

ぴあべール

2024年
秋号

ぴあべールとは、PEACE(平和)&VEIL(覆うもの)を組み合わせた造語で、平和に包まれた幸せで穏やかな人生を意味します。



◎特集

オープン1年 2-3p

結 Musubi 便り

4p / 貯筋のすゝめ 筋肉量をアップ

6p / 秋のお得な加盟店情報

◎これからも
人と人をむすんでいきます

5p / 思いを託す ~エンディングノート~

ぴあべール
8p / ベストセレクトの紹介

プレゼント
企画あり!

会員誌
ぴあべール
2024年
秋号

発行・企画・編集 /
株式会社ぴあべール
〒683-0853
鳥取県米子市両三柳103番地
TEL:0859-39-2222


https://peaveil.jp
ぴあべール

発行：2024年9月

未来へ向かう
あなたと共に



ぴあべール ベストセレクト / ご注文はお電話にて承ります。

【株式会社ぴあべール】鳥取県米子市両三柳103番地  **0120-770-556**

【お支払い方法】銀行振込(お振込手数料はご負担願います。その他詳細は担当者よりお伝えいたします)
【商品のお届けについて】ご入金確認後、一週間程度でお届けいたします。※ご注文の際にお預かりしたお客様の個人情報は、商品発送やご連絡以外の目的には利用いたしません。※返品につきましては不良品以外は受け付けておりません。※返品のご相談については上記の電話番号までおかけください。



商品の詳細は左記の
二次元コードから
ご確認ください。

今月のPresent

結のしずく
再仕込み甘露醤油1本 20名様

▶プレゼントのお申し込み方法
同封のアンケート葉書を返送していただいた方の中から
抽選でプレゼントいたします。

ご連絡先が変わったときはお知らせください。引っ越し等で住所が変わられる時は、住所変更の手続きをお願いいたします。

〈個人情報の保護について〉 株式会社ぴあべール(以下「弊社」)は、冠婚葬祭互助会として会員の皆様の個人情報を数多くお預かりしており、その個人情報は会員の皆様の大切な財産だと考えております。従って個人情報の保護に関して非常に大きな責務を有していると認識しております。弊社は、この重大な責務を遂行するため、個人情報の保護に関する基本方針を右記のとおり制定するとともに、個人情報の保護に関するコンプライアンス・プログラム(実践遵守計画)を構築し、全社への徹底を図っております。(個人情報保護方針) 1.弊社は、個人情報の保護に関する法令及びその他の規範(ガイドライン)を遵守いたします。2.弊社は、役員をはじめ全従業員に対する教育啓蒙に努めるほか、個人情報保護管理者を置き、個人情報保護の周知徹底を図っております。3.弊社は個人情報を収集するに当たり、その収集目的を明確にし、同意を得た収集目的の範囲で利用・提供等の適切な取り扱いを行います。4.弊社は、個人情報が社外に流出したり、不当に改ざんされるなどといったトラブルを引き起こさないよう、不正アクセス、紛失、破壊、改ざん及び漏洩などを未然に防止するための合理的で適切な安全対策を講じ、適宜実施いたします。5.弊社は、個人情報のコンプライアンス・プログラムの実施、運用・改善をいたします。(個人情報保護基本規定) ●個人情報保護に関する安全対策規定 ●個人情報保護の特定、収集、利用、預託、提供及び管理の手続規定 ●個人情報に関する開示、訂正及び削除等の手続規定 ●個人情報保護に関する委託管理規定・個人情報保護に関する教育研修規定 ●個人情報保護に関する監査規定・コンプライアンスプログラム文書管理規定 ●個人情報の廃棄に関する規定

SEIJI
ASHIZUKA
AND
RAINBOW
JAZZ
ORCHESTRA

KAIKE TERRACE JAZZ NIGHT 2024 AUTUMN



足塚正治 & レインボージャズオーケストラ



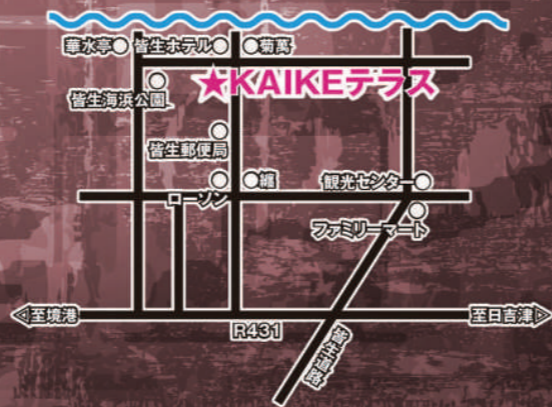
2024年9月
13日 FRI 28日 SAT
2024年10月
12日 SAT 26日 SAT
10月26日 最終日

会場：KAIKEテラス

前売券：¥6,000 飲み放題・フード付

演奏時間：19:00～21:00

40席限定



皆生
KAIKE
テラス
Terrace

〒683-0001
鳥取県米子市皆生温泉4丁目22-33
TEL: 0859-21-3131



フワフワの糸が折重なったかき氷
ふわふわ ゆきひめ

秋
ver.

秋限定
スペシャルver.
追加トッピング別途

秋のスペシャルバージョンのピンスかき氷はいかがですか？
ふわふわの氷に団子をトッピングして、
たっぷりのきなこがかり、香ばしさが広がる一品です。
秋のひんやりスイーツとしてほっと一息つける時間を！



新メニュー



KAIKE TERRACE 結Musubiで楽しむ
「パリちょこピンス」
1,000円

韓国のかき氷「ピンス」。日本のかき氷と違い、サラサラ、ふわふわな氷が特徴。たくさん種類がある「ピンス」のうち、結Musubiに登場した「パリちょこピンス」。これまでは、夜カフェ限定でしたが、いよいよ昼のメニューに解禁。ぜひお楽しみください。

結
M u s u b i
便り

誰でも、簡単・面白・楽しくをテーマに、
去年12月にオープンした体験型観光施設「結 Musubi」。
オープンから間もなく1年、これからも人と人をむすんでいきます。

思いを託す エンディングノート

自分の人生の終末について記したエンディングノート。
エンディングノートを書く意義は、自分のためだけではありません。
家族はもちろん、多くの人の助けになります。
エンディングノートについて
ピアベールの葬祭部 足立由美子課長に聞きました。



Q. エンディングノートを書くメリットは？

これまでの人生を振り返ることで後半生の生き方を考える機会になると思います。終末期や死後の希望を周囲に伝え、それを実現させるために必要な手続きを考えることにもつながります。

資産（貯蓄や保険などの財産情報）の記録があれば、万が一の場合、周囲の人の助けになります。

これを書かなければならないという項目はありません。自分の思いが家族や友人に伝わるのが何より大切だと思います。



Q. 書き終えたら…？

エンディングノートには大切な情報が書かれていますので、保管場所や方法については厳重に管理してください。

ノートは書いたら終わりではなく、定期的に見直して、状況が変化したら書き直してください。

エンディングノートは、よりよい人生を過ごすためのノートだと思います。書くのは早ければ早いほうがよいと思います。



筋肉は 行動力の源

加齢に伴い、筋力は低下し、それに伴い持久力や体力も落ちていきます。特に足の筋力が低下すると歩く、階段を上り下りするといった日常生活の行動がスムーズに行えなくなります。サルコペニア（加齢に伴い、筋肉量が減少していく現象）は、30歳ころから始まり生涯を通じて進行しますが、筋トレにより進行の程度を抑えることは可能です。



「貯筋のすゝめ」 ちよきん



スクワットのやり方

1. 両足を腰幅くらいに開き、胸を張り背筋を伸ばして直立する。
2. 両手は胸の前で組み、顔は正面へ向ける。
3. 息を吸いながらお尻を突き出すようにし、太ももが床と並行になるまで腰を下げていく。
4. 太ももと床が平行になったら3秒キープする。
5. 息を吐きながら膝を伸ばして元の体勢に戻る。
6. 10回を1セットとして3回繰り返す。



※注意
しゃがんだときに膝がつま先より前に出ないようにします。膝がつま先より前に出ていると、膝を痛める原因になるため気を付けましょう。勢いよく上下に動くのではなく、ゆっくりと動く方が効果的です。

「貯筋のすゝめ」
秋の味覚を
楽しみながら筋トレ

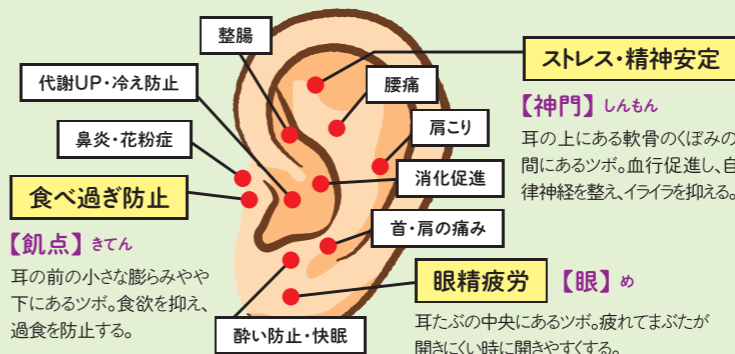
おススメは、「スクワット」。運動器具を使わず自宅ですぐに始められます。
「スクワット」は、身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体（太ももの表・裏、お尻やふくらはぎなど）をまんべんなく動かすため、足腰を効果的に鍛えることができます。筋肉をつけるためには、タンパク質、ビタミン類をしっかり摂ることも大切。
秋の味覚のサンマや鮭などには、タンパク質やビタミンDが豊富に含まれています。
秋の味覚を堪能し、何よりも楽しみながら筋トレを行いましょう。



自律神経を整える耳つぼ紹介

耳つぼマッサージってすごい!?

耳には全身のツボが集まっている場所なので、耳つぼを刺激すると心身の不調を緩和する効果が期待できます。特に自律神経に作用するツボが集まっている為、耳つぼを刺激すると、自律神経のバランスが整い、多くの不調が緩和する期待ができるのです。



つぼの押し方

5秒間ゆっくりとつぼを指の腹を使い、押ししたり、つまんだりして刺激します。これを2回繰り返してください。

訪問マッサージ
Leis 治療院 米子
医療保険適用サービス 〒683-0805 鳥取県米子市西福原6-3-30
TEL 090-8716-1945 FAX 0859-33-3410
無料体験募集中 ☎ 0120-834-013

遺品整理など、お家のお困りごと
ワンストップで対応いたします。

ロクモン
ROKUMON
https://rokumon69.com

お問い合わせ/TEL0859-21-5126
メールでのお問い合わせはQRコードから

地球に優しい、人に優しい空間を。

株式会社 あおい総合設計
Aoi Architects

〒683-0003 鳥取県米子市皆生 6丁目1-25
TEL 0859-34-5811 URL http://aoi-a.jp

AES[®]建築で環境保全に貢献します

暮らしのご相談は
お気軽にいらしませ

0120-475-008
受付時間/9:00~17:00(定休日/水曜日)

くらします
clasimazu 島津組
くらしのまん中に、アイがある。

みえないやさしさをつくる

サンワリ
SUN CLEAN CO., LTD.

本社 鳥取県米子市西福原5丁目4-6
TEL0859-32-5006

松江営業所/鳥取県松江市下東川津町6-1-4 TEL0852-22-9411
関西営業所/兵庫県西宮市門大崎町9-17 TEL0798-31-1356
松山営業所/愛媛県松山市朝生田町7-23 TEL089-909-7806
千葉テクノセンター/千葉県富里市七栄6-4-2 TEL0476-85-7151
東京office/東京都品川区西五反田1丁目25-5 2F TEL03-6910-4551

NET WORK | 鳥取×鳥根×兵庫×愛媛×千葉×東京 |

株式会社 特研工業
建設業許可 鳥取県知事許可(般・特-2)第6751号

本社 〒683-0014 鳥取県米子市永江501番地
TEL (0859) 26-2369 FAX (0859) 26-4459
URL http://www.tokken.co.jp E-mail info@tokken.co.jp

営業種目

- 一般土木工事
- 舗装工事
- 建築外構工事
- 解体工事
- とび土工工事
- 開発事業

Koanect

株式会社 コアネット建設

〒684-0041 鳥取県境港市中野町5601
TEL:090-3178-4495

山陰 米子 皆生温泉

旅館へのお車のご用命は
皆生タクシー まで
TEL 0859-33-4331

港タクシー まで
TEL 0859-44-0555

潮の香りに心やすらぐ 皆生タクシーグループ

和風旅館 **三井** 芙蓉別館 **三井** 別館

皆美の味
お届けします
米子・境港・安来
の方お待ちしました!
配達エリア 拡大

松江の老舗料亭の味をご家庭で

ご注文はこちらから
TEL0852-62-2430

役に立つモノ創りをとおして
喜ばれるサービスを提供する

KANDA

株式会社 カンダ技工
https://www.kandagiko.com/

本社 〒683-0852 鳥取県米子市河崎1008-1
TEL0859-29-3257 FAX0859-24-0718

境港工場 境港西工場 松江八雲工場 熊野工場

HARABUN
株式会社 はらぶん

山陰にセキュリティのバリアを張る!
テレワークのことなら
はらぶんへ

米子市旗ヶ崎2210
TEL:0859-33-1011 / FAX:0859-33-1043

活寿鍋 うぶぐ
魚しもの
のぞ

ふる美

鳥取県米子市皆生温泉3-7-3 ☎0859-22-5478

皆生温泉
海潮園

BAY SIDE square
皆生ホテル

JTYホテルマネジメントグループ
鳥取県米子市皆生温泉

0859-35-0001(皆生ホテル) 0859-22-2263(海潮園)
https://kaikehotel.com/ http://www.kaicho.net/

いつまでも笑顔でいてほしい!
それが私たちの想いです。

介護付有料老人ホーム
ゆいゆう亭 番館よなご

お問い合せ
(0859) 38-5500

〒683-0003 米子市皆生 2丁目13番13号
email: info@yuyu-yonago.co.jp
https://www.yuyu-yonago.co.jp

タイプ 1LDK

- 居室面積 45.90㎡
- バルコニー面積 8.10㎡

着替えや必需品等をご持参頂ければ直ぐに入居できます。

入居料金	タイプ	家賃	管理費
Aタイプ	115,000円	22,000円	
Dタイプ	74,000円	8,250円	
Fタイプ	59,500円	6,050円	

※その他A~Fタイプあります。
※別料金として(食費・光熱費・介護保険利用の方は1割の自己負担)

秋のお得な
加盟店情報
ピアベール加盟店を
募集しています!

各店でピアベールカードを提示すると
サービス特典を享受いただけます。詳しくはお問い合わせください。

リフォーム工事

島津組
米子市観音寺新町3丁目4番29号
TEL0859-33-1319
▶10万円以上の工事につきQUOカードを贈呈します/カード提示者のみ

三木板金
米子市彦名町6062
TEL0859-30-3059
▶トタン屋根、雨どい修理5~8%引(工事高に応じて)/カード提示者のみ

花嫁センター草谷
米子市東福原5-1-1
TEL0859-33-5617
▶花嫁衣装30%引、新郎衣装20%引、各種レンタル衣装20%引

ラピスパ
米子市淀江町2-38
TEL0859-56-1111
▶入浴料割引/大人(高校生以上)1,100円→1,000円(税込)※タオル他別料金/他のサービスと併用不可

大山乗馬センター
大山町赤松2459-130
TEL0859-53-8211
▶乗られた馬のポストカードをプレゼント/カード提示者(同伴者も可)

森の国
大山町赤松634
TEL0859-53-8036
▶入場料50円引、ワンデーフリーバス100円引/最大5名まで

大山トムソーヤ牧場
米子市岡成622-2
TEL0859-27-4707
▶動物のえさをプレゼント

大山平原ゴルフクラブ
伯耆町円山1532
TEL0859-68-3211
▶平日に限り優待あり

米子中央ゴルフ倶楽部
米子市上福原926-1
TEL0859-35-5566
▶練習ボール割引有(1球1円)/会員カード提示者のみ

車買取専門店ゴリラ
米子市河崎21-3
TEL0859-21-5556
▶車検・修理・店頭販売商品5%OFF

花ショップまつだ
米子市天満屋1階薬局横
TEL0859-34-5308
▶店舗全商品10%引

貸衣装

温泉

乗馬

アスレチック・レンタル

ゴルフ

車買取

フラワー

自家焙煎コーヒー

有料老人ホーム

食事

ボウリング

洋菓子

和菓子

- フラワーガーデン中部花壇
東伯郡琴浦町八橋371
TEL0858-49-0187
▶店頭一般商品5%引/カード提示者のみ【対象店】アプト店のみ
- 自家焙煎丸平珈琲
日吉津村今吉465-2
TEL090-2703-7102
▶コーヒーと食べ物カスイーツご注文の方、総額より100円引
- ゆうゆう亭番館よなご
米子市皆生2丁目13番13号
TEL0859-38-5500
- レストラン グレイン
東伯郡琴浦町八橋392-2
TEL0858-52-1211
▶飲食代5%引/カード提示者のみ・他の割引との併用不可
- 四季庵
米子市両三柳780-1
TEL0859-48-0141
▶飲食代5%引/グループ皆様対象(但し他の割引、クレジット払いは除く)
- しゃぶしゃぶ・寿司・和食 海王
米子市角盤町4丁目94
TEL0859-23-6660
▶食事代8%割引(しゃぶしゃぶオーダーバイキングなど食べ放題は対象外)グループ皆様対象
- 出雲玉造温泉 佳翠苑 皆美
松江市玉湯町玉造1218-8
TEL0852-62-0331
▶カードを提示された個人様に庭園ラウンジ茶蔵茶でオリジナルコーヒー一杯サービス
- 味皆美 ふじな亭
松江市玉湯町布志名21-1
TEL0852-62-0227
▶カード提示で食後のコーヒー一杯サービス/4名様まで
- やきとり大吉 境港店
境港市元町1 TEL0859-44-1005
▶飲食代10%引/カード提示フループ全員
- レクラン 手作りシフォンケーキのお店
Cafe L'ecrin
・米子市西福原2丁目1-10 米子しんまち天満屋2階 TEL0859-35-1244
・皆生レインボーウイング 米子市皆生新田3-2-8 TEL070-3109-8127
▶1,000円お買い上げごとに50円引/カード提示者のみ
- カフェ&レストいちご
米子市米原6丁目18-29
TEL0859-21-1555
▶ランチ後の珈琲50円引き/カード提示者のみ
- YSPボウル
米子市博労町3-176
TEL0859-33-7151
▶一般料金から1ゲーム50円引/早期・盆・正月の特別期間は除く
- クイーンボウル
米子市東福原1-3-10
TEL0859-34-2821
▶ボウリング1ゲーム無料(正月は除く)但し、1人2ゲーム以上の場合/カード提示者他 5名様まで
- パティスリーモンテ
東伯郡琴浦町達東500-1
TEL0858-53-6226
▶1,000円以上お買い上げの方に120円の焼菓子プレゼント/カード提示者のみ
- だんごや萌音 米子店
米子市錦町2-205
TEL0859-22-7863
▶全商品5%引(但し、他のサービスとの併用不可)/カード提示者のみ
- つるだや
角盤町店ほか TEL0859-32-3277
▶【対象店】安倍店・角盤町本店(高島屋店除く)、店舗販売一般商品5%引

中古車販売及び整備

エステティック・リラクゼーション

ハンドメイド雑貨

時計

写真館

ガソリン

美容院

農園芸資材

加工品

不動産

ライフ

- 丸京製菓工場直売所
米子市旗ヶ崎2002-2
TEL0859-22-4136
▶どらやき・生菓子5%引
- 山本おたふく堂
東伯郡琴浦町八橋348
TEL0858-53-2345
▶ふるしきまんじゅう5%引/カード提示者のみ、琴浦本店・米子店(労災病院前)
- Assist(アシスト)
米子市西福原15-5
TEL0859-21-3410
▶オイル交換500円引/カード提示者のみ
- relxation room 癒縁
境港市元町1891-1
TEL0859-46-0511
▶60分以上のメニュー5%引/カード提示者のみ
- カフェ&ハンドメイド雑貨
CHERRY HOUSE
米子市花園町23-3
TEL0859-23-1234
▶カフェメニューから50円引
- ウォッチリーフ
米子市末広町311 イオン駅前1階
TEL0859-21-7507
▶電池・ベルト交換10%引(一部除品有り)
- 赤碓正確堂
東伯郡琴浦町赤碓1924
TEL0858-55-0304
▶電池交換20%引/カード提示者のみ
- スタジオいづみ
東伯郡琴浦町徳万272-1
TEL0858-53-1320
▶スタジオでの記念撮影5%引/カード提示者のみ
- 山陰石油 ハートピア皆生SS
TEL0859-35-8511
▶ガソリン・軽油(会員価格)、灯油(会員価格、配達料別途)その他商品特別価格
- 赤碓石油
東伯郡琴浦町赤碓1967-12
TEL0858-55-0321
▶ガソリン、軽油、灯油割引(配達料別途)、その他商品特別価格/カード提示者のみ
- ヘアスペースSugar
東伯郡琴浦町丸尾296-13
TEL0858-53-6133
▶初回カード提示のみ、施術料10%引/カード提示者のみ
- ランドサイエンス 園芸センター
米子市米原5-4-10
TEL0859-34-1288
▶購入者に景品プレゼント/カード提示者のみ
- 高塚かまぼこ店
東伯郡琴浦町八橋162
TEL0858-52-2717
▶練り製品5%引(慶弔料理除く)/カード提示者のみ【対象店】琴浦町の本店のみ
- 不動産情報マイホーム
米子市末広町192
TEL0859-22-1123
▶賃貸・売買手数料5%引
- ロクモン
米子市上新174
TEL0859-21-5126
▶見守りサービス、遺品整理10%引