

“Ienohikari”

家の光

12月号の主な内容

よくわかる
SDGs講座
YouTubeで公開中!



定価 1,027円 (税込み)

特集1

認知症予防に！ とっておきの健康習慣

認知症は50代後半から少しずつ始まるといわれています。食生活の改善や運動、趣味活動など、日常生活の地道な取り組みによって、認知症予防の効果が期待されています。そこで、すぐに家庭や仲間と実践できる、脳を活性化する健康習慣を専門家の解説とともに紹介します。

第一別冊付録

2022年 家の光家計簿 日記付き

2022年版の家計簿では、SDGsに関連して、家計管理の面でわたしたち一人一人ができることを提案します。家計管理や消費者教育、生活困窮者の相談業務などに携わってきた有田宏美さんに、巻頭ページとコラムで家計管理のアドバイスをいただきます。

第二別冊付録

もしものときも安心 2022 未来にのこす わたしノート

もしものときの不安を少しでも減らして、今を前向きに生きることにつながる内容です。また、終活コラムとして、「片づけの勘どころ」を設けています。セミナー開催時に使いやすい内容にし、JAと組合員・地域住民の関係強化に役立つ一冊となっています。

読者特典

YouTubeでの 動画配信がますます パワーアップ！



誌面に掲載の
二次元コードを
読み取って
お楽しみください！



定価 618円 (税込み)



インスタ
やってるよ



定価 492円 (税込み)

特集

“担い手”を増やす

後継者と次世代人材の育成の方策

各地のJA青年組織やJAも、今後の担い手を確保するために、さまざまな方向から取り組みを行う必要があります。そこで、①みずから安定的な経営を実践し、農業の魅力を発信するという観点、②事業承継によって自身がしっかりと経営者になるという視点、③新規就農者への技術指導や定着支援の観点など、多方向からの「担い手対策」について考えます。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 facebook



食&農企画

ちゃぐりん あぐりスクール & 冬はシチューで決まり！

寒くなると食べたくなる「シチュー」。クリームシチューやビーフシチューなど、味のバリエーションも豊富ですが、今回は、基本のダマにならないホワイトソースの作り方を学びます。

また、中に入れるニンジンやホウレンソウなどの野菜をペースト状にして混ぜ、栄養満点な一皿で大満足のレシピを紹介します。

