、たまねぎ独特の苦みやにおいが少なく、柔らかいのも特徴です。九十九里のミネラル豊富な土壌と潮風で育った千葉県白子町の新たまねぎも美味しく有名ですね。毎年5月に「白子たまねぎ狩り」も開催しています。



新たまねぎと鶏モモ肉の炒め蒸し

【材料(2人分)】
 ・新たまねぎ 1個 ・鶏モモ肉 100g ・にんにく 2片
 ・白ワインまたは酒 大さじ3 ・パセリのみじん切り 適宜
 ・塩 適量 ・粗びきこしょう 適宜 ・バター 10g
 【作り方】
 1. 新たまねぎは皮をむき、軸をつけたまま8等分のくし形切りに、鶏肉は一口大に切り、塩をふる。にんにくは4等分に切る。
 2. フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から入れ、にんにく、玉ねぎも入れ、片面をこんがり焼く。ひっくり返して白ワイン、バターを加え、ふたをして弱火で火を通す。鶏肉とにんにく、玉ねぎを取り出し、器に盛る。
 3. そのままのフライパンを強火で熱し煮詰めて、塩で味を調整。ソースを作る。2にかき、パセリをちらし、粗びきこしょうをふる。

火の用心

安心安全の豆知識

火災対策編 Part4

火災を未然に防ぐためには、日頃の小さな心がけと正しい知識が欠かせません。家庭でできる予防策と、万が一の際に落ち着いて行動するための初期対応の基本を確認しましょう。

空気が乾燥し暖房器具を多く使うこの時期が一番火災が多くなります

暮らしの中でできる火災対策 チェックリスト

1 コンセントまわりの点検

- ほこりの蓄積をこまめに掃除
- たこ足配線を避ける
- 古い電源タップは早めに交換

2 キッチン安全管理

- 揚げ物中は絶対にその場を離れない
- コンロ周りに可燃物(布・紙類)を置かない
- 油汚れをためない

3 暖房器具の正しい使い方

- ストーブの近くに洗濯物や布団を置かない
- 電気毛布・こたつのコードの劣化をチェック
- 石油ストーブは給油時に火を消す

4 火の取り扱いに注意

- ロウソクや仏壇の火は必ず消す
- 寝タバコは絶対にしない
- 子どもが火に触れない環境づくり

5 火災警報器の設置と点検

- 火災警報器は設置されているか(2006年に義務化)
- 電池切れや故障を定期的を確認
- 設置場所(寝室・階段など)を見直す

6 消火器の準備と位置確認

- 家庭用消火器を見える場所に置く
- 使用期限をチェック
- 家族全員が使い方を知っておく

おさらい 火事の原因 TOP3

- 1位 たばこ
- 2位 たき火
- 3位 コンロ

初期消火の流れ

初期消火を行うときの基本的な手順は次の通りです。

- 1. 火事を知らせる**
まずは周囲に火災が起きていることを知らせることが最も重要です。119番へ連絡し、火事である旨を大きな声で伝えます。
- 2. 消火活動を行う (120秒以内)**
消火器や消火用具を使用して、火を消す努力をします。消火器は、火災の種類に応じたものを選び、適切に使用します。
- 3. 現場から離れる**
消火が困難だと感じたら、すぐに避難行動に移ります。**避難を最優先!!**

煙で視界が悪くなったり炎が天井まで回ったらすぐにその場を離れてください

119 火事ですか? 救急ですか? ... 住所を教えてください ... 火事です! ... 〇〇区〇〇、〇丁目〇番 ... 〇〇マンションです ... 3階から煙が出ています ... 避難しています ... 【名前】【電話番号】です

どこが燃えていますか ... どの状況ですか ... 名前と電話番号を教えてください

通報は、現場の住所や状況をできるだけ詳しく伝えましょう。

Point! 何よりも、自分の安全を第一に考えて行動してください

思わずやりがちなNG行動に注意

天ぷら油に水をかける
水が一瞬で蒸発して油が飛び散り、火柱が上がる。キッチン火災で最も危険なNG行動

煙が充満している部屋に戻る
数秒で視界ゼロ。有毒ガスで意識を失う危険が高い。初期消火は「安全に戻る範囲」でのみ行う

119番通報を後回しにする
初期消火に集中しすぎて通報が遅れると被害が拡大。「火事かも」と思ったら、まず通報が鉄則

一人で無理に消そうとする
火が天井に届く、煙が多い、熱いと感じる → すぐ避難。消火器1本で消えない火は「初期」ではない

コンセント火災に水をかける
感電の危険。電気火災はブレーカーを落とすのが先

女性だけじゃない 男性の更年期障害

女性特有と思われがちな更年期ですが、「性ホルモン」の低下やバランスの乱れが原因で、男性にも更年期の症状があります。中高年男性で病気ではないのに「なんとなく不調」「突然のほてりや発汗」「イライラ」などが続けば、男性更年期のトラブルかもしれません。

【男性の更年期の典型的な症状】

精神症状

- うつ 不安
- 気難しくなる
- イライラ 不眠
- 記憶力の低下
- 集中力の低下
- 興味や意欲の喪失



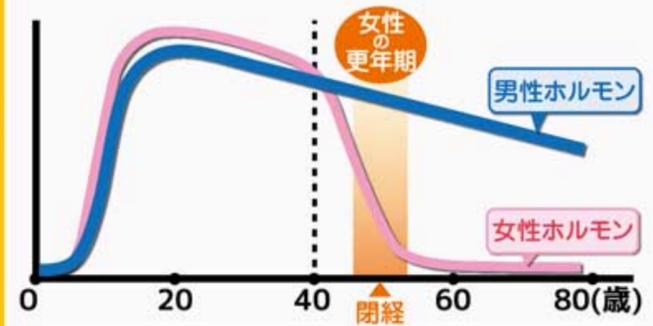
身体症状

- 疲労感 ほてり
- 発汗 頭痛 肩こり
- 腰痛 耳鳴り
- 身体機能の低下
- めまい 頻尿
- 性機能の低下

更年期障害チェック

- 1.元気がなくなってきた
 - 2.体力・持続力の低下がある
 - 3.身長が低くなってきた
 - 4.日々の楽しみが少ないと感じる
 - 5.もの悲しいまたは怒りっぽい
 - 6.性欲低下がある
 - 7.勃起力が弱くなった
 - 8.運動する能力が低下した
 - 9.夕食後、うたた寝することがある
 - 10.作業の能力が低下した
- ※6,7または3つ以上にチェックがついた場合は男性更年期障害の可能性がります

【男性と女性の更年期障害の違い】



女性ホルモン(エストロゲン)は40代から50代半ばにかけて急激に減少するが男性ホルモン(テストステロン)は20~30代をピークに加齢とともに緩やかに減少していく。

【男性更年期 2つの特徴】

	男性	女性
時期	特に決まっていない(主に40歳代~)	閉経の前後5年(50歳前後)
期間	終わりが無い	閉経後5年ほどで症状が落ち着く

男性の更年期障害は、発症する年齢の幅が広く、症状がゆっくりと現れ、徐々に進行します。

【症状を促進する2つの要因】

男性ホルモン(テストステロン)は一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少しますがテストステロンの低下を招く要因は加齢以外にもあります。

要因1 ストレス

慢性的なストレスがホルモンバランスに影響

要因2 日常生活の乱れ

不規則な生活・運動不足・不健康な食生活が影響

【予防・改善するための3つの要素】

男性の更年期は生活習慣を見直し健康的な日常生活を送ることで、予防・改善できる可能性があります。

バランスのよい食生活

程度の運動

良質な睡眠

生活習慣の見直しで改善しない場合や症状が強い場合は医療機関を受診し、医師の診断を受けましょう。「男性更年期外来」がある病院が最も適切ですが、近隣にない場合は、泌尿器科や総合内科、抗加齢の専門医を受診することも一つの選択肢です。

ペットちゃん写真館

お名前は性別問わず「ちゃん」付けになっております

4

まるんちゃん

千葉市

ぼぶちゃん
まーりーちゃん

東京都足立区

ナツちゃん
ナナちゃん

東京都墨田区

アンちゃん
タクちゃん

四街道市

しおんちゃん

千葉市

こめちゃん
つぶちゃん

松戸市

ミーちゃん
メイちゃん

印西市

夏芽ちゃん
ことちゃん

柏市

メンデイちゃん

東京都北区

ちーちゃん
クッキーちゃん

東京都足立区

モカちゃん

千葉市花見川区

ぽてちゃん
マナちゃん

千葉市美浜区

杏ちゃん

印旛郡

HAPちゃん

印旛郡

ペットちゃんの写真大募集

- 応募の時点で、掲載に同意されたものとさせていただきます
- 応募写真が多い場合は、次号のフレア通信の掲載になる場合がございます
- 応募写真は、当社の任意の判断によって選定され、掲載をお見送りさせて頂く場合もございます

写真の応募はこちらから

獣医師コラム

ペットちゃんお悩み相談室 vol.04



シニア期の

「トイレ事情」について

シニア期のワンちゃん・ネコちゃんと暮らしているオーナー様からよくご相談を受けるトラブルの一つが「排泄の失敗」

- ☑ トイレじゃない場所で排泄してしまうことが増えた
- ☑ 目が見えにくくなって、トイレの場所が分からなくなってしまう
- ☑ あちこちで排泄するようになってしまい掃除が大変 など...

今回は、排泄を失敗してしまう理由と対策法について解説していきます。



排泄を失敗してしまう主な理由

- ① 病気などによる尿の異常
膀胱炎や腎臓病、ホルモンの病気などがあると、排尿の回数や量が増え、トイレ以外で排泄してしまうことがあります。急な尿意で間に合わず、排尿後に不安そうにする子もいます。
- ② 体の痛みや運動機能の低下
体の痛みや筋力・関節の低下でトイレまで行けず、別の場所で排泄することがあります。ためらう様子は見られますが、自分の意思で行うため不安そうな反応はあまりありません。
- ③ 知覚機能・認知機能の低下
視覚や嗅覚、認知機能の低下でトイレの場所が分からなくなったり別の場所で排泄することがあります。本人に失敗の自覚はないため、不安な様子も見られません。
- ④ 不安や恐怖
加齢による認知機能の低下で、不安や恐怖を感じやすくなります。その影響で排尿回数が増えたり、トイレまでの道のりを怖がって別の場所で排泄することがあります。

排泄の失敗を減らすための工夫

- 01 排泄スケジュールを確認する
まずはワンちゃん・ネコちゃんの1日の排泄スケジュールを確認し、記録を取りましょう。早めにトイレへ誘導することで失敗を減らせます。また、排泄パターンの変化は体調不良のサインとなり、病気の早期発見にもつながります。
- 02 トイレを認識しやすくする
加齢により認知機能が少しずつ低下すると、トイレの場所が分かりにくくなり失敗してしまうことがあります。囲いやライト、床材などを工夫して、トイレだと分かりやすくしてあげると、安心して辿り着きやすくなります。
- 03 トイレを増設する
体に痛みがあったり身体機能が低下すると、トイレが分かっても間に合わず失敗することがあります。寝床や活動範囲の近くにトイレを増やすことで、排泄の失敗を減らすことができます。POINT! いつものトイレの場所はそのまま。
- 04 トイレや足の裏に滑り止め対策をする
身体機能が低下すると、排泄時に体がはみ出たり転んだりすることがあります。トイレ周囲に滑り止めマットを敷いたり、足裏の毛を整えるなどの対策で、失敗やケガのリスクを減らせます。
- 05 排泄のときに体を支えてあげる
体の痛みや筋力低下、関節の動きが悪くなると、排泄姿勢を保ちにくくなる場合があります。排泄時に腰を支えたり、歩行補助ハーネスを使って姿勢を助けることで、より快適に排泄できます。
- 06 トイレで排泄できたらよく褒めてあげる
トイレで上手に排泄できたら、当たり前と思わず、しっかり褒めてあげましょう。「ここで排泄すると喜んでもらえる」と学ぶことで、自分からトイレへ行こうとする意欲を高めることができます。

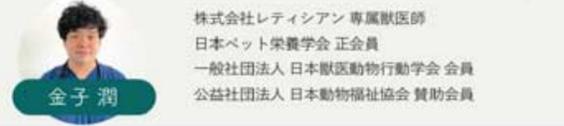
おむつを使う時のポイント

オーナー様がそばにいられない時や、身体・認知機能の低下でトイレが難しい場合は、おむつが必要になります。着用時は、ずれ防止や蒸れ・皮膚トラブルの対策をしてあげましょう。

- おむつのズレ・脱げ防止
おむつサスペンダーや固定用グッズを使ったり、洋服を着せてあげることでずれや脱げを防げます。
- 皮膚の蒸れ・荒れ防止
おむつはこまめに交換し、汚れは早めに洗浄。ワセリンなどで皮膚や毛を保護しましょう。

原因を見極めて適切に対策することがワンちゃん・ネコちゃんとオーナー様の「快適な毎日」につながります。

排泄行動の変化は様々な原因で起こります。日頃から様子を観察し、気になる変化があれば動物病院に相談しましょう。



Pet ceremony Prayer ペットセレモニープラ

お彼岸のお知らせ

春分の日
3月20日(金) 9時30分~16時

今年も春のお彼岸が近づいてまいりました
メモリアルボードや花束等ご用意しております

合同慰霊碑用
メモリアル
ボード
1,100円

納骨堂用
メモリアル
ボード
1,100円

合同慰霊碑用
花束
1,500円

納骨堂用
リース型
アレンジ花
2,400円

世界に一つだけ...
いつもの場所に
再び暖かさを...

ペットちゃん
同伴OK

※商品の内容・金額は変更となる場合がございます
※ペットちゃん同伴の場合、室内ではキャリーケース等をご利用ください。
※悪天候の場合、こちらの判断で中止する場合がございます。

改葬 墓じまい

「改葬」とは、お墓のお引越しのことです

墓石解体・撤去

あんしん会員 1㎡あたり 特別価格 100,000円~ (税込)

リフォーム

お墓のお悩み、一緒に解決しませんか?

オールリフォーム

外柵リフォーム・敷石リフォーム等
あんしん会員 特別価格 ご相談下さい

※当社施工可能墓地に限ります。
※墓石を移設する場合、墓石の移設を許可しない霊園や寸法の違いによる制限があるため事前によくご確認下さい。

お見積り
無料

BEFORE AFTER

お墓のお引越(墓じまい)やリフォームなど
お墓のことなら何でもお気軽にご相談下さい!

About media cooperation

INFORMATION

葬儀シーンの施工や備品提供の協力をさせて頂きました。

映画『楓-kaede-』 2025年12月19日公開

FANY:D(縦型ショートドラマアスリ) 『芸人転生』 2025年12月23日公開

TBS日曜劇場『リブート』第1話 2026年1月18日放送

千葉県香取市『宮崎邸』にて

東京都北区『古民家とみた邸』にて

神奈川県川崎市『照曜会館』にて

ON AIR STAND BY

メディア協力履歴

公開前のため、ご報告できない情報もございます。しばらくお待ちください!

2025年 10月～ FODドラマ「あなたを殺す旅」第4話
 2025年 4月～ TBSテレビ「キャスター」第2話
 2025年 3月～ BSテレ東「それでも俺は、妻としたい」第8話
 2025年 2月～ 映画「死に損なった男」
 2025年 1月～ TBSテレビ「まどか26歳、研修医やってます!」第3話
 2024年 4月～ テレビ朝日火曜ドラマ「Destiny」第1話

あんしん会員をご親戚やお友達に紹介してみませんか

ご紹介者様 **ご入会者様**

ご紹介された方がご入会の場合、それぞれに**5,000円分のギフトカードをプレゼントいたします!!**

見本 見本

入会金わずか1万円で多数のサービスが受けられます

葬儀プラン ^{※①}	特別価格	仏壇・位牌など ^{最大} 40%割引	月々の掛金0円	煩わしい年会費0円
プレア商品券 ^{※②}	1万円分プレゼント	墓石建立・字彫り 特別価格	貸衣装 10%割引	
搬送基本料金 ^{※③}	20kmまで 特別価格	弔花・お祝い花 10%割引	ペットセレモニー ^{最大} 30%割引	

※サービスの中で、①葬儀プランの割引 ②商品券進呈 ③搬送のサービスのご利用は1回のみとさせていただきます※その他の特典につきましては何回でもご利用いただけます ※ペットセレモニーは、火葬料と納骨堂使用料の割引になります

お友達紹介はこちら

右記のQRコードを端末等で読み取るか 下記のハガキをご利用ください。



プレア通信読者様 抽選で100名様にプレゼント!



「菓心オリジナル スイーツセット」

季節感を大切にしたいケーキや焼き菓子を中心に、毎日のおやつから誕生日・記念日など幅広いシーンで親しまれています。素材と手作りにこだわる地域に愛される洋菓子店・菓心さんオリジナルの箱詰めセットを100名様にプレゼント。ぜひこの機会にお楽しみください。

■今回のご協力店…スイーツ菓心(佐倉市ユーカリが丘4丁目2) ※P.2~3街歩きお散歩MAPに店舗紹介あり。

ハガキの場合 **郵便料金が(ハガキ/85円)に変わりました ご注意ください**

※郵便料金不足の場合、当選が無効となりますのでご了承ください。

〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13

(株)プレア『スイーツセット』係まで

スマートフォンの場合 右記のQRコードを端末等で読み取りプレゼント応募フォームよりご応募ください

※二次元コードをスキャンするには、専用アプリのインストールが必要な場合があります

〒郵便番号
住所
氏名
電話番号
ご意見など



応募締切 **2026年4月15日消印まで有効** 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます(当選された場合 4月末以降発送予定)

※お客様からお預かりした個人情報は、賞品の発送のために利用するほか、マーケティング等の目的のために個人を特定しない統計情報の形でのみ利用させていただきます。また、お客様の同意無しに個人情報を業務委託先以外の第三者に開示・提供することはございません。(ただし、法令により開示を求められた場合を除きます)

【答え】② 外国人…多くの外国人は室内で靴を脱ぐ文化がないため、室内で靴の代わりに履けるものをとスリッパが開発されました。

のり

★

【お友達紹介のお申込方法】

1. 右側①太枠内にお客様の情報を記入して下さい
2. 右側②枠内にご紹介したい方の情報を記入して下さい
3. キリトリ線通り切り、//面へのり付けをして、はがきサイズに折って投函して下さい
4. ご紹介していただいた方が、正式に会員登録が済みましたら、ご紹介者様とご入会者様に5,000円分のVJAギフトカードをプレゼントさせていただきます。(お二人ご紹介の場合は、倍になります)

不明な点は下記へ、お問合せください。皆様からのご応募お待ちしております。

【ご連絡先】
〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13
(株)プレア「プレア通信お友達紹介キャンペーン」係
お問合せ 0120-00-4422

のり

★

①ご紹介者様ご自身の情報をご記入下さい。 2026.02

お名前
ご住所 〒
電話番号

②ご親戚やお友達の情報をご記入下さい。

お名前
ご住所 〒
電話番号



プレア稲毛ホール

〒263-0044
千葉市稲毛区小中台町356-13
☎043-206-4444



プレア茂原ホール

〒297-0073
千葉県茂原市長尾2532
☎0475-23-4444



プレア成田ホール

〒286-0046
千葉県成田市飯仲1-19
☎0476-24-4444



滞在型霊安室ご見学できます



プレア市原ホール

〒290-0056
千葉県市原市五井1738-5
☎0436-23-4444



ペットセレモニープレア千葉

〒263-0051
千葉市稲毛区園生町552
☎0120-482-940



ペットセレモニープレア松戸

〒270-2214
千葉県松戸市松飛台390-5
☎0120-700-054



ペットセレモニープレア東京

〒121-0076
東京都足立区平野1-14-15
☎0120-791-240

プレア茂原プラザ

〒297-0073
千葉県茂原市長尾2673-4
☎0475-23-4444



料金受取人払郵便

美浜局承認
7228

差出有効期間
2027年12月31日迄
切手不要

はがき

2 6 1 8 7 9 0

〈受取人〉
美浜局 私書箱19号

株式会社 プレア

「プレアあんしん会員システム
お友達紹介キャンペーン」係行

2026.02



【差出人・返還先】

〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13
(株)プレア「プレア通信お友達紹介キャンペーン」係

