

家の光

表紙の人
葵 わかな さん



9月号読みどころ



〈特集〉 逆境に負けないぞ！ 村を元気にする スゴイ人

人口が減り、商店が空き家になり、伝統文化がとだえ、農地も荒れる。そんな中、地域を引っ張り、豊富なアイデアで活力を吹き込む事例が数多く生まれてきています。全国の情熱あふれる“スゴイ”5人の事例を紹介するとともに、「自分の村を元気にしたい！」と思ったときにどうすればよいのか、地域おこしに詳しい法政大学図司教授に伺いました。(P18~35)

エダモンの旅して産直レシピだモン！ 会津のインゲンは ひと味違う

おなじみ料理研究家のエダモンこと、枝元なほみさんが、各地の農家を訪ねるシリーズ。今回は福島県会津美里町のインゲン農家を訪れ、とりたてインゲンで作る地元の定番漬物と素揚げをごちそうになります。また、エダモンからは和・洋2種のおかずや、はね出し曲がりインゲンで作る絶品「インゲンみそ」のレシピを教わります。(P56~62)

残暑に負けない 熱中症対策



記録破りの暑さが続く日本列島。農作業中の熱中症による死亡事故は8月にもっとも多く発生しています。熱中症にかかる人の8割以上は70歳以上の高齢者。知らず知らずのうちに熱中症にかかっている人も。体内に熱がこもることによって引き起こされる熱中症の発症のメカニズム、予防3つのポイントや対処法などをわかりやすく紹介します！(P50~53)

食べられる ハロウィーン リース



年中行事としてすっかり定着した感のあるハロウィーン。玄関や部屋にリースを飾る家も増えてきました。そこで、飾りのクッキーまで手作りの、かぼちゃのリングケーキを使った“食べられる”リースをご紹介します。デコレーションや飾りつけなど、子どもといっしょに楽しみながらするのもいいですね。(P10~13)

第1別冊付録 楽しみながら、物忘れ・認知症を防ぐ いきいき「脳トレ」BOOK



人間の能力は、年齢を重ねても、健康的な食事、運動、血圧などの健康管理と脳トレで、維持・向上できる！そこで脳トレにぴったりのクイズやパズルを掲載した「脳トレ」BOOKを作りました。

第2別冊付録 農協改革に喝！ 賢者が語る農業・JAの未来



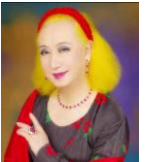
農民作家の山下惣一さんと元JA全中副会長村上光雄さんのお二人に、農業やJA自己改革について語っていただきました。お二人の意見を参考に、JA自己改革の議論を深めていきましょう。

農ライフのすすめ 米ぬかを畑で徹底活用



玄米の栄養素のなんと9割以上が含まれている米ぬか。煎ってぬか床を作ったり、パンやケーキの生地に混ぜたり、食用に利用することの多い米ぬかですが、畑で生きた効果を発揮することがわかってきました。畑で生きる米ぬかのパワーとその活用法を紹介します。人にも環境にも財布にもやさしい米ぬかを使って、畑を元気にしましょう。(P68~73)

美輪明宏の 人生相談



ときにきびしく、ときにやさしく、相談者の悩みに送る愛のメッセージ。(P44~45)

多様化する詐欺・ 悪徳商法に 注意して



(P74~76)

読者投稿募集

- 『家の光』読者体験手記 (P42)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P43)
- 美輪明宏の人生相談 (P45)
- わが家の実験 (P46)
- 第18回 家の光 読者エッセイ (P138)
- 「あなたとわたしの縁側ティータイム」企画 (P155)
- 「子どもの目」企画 (P155)
- 家の光読者文芸 (P157)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)

「家の光メールマガジン」
配信を始めました！

hikari_mm@q.bmv.jp まで空メールをお送りいただくと、自動で配信の登録ができます。

