



気軽に話し合おう

みんなで考えよう



12月号

読書会のでびき

JA女性組織版



(一社)家の光協会



気軽に話し合おう

14~31ページ
「認知症予防は楽しく！
こつこつわくわくもぐもぐわいわい健康習慣」より



認知症予防に有効な健康習慣を紹介しています。
女性組織の皆さんはすでに実行されていることばかりかもしれませんが、この機会にご自身の生活をふりかえってみましょう。身近な人へのすすめ方を話し合うのもよいですね。最後に、記事内のスクワットにも取り組んでみてください。



気軽に話し合おう

34～43ページ
「塩分 甘さ 控えめ
今どきおせち」より



作り続けてきた伝統のおせちも守っていききたいものですが、塩分と糖分の量が少し気になります。4～5日以上冷蔵保存でき、味付けをヘルシーにアレンジしたおせちを提案します。今年のおせちに何品か加えてみてはいかがでしょうか。

作ってみたいものについて、楽しく話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

51～55ページ
「やまけんのニッポン郷土食遺産
第1回」より



郷土食1品にスポットをあて、食生活ジャーナリストの“やまけん（山本謙治）”氏が、その魅力や背景に迫る新連載の第1回目は、広島県JA安芸管内の「海田さつま」です。海田町では、「さつま」継承のために活発な活動が行われています。皆さんの身近にある「郷土食遺産」は何でしょうか？ 思いつくままに話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

69～77ページ
「キウイフルーツの楽しみ方」より



鉢植えから始められ、実がたくさんなるキウイフルーツを栽培してみませんか。

毎年楽しめる剪定枝のクリスマスリースの作り方、おすすめの品種、とれ過ぎた実を料理やおやつに加工する方法まで紹介しています。キウイ栽培経験者の方にも興味を持っていただける内容です。



気軽に話し合おう

78～79ページ
「防犯おじさんが教える
田舎の防犯 第6回」より



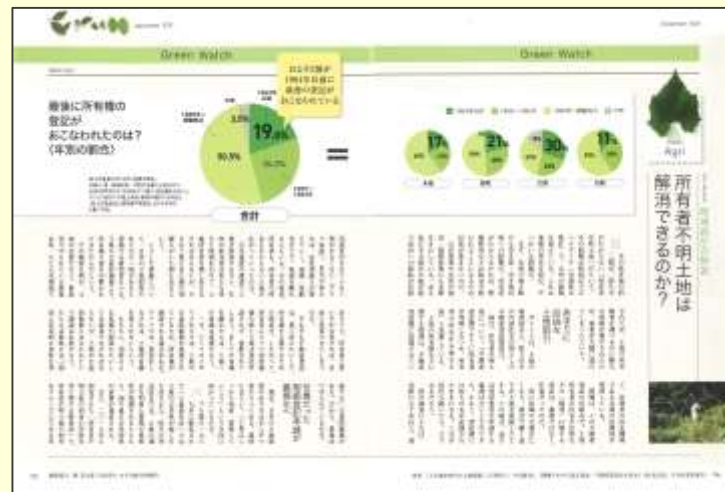
家族が注文した通信販売の荷物が頻繁に届いているお宅も多いのではないのでしょうか。今回は在宅時間が増えたことにより、被害が増加している詐欺についてです。

防犯コラムでも、身近な詐欺の一例を紹介しています。実際に見聞きした手口などを話し合い、仲間全体で被害を防ぎましょう。

みんなで考えよう



94～96ページ
「所有者不明土地は
解消できるのか？」より



国内私有地の2割が所有者不明となっており、行政ではさまざまな支障をきたしています。東日本大震災においても、復興事業に大幅な遅れが出てしまったそうです。

記事では、土地制度と今年の法改正について解説しています。家の土地の今後について考え、記事の内容を家族にも伝えてみるとよいでしょう。

みんなで考えよう



102～103ページ
「SDGsを探しにいこう！
Vol. 19」より



「福祉から始まる持続可能な社会づくり 高齢者福祉×交流×SDGs」をテーマにした今回は、高齢化がすすむ大阪府豊能町にある福祉施設の取り組みを紹介します。ここでは、定期的に地域住民と談話会を開くほか、幅広い層を集める大きなイベントを開催し、外部と積極的に交流しています。皆さんの地域ではいかがでしょうか。取り組めそうなことを考えてみましょう。

みんなで考えよう



124～126ページ
「ころ亭久茶の
相続&マネー高座」より



落語でおもしろく解説する行政書士による新連載の1回目は、「相続対策ってほんとうに必要？」です。資産の価値や規模にかかわらず、対策が欠かせない時代になりました。特に争いになりやすい状況についても解説しています。

記事を読み、自分たちの代ではきちんと整理できているか考えてみましょう。

みんなで考えよう



137～139ページ
「JAビギナーズガイド 第8回」より



今回のテーマは「なぜJAの信用事業はたいせつなのか」です。信用事業とはいわゆる金融事業ですが、JAでどのように始まったのか、なぜたいせつな事業なのかを解説しています。

改めて信用事業について学習してみましょう。

みんなで考えよう



146～149ページ
「まんがルポ
みんなでできた! JA女性組織」より



今回は、郷土食継承活動を紹介します。高知県各地で作られている田舎寿司。これを「土佐田舎寿司」とし、活性化を狙った官民連携の組織が作られ、JA高知市女性部秦支部のグループでは体験教室を開くなどの活動をしています。

皆さんの地域の伝統食に対する取り組みはありますか。考えてみましょう。



表紙は石川さゆりさん



1月号のお知らせ

<特集1>

未来につなぐ 後継者につなぐ

定年のない農業ですが、後継者へ橋渡しすることは、持続可能な未来を築くための大切なステップです。

<特集2>

土鍋の魔法

<手芸>

招き猫の壁掛け

<別冊付録>

- ①毎日食べてずっと元気!
保存版 とっておき肉レシピ40
- ②LINEの使い方からセキュリティ面まで
スマホ便利ブック

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」