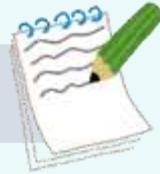




気軽に話し合おう

みんなで考えよう



6月号

読書会のでびき

JA女性組織版



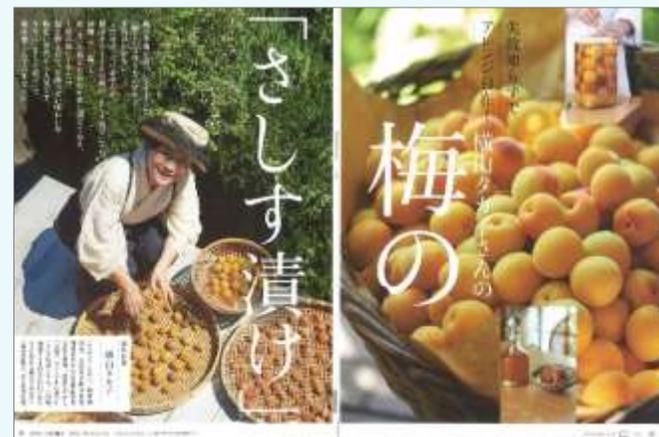
(一社)家の光協会





気軽に話し合おう

18~34ページ  
「横山タカ子さんの  
梅のさしす漬け」より



「梅干しは作りたいけれど手間はかかるし…」とためらってはいませんか。今回紹介する「さしす漬け」なら、砂糖（=さ）塩（=し）酢（=す）を混ぜた合わせ酢に漬けておき、土用の頃に干すだけ！ 一般的な梅干しに比べて減塩・簡単・カビ知らずと魅力もたっぷりです。果肉だけでなく漬け汁も様々な料理に活用できます。今年は「さしす漬け」で梅を楽しんでみませんか。





みんなで考えよう

38~49ページ  
「高齢者ではなく  
幸齢者をめざそう」より



なにかに挑戦したり、好きなことを楽しみながら、充実した日々を過ごす“幸齢者”として生きていくヒントを紹介しています。記事をきっかけに自分が幸せに生きることについて考えてみましょう。とくに女性は、自分よりも家族や周囲の人、世間体を優先させがちです。一度そこから離れ、年齢を意識せず、これからやりたいことを自由に書き出してみましょう。





気軽に話し合おう

52～57ページ  
「自家製米粉ミックスでつくる  
ふわもちっらくらくおやつ」より



自家製米粉ミックスを常備しておけば、計量いらずでおいしいお菓子がつくれます。中国風蒸しパン“マーラーカオ”や韓国の屋台スイーツ“ホットク”など珍しいおやつも登場します。是非、料理教室で取り入れてみてはいかがでしょう。自家製米粉ミックスで作ってみたいものはなんですか？気軽に話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

58～61ページ

「リラックスタイムにぴったり  
スマホクッション」より



今回は「リラックスタイムにぴったりスマホクッション」を紹介しています。スマホで動画を見ていると手が疲れてきますよね。かといって机に置くと画面が見えづらい…。そんなモヤモヤを解決してくれるのがスマホクッションです。是非、女性組織の活動で作ってみてはいかがでしょうか。61ページを参考にアレンジを加え、オリジナルの作品を作ってみましょう。



気軽に話し合おう

50~51ページ  
「高尾美穂のらくヨガ」第7回より

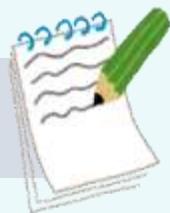


今回は“ひざの痛みをやわらげるひざ寄せバタバタのポーズ”です。ひざに痛みがある人も、動かさないでいると、かえって症状がエスカレートしてしまうおそれがあります。適度に動かして、ひざまわりの筋肉を柔軟に保ちましょう。女性組織の活動の際に「らくヨガ」タイムを取り入れて、リフレッシュしてみませんか。





みんなで考えよう



73～77ページ  
「第64回全国家の光大会  
志村源太郎記念賞」より



今年2月に開催した第64回全国家の光大会にて、記事活用の部で最優秀賞を受賞した福島県 JA ふくしま未来管内・本田恵子さん（73）の体験発表です。本田さんは『家の光』をきっかけに、多くの友人との出会いがありました。今後は、次世代の女性組織を担う若い人たちに、野菜作りの楽しさを伝えていきたいと意気込みます。皆さんで読んでみましょう。





みんなで考えよう



91~92ページ  
「GreenWatch~新型コロナの新たな医療体制とは~」より



今年3月から、原則マスクの着用は個人の判断に委ねることになりました。ワクチン接種が進んできたことから、今年5月8日をもって五類感染症に分類されます。これによって医療機関は応招義務を免除されなくなり、受診可能な医療機関が増えていきます。また、現在、公費で支援されている治療費やワクチン代は今後、自己負担額が段階的に増えていくでしょう。記事を読んで、新型コロナの新たな医療体制について理解を深めましょう。





# 気軽に話し合おう

96~97ページ  
「SDGsのアイデア」第7回より



簡単に購入できるビニール傘ですが、路上に捨てられていたり、忘れられているのをよく目にします。使い捨てのイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。今回紹介するのはすべてプラスチック素材でできたビニール傘。生地の張り替えやパーツの取り替えも可能で、ものや人を大切にすることを学べる傘です。皆さんは日頃から環境に良いものを使っていますか？ また、どんなものなら始められそうか考えてみましょう。



みんなで考えよう



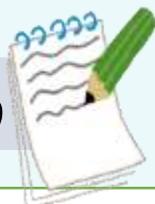
132～136ページ  
「その心身の不調は  
スマホ脳のせい!?!」より



スマホに依存し、脳が疲れた状況である「スマホ脳」はさまざまな心身の不調を招きます。新たな生活習慣病と位置付けられていますが、日常の行動を変えることで改善することができます。まずは132～133ページのチェックリストを使って自分がどれくらいスマホに頼った生活を送っているのか確認してみましょう。



みんなで考えよう



148～151ページ

「まんがルポ みんなでできた!

JA女性組織」より



長野県JA信州諏訪女性部の取り組みを紹介します。コロナ禍で牛乳と花の消費が減少。地域が抱える問題に対し、女性部は牛乳を大量に消費するレシピの提案や花の寄贈を行いました。この取り組みは生産者の役にたただけでなく、地域農業を知ってもらうきっかけにもなりました。

皆さんの住む地域が抱える課題はなんですか？女性部で力になれることはないか記事を参考に話し合ってみましょう。





表紙は山内恵介さん



## 7月号の お知らせ

### <特集1>

#### 熱中症ゼロ習慣

屋外だけでなく屋内でも熱中症になるケースが増えています。予防と対策を万全に、夏を元気に乗りきりましょう。

### <特集2>

#### ラジオ体操の底力

3分14分で約400種類ある全身の筋肉を活性化できる「ラジオ体操第1」。気持ちよく体を動かしながら、さらに効果を上げるコツを専門家が教えます。

### <別冊付録>

#### 夏野菜をまるごと使いきる

トマト、キュウリ、ナスなど、たっぷりとれた夏野菜を最後までおいしく食べきる方法をご紹介します。



## 読書会メモ

202 年 月 日

会合名：

参加者： 名

読んだ記事『家の光』 年 月号 ページ「

」

感想、意見、話し合った内容などを自由にメモしておきましょう

A large, empty, rounded rectangular box intended for taking notes during the book club meeting.

