



気軽に話し合おう

みんなで考えよう



11月号

読書会のでびき

JA女性組織版



(一社)家の光協会



気軽に取り組みよう

82ページ

「座ってできる『ごぼう体操』で
ずっと元気! 第3回」より



介護予防のためのお手軽体操、今回は「グーチョキパー」です。ひとりじゃんけんなのですが、一方の手を勝たせ続けるのはなかなか難しく、よい刺激になりますよ。

読書会のはじめに、頭のウォーミングアップとしていかがでしょうか。



気軽に話し合おう

83～87ページ
「マイ・ヒストリー 雨天晴天
第36回 中村メイコさん」より



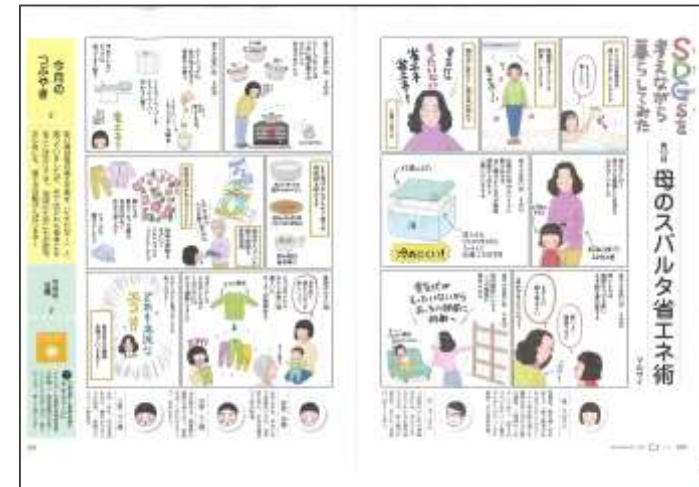
87歳の今もお元気な中村メイコさん。前半は、華やかな昭和の芸能界や文化人とのエピソードの連続ですが、後半は、夫婦2人になってからの暮らしのコンパクト化、お子様たちとの付き合い方、最期の迎え方など、誰もが通る道のお話ばかりです。

感想を話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

100～101ページ
「SDGsを考えながら暮らしてみた
第12回 母のスパルタ省エネ術」より



修理・修繕して使い続ける、再利用する、エネルギーを無駄にしない。そんな昔の“当たり前”が失われてきていますが、SDGsへの取り組みにより見直されています。

皆さんの育った家庭でのエコの思い出話や、ご自身が意識的に取り組んでいること、始めてみたいことなどを話してみましょう。



気軽に話し合おう

115～121ページ
「知っておきたい『頭痛』の話」より



痛みや原因が人それぞれの頭痛。記事では、タイプごとの解説のほか、セルフケアや病院での治療について紹介をしています。

皆さんで頭痛対策を学び、誌面を参考に、頭痛体操や首のストレッチをやってみましょう。



気軽に話し合おう

128ページ
「キーワードで学ぶ
JA女性組織ヒストリー 第3回」より



昭和32年に組織の拡充強化を掲げた「農協婦人部三カ年計画」から始まった「劇映画自主制作特別運動」の様子を解説しています。

今、組織強化のために、こういったメディアで、どのような内容を発信したら盛り上がるでしょうか。わくわくするものを考えてみましょう。

みんなで考えよう



22～23ページ
「コロナ時代の食農教育
コラム 時代の視点」より



今月号の特集は「コロナ時代の食農教育」です。食育プロデューサーの吾妻聖子さんが“一からすべて手作り”だけが食育ではないと提唱しています。日々の食生活の中でできることがたくさんあると気づかされます。

皆さんの生活や活動の中にどのように取り入れられるか、考えてみましょう。

みんなで考えよう



66～71ページ
「やっぱり書かなきゃ！
わたしノート」より



エンディングノートという“終活”という印象を受けますが、「わたしノート」はこれからの目標、新たな夢をもつきっかけづくりにもなります。

記事を読み、前向きに取り組めそうか考えてみましょう。すでに書いている方がいたら、聞ける範囲で体験談を伺ってみましょう。

みんなで考えよう



137～139ページ
「JAビギナーズガイド 第7回」より



今回のテーマは「多くの事業がJA女性組織から生まれた」です。その時代に合わせて必要とされることを、女性組織が事業化へつなげてきたことが分かります。

これまでの歴史を学び、今後事業化してみたいことを考えてみましょう。

みんなで考えよう



140～141ページ
「JA自己改革 現場からの風
第12回」より



前回に引き続き 宮城県 JAみやぎ仙南 村山みゆき課長補佐による後編は、地域の若い女性の組織化についてです。女性大学の卒業生をOG会につなげるための試行錯誤が語られています。

皆さんのJAでは組織化はすすんでいますか。こういったアプローチが考えられるか、話し合ってみましょう。

みんなで考えよう



178～179ページ
「あおぞらエッセイ
地域おこし奮闘記 第3話」より



今回のテーマは「広報・PR」です。地元農業を盛り上げるプロジェクトの広報活動を行った時のお話です。これまでのキャリアを生かしPRは大成功！しかし、一方で地域おこし協力隊ならではの苦労があったそうです。

皆さんがいちばんアピールしたい活動はなんでしょう？
PR方法を含めて考えてみましょう。



表紙は氷川きよしさん



12月号のお知らせ

<特集1>

認知症予防は楽しく! 健康習慣

すぐに実践できる、脳を活性化する健康習慣を専門家の解説とともに紹介。

<特集2>

塩分・甘さ控えめ 今どきおせち

<手芸>

粘土で作るバラのブローチ

<別冊付録>

- ①2022年 家の光家計簿 日記付き
- ②未来にのこす わたしノート 2022



読書会メモ

202 年 月 日

会合名：

参加者： 名

読んだ記事『家の光』 年 月号 ページ「

感想、意見、話し合った内容などを自由にメモしておきましょう」