

グラスサンドアート

**子ども食堂の可能性**

**特 集３**

**別冊付録**

生涯現役でいるために

**フレイル予防のための２５**の**方法**

**見た目が２割増し！**

**写真写り㊙レッスン**

**魔法の冷凍＆解凍術**

いますぐできる！ だれでもできる！

**砂を重ねて描く**

* のマークは「家の光YouTubeチャンネル」が視聴できる企画です。

今年デビュー二十周年を迎え、記念曲『古傷』をリリース。ぼくの“古傷”は売れなかった頃の苦しい時期。耐えられたのはファンの方の存在と歌が好きだという気持ちでした。２年後に四十代を迎えますが、歌唱力を維持するために大好きなお米を食べて、健康でいたいですね。

ＪＡビギナーズガイド

**ＪＡが**

**たいせつに**

**していること②**

* 購読のお申し込みはお近くのＪＡへ

表紙 **山内 惠介**さん

７月号

「あの時勉強していたら」

あなたの沈んだ心に送る

愛のメッセージ

美輪明宏の人生相談

今月の人生相談

**・手 芸・**

**特 集１**

**特 集２**