



表紙の人
小栗旬さん



家光 AR
・手芸・
ペーパーストロー
で作る
ヒンメリ
北欧発祥のモビール。かすかな風を捉えて、ゆっくりと動く姿を眺めていると穏やかな気持ちに。(P50~53)

第1別冊付録
2021年 家の光家計簿
先の見通せない今こそ、家計簿記帳で家計管理を！
災害時に役立つ食品の家庭備蓄についての専門家からのアドバイスも掲載。

12月号読みどころ

〈特集1〉
免疫力を高めよう！
食べる腸活

感染症に負けないためには、免疫力を高めることがたいせつ。腸内環境をしっかりと整えることで、病気などのリスクを下げることができます。腸活にお勧めの食材と効果的な食べ方を、医師の石原新菜さんがクイズ形式で解説します。(P19~33)

農ライフのすすめ
すごい！アズキの力

和菓子などの材料としておなじみのアズキ。豊富な食物繊維と栄養成分を含むスーパーフードとして、いま再注目されています。腸内環境を改善する働きもあるアズキを、塩（ゆで）アズキにして日常の食事にもっと取り入れてみませんか。(P70~75)

家光 AR
〈特集2〉
美活おせち

キレイを磨く

定番おせちにほんのひと手間加えるだけで、美容と健康効果が高まる「美活」メニューに大変身します！(P36~45)

5秒間柔軟トレーニング

外出自粛で屋外に出る機会が減り、運動不足で体がガチガチ……という人も多いのでは？そこで、1回たったの5秒ほどでできる柔軟トレーニングをご紹介します！まずは3日間続けましょう！(P115~121)

家光 AR マークがついたページにスマホをかざすと、動画が楽しめます。ご利用にはアプリのダウンロードが必要です。詳しくはP16を参照ください。

● JA 関連記事 ●
短期集中連載 ドキュメント コロナとJA 第1回
めざすは、直売所以上の直売所 (P55~59)
ひと目でわかる！農業JA入門 第20回
JAの営農指導事業ってなにをしているの？
関連動画を You Tube で公開中 ↓ (P137~139)

読者投稿募集

あなたの夢	(P18)
美輪明宏の人生相談	(P47)
暮らしに役立つハンドメイド大賞	(P48)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P60)
巻きずしコンテスト	(P103)
日本一やさしいお金相談所 相談	(P128)
『家の光』『地上』モニター	(P128)
「ハッピーアワー」企画	(P155)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳)	(P157)
クロスワードパズル	(P158)
『家の光』読者アンケート	(P159)
ハッピー マイライフ体験文	(P161)

第2別冊付録
2021 未来にのこすわたしノート
今年は、親と子の「終活」「相続」準備度チェックを掲載。家族で記入し、話し合うきっかけにしましょう。

日本一やさしいお金相談所
老後も住み慣れたわが家で
配偶者居住権とは？ (P124~127)

美輪明宏の
人生相談

ときにきびしく、ときにやさしく、あなたの沈んだ心に送る、愛のメッセージ。(P46~47)

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、家で過ごす時間が長くなっています。こんな時こそ『家の光』『ちゃぐりん』の記事活用で、おうち時間を楽しく過ごしましょう！

マスクを作って 感染予防
おうちで エクササイズ
おうちごはんをもっと楽しく
やさしい ハンドメイド
暮らしに役立つ お金のはなし
子どもと 一緒に
くらしの ベスト アイデア集