



気軽に話し合おう

みんなで考えよう



7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

18~34ページ
「ねこ背改善ストレッチ」より



凝りや痛み、原因のはっきりしない不調…実は“ねこ背”が原因かもしれません。不調の悪循環を断つ、もっとも簡単な方法がストレッチです。記事やYouTubeを活用して効果的なストレッチを行い綺麗な姿勢を手に入れましょう。

自分の姿勢を把握するために、仲間同士でお互いの姿勢チェックしあうのもよいですね。



気軽に話し合おう

60～61ページ
「防犯おじさんが教える
田舎の防犯 第13回」より



今回のテーマは押し買いです。あなたのお家にも出張買取サービスと称して誰かが訪問してきたことはありませんか？外出する必要なく、不要なものを処分できるので一見いいはなしに聞こえます。でも、もしかしたら悪質な訪問販売かもしれません。

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。

気軽に話し合おう

130～133ページ
「令和時代を読み解く
キーワード」
第2回より



今回のテーマは「フードテック」です。
食料問題や人手不足などの社会問題の解決手段として注目されています。スマート農業や植物肉が有名ですが、実は私たちの周りにはたくさんのフードテックが浸透しています。
いつかロボットが後片付けをしてくれるかもしれません。どんな未来が想像できますか？具体的に皆で話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

134～136ページ
「パーソン・センタード・ケア
とは？」より



認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らせる環境があれば素敵ですよ。

いま、認知症のひとの気持ちを理解し、寄り添いながら暮らしを支えるパーソン・センタード・ケアが注目されています。

まずは認知症の人の立場に立って暮らしを考え、認知症の人とどう付き合っていくか、みんなで話あってみましょう。



気軽に話し合おう

152~153ページ
「教えて!フレミズ調査室
その⑦」より



もうすぐ夏野菜の季節ですね！皆さんの一番好きな夏野菜は何ですか？

トマトやきゅうりを一つ添えるだけでも、食卓が彩り豊かになりますね。

仲間で夏野菜を使ったおすすめ料理を紹介しあいましょう。料理教室で作ってみるのもよいですね。

みんなで考えよう



48～54ページ
「代替わり始めました
～母の立場は大変!?!～」より



兵庫県藤木農園では親から子への事業承継を決意しました。しかし、家族だからこそスムーズに進まないことも。そんなとき、妻としての立場、母としての立場からなにができるでしょうか。

記事を読んで、皆さんで考えてみましょう。すでに経験している方がいたら、体験談を伺ってみましょう。

みんなで考えよう



94～95ページ
「GreenWatch～物価高が暮らしと営農を直撃～」より



現在、原油価格、コムギを代表とした食料価格、農業生産資材価格の高騰が農家の暮らしと営農を直撃しています。

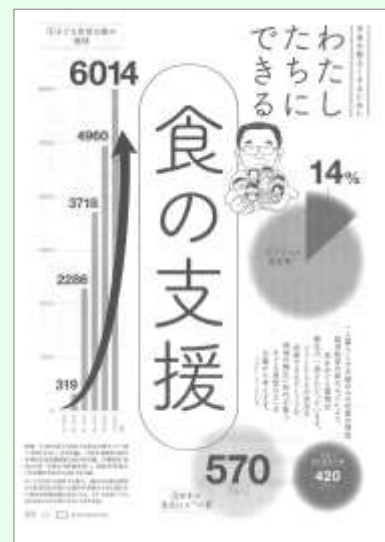
それに対し政府は4月「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」をまとめました。特に注目されているのは小麦を輸入に依存するのではなく、米粉や国産小麦で対応するということ。

記事を読んで政府の政策を理解し、3つの物価高がわたしたちにどんな悪影響を及ぼすか具体的に考えてみましょう。

みんなで考えよう



115～121ページ
「わたしたちができる
食の支援」より



今回のテーマは「食の支援」です。いま、孤食が問題になっています。その解決策の一つとして“子ども食堂”が注目されています。

その他にも食の支援にはさまざまな形があります。皆さんが行っている料理教室をこども食堂と共催することもできますね。記事を読み、なにができるのかか思いついたことを具体的にひとりずつ発表しましょう。

みんなで考えよう



142～143ページ
「現場からの風」より



JA職員の数が減少する状況に陥っても、業務の質を落とすわけにはいきません。だからこそ人材育成が必要です。そして、そのためには働きやすい職場づくりが欠かせません。

今回は女性が働きやすい職場づくりに取り組む山梨県JA南アルプス市の志村裕子さんからお話を伺いました。皆さんが考える働きやすい職場とはなんでしょうか？みんなで話し合ってみましょう。

みんなで考えよう



148～151ページ
「まんがルポ
みんなでできた! JA女性組織」
より



JA湘南女性部大山支部の事例紹介です。まず、JA直売所がなくなって間もなくサロンを開設しました。小学生から高齢者まで幅広い世代の憩いの場になっています。さらに地元の神社にまつわる歴史をもとに物語を作成し、次世代につなげています。

あなたのJA管内に交流の場はありますか? その活用について考えてみましょう。



表紙は 間宮祥太郎さん



8月号の お知らせ

<特集1>

こんなに多彩!

日本のナス

形も色も大きさもいろいろ。古くから親しまれていた品種に、新しいブランド。

多様なナスに合わせたおいしい食べ方を紹介します。

<特集2>

もちふわ生米スイーツ

生米パンの開発者・リト史織さんに生米で作るスイーツを教わります。

<モノクロ特集>

物価急上昇を乗り切る

得する家計ワザ10

「値上げラッシュ」の影響を少しでも和らげ、家計が助かる節約術などを紹介します。





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」

A large, empty white rounded rectangle intended for taking notes during the book club meeting.