

# 3月号の主な内容

定価 629円 (税込み)

## 特集1

東日本大震災から10年  
さらなる、きずなの力を！

2011年6月号から始まった連載企画「きずなの力」では、東日本大震災などで甚大な被害を受けながらも、力強く前を向いて生きる方々に、毎月登場いただきました。10年もの間続いた連載の最終回を、拡大版としてお届けします。

## 特集2

賢い服のたたみ方

さまざまな衣類や洗濯物を、簡単かつコンパクトにたたむ、とっておきの秘訣を教えます。日常生活だけでなく、旅行などの荷物詰めにも役立ちます。



## 特集3

口を動かすだけで体質改善  
あいうべ体操

マスク着用が当たり前となっている現在、鼻呼吸でなく口呼吸をしがちになっているといわれます。それによってウイルスなどに感染しやすくなり、免疫力の低下にもつながります。そこで、自然に鼻呼吸ができるようになる健康法「あいうべ体操」の効能とやり方をやさしく紹介します。



コロナ禍を乗り越えるために、離れていてもできる・つながれる活動があります



でコロナに負けるな！



「家活」とは、JAグループのファミリーマガジン『家の光』を活用して家庭での活動を充実させることです。



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

## 特集

### 地域農業の「レジリエンス」

——自分たちは、災害とどう向き合うか

東日本大震災から、10年の月日が経過しました。一方で、気候変動は、猛暑や台風、洪水、干ばつなどの頻度を高めています。これからは、以前のような安定した環境で農業ができないことを念頭に、災害を想定した適応対策が必要になってきます。そこで、地震と気候変動を柱に、「減災」をはじめとする適応策の実践について、国内・海外の事例も交えながら考えます。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 facebook



## 食&農企画

### エコベジのすすめ



料理をしたときに余ってしまうダイコンやニンジンの茎や、セリや三つ葉などの根を、水などにつけて育てる「エコベジ」。小学校低学年の「生活科」の教科書などでも紹介されていて、子どもたちによく知られています。そこで、低学年の子どもたちだけでなく、家族で楽しめるように、飾りながら育てる方法や食農教育的な知識を紹介します。あぐりスクールなどの活用にも使えます。

第43回ちやくりん感想文  
入賞者・最優秀賞作品発表