



気軽に話し合おう

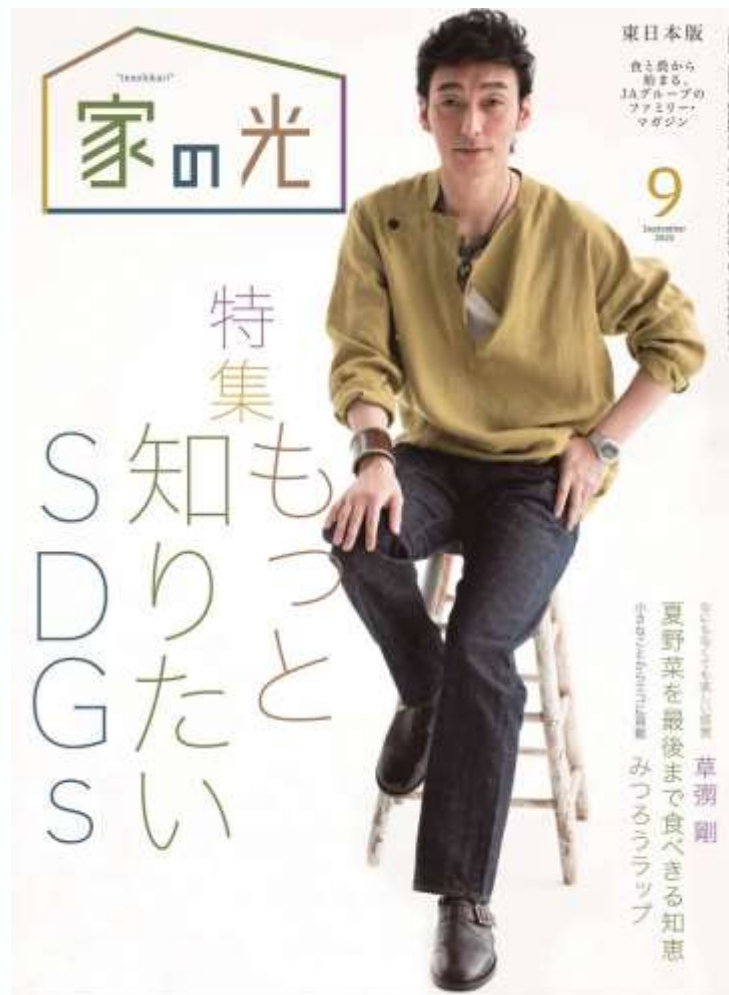
みんなで考えよう



9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

10~13ページ  
「ぱくっとほおばる  
おにぎり劇場」より



わたしたちの生活に身近な存在である“おにぎり”。  
綺麗な三角の形が主流ですよね。今回は「おにぎりはもっと自由でよい」との思いからおにぎり作品を制作しているおにぎり劇場さんを紹介しています。10~11ページの作品は「農」をテーマにしたおにぎりです。

皆さんも目で見て、食べて楽しめるおにぎり作りに挑戦してみませんか。

みんなで考えよう



16～28ページ  
「もっと知りたいSDGs」より



SDGsとは2030年までに持続可能でよりよい世界を目指すための17からなる国際目標です。

私たちの暮らしと地域の光景は地球規模で見ると当たり前ではないことばかりです。記事を活用して世界の現状を紐解き、SDGsについて理解を深めましょう。

既に行っているJA女性組織の活動がSDGsの達成に貢献するためには何が必要でしょうか。具体的に考えてみましょう。



## 気軽に話し合おう

32～36ページ  
「みつろうラップ」より



みつろうラップとは繰り返し使えるエコなラップのことです。  
環境にやさしく、手軽に作れることから注目を集めています。

36ページでは、JA女性組織のリーダー三人にみつろうラップをどのように活用しているのかお話しを伺いました。

好きな柄の布を持ち寄って皆さんで作ってみてはいかがでしょうか。



## 気軽に話し合おう

38～49ページ  
「夏野菜を最後まで食べきる知恵」より



大量に収穫された夏野菜、食べきれなかった経験はありませんか？今回は“最後まで食べきる”をテーマに干す・漬ける・煮るレシピを紹介しています。材料は少量ではなく、ナス10本！トマト10個！と大量消費できるのがポイントです。

皆さんが普段から行っている大量の夏野菜を上手に食べきる工夫はなんですか？気軽に話しあってみましょう。

## 気軽に話し合おう

54～58ページ

「ひもトレ講座」より



ひもをゆるく体に巻くだけで、重いものが軽く持ちあげられたり、体を楽に動かせたり…と様々な効果があります。一日中巻いたまま過ごせる巻き方もあるので、気軽に生活に取り入れることができますね。

丸ひもは百円ショップでも手に入れることができます。ひもトレ体操を活動の前に皆さんで取り入れてみてはいかがでしょうか。

みんなで考えよう



96～97ページ  
「Greenwatch～コロナ禍で食の楽しみ  
が減った?～」より



政府は今年5月、2021年度の食育白書を公表しました。コロナ禍で停滞する食育と食卓の変化が特徴として挙げられています。特に共食の減少は家庭内だけでなく、地域内でも起こっており深刻な問題です。

新型コロナウイルス感染者が増えている中、どのように子供たちのよりどころである子ども食堂を運営していくか具体的に考えてみましょう。



## 気軽に話し合おう

115～121ページ  
「無理なくぐっすり眠るコツ」より



今回のテーマは睡眠です。まずは、115ページのチェックリストを使ってあなたの眠る力をチェックしてみましょう。睡眠の質が悪いと、生活に支障を及ぼすだけでなく様々な病気の発症リスクが高まります。加齢によって衰えた眠る力を補う方法学んではつらつとした毎日を過ごせるようにしましょう。また、皆さんが日頃行っている寝る前の習慣などがあれば、仲間同士で話してみましよう。



みんなで考えよう



139~141ページ  
「楽しく学ぶJA共育ドリル」第五回より



皆さん、近くのJAファーマーズマーケットを利用していますか？ここでは新鮮な野菜を購入できます。それだけでなく、地域の農畜産物と地域の食文化を育む取り組みが行われています。最近ではJA女性組織が運営する地産地消のレストランなども増えてきました。

地域のJAファーマーズマーケットではどんなイベントが行われていますか？女性部の活動と絡めてなにかできることはないか具体的に考えてみましょう。

みんなで考えよう



148～151ページ  
「みんなでできた!JA女性組織」より



JA相馬村女性部の事例紹介です。2014年、一度は中止となった小学生のリンゴ体験学習を復活させました。以前は学校と農業を営む保護者だけの体制でしたが、JA、女性部、青年部が協力に加わり実現しました。農業体験を通じて人との繋がりがうまれ、子供たちからも好評のようです。

農業体験を通じて子供たちに伝えていきたいことはなんですか？記事を参考に実現したいことを考えてみましょう。

みんなで考えよう



152~153ページ  
「教えて!フレミズ調査室その9」より



現在、日本で「男女の平等」はどのくらい達成されていると思いますか? 『家の光』読者アンケートでは達成率25%以下が一番多い結果になりました。

皆さんはどんな時に男女の不平等さを感じますか?そして、どうしたら解決につながるでしょうか?まずは身の回りから考えてみましょう。



表紙は 斎藤佑樹さん



# 10月号の お知らせ

## <特集1>

### 豊かに暮らすヒント

暮らし上手な人々に無理せず心豊かに暮らす  
秘訣を教わります。

## <特集2>

### 理想のわたしになれる“習慣化”

よい習慣を持つことはなりたい自分への第一歩。  
その方法を解説します。

## <特集3>

### 発酵のおやつ

米麴で作る小豆あんこあんを使った簡単おやつを紹介します。

## <モノクロ特集>

### 体のだるさ解消!「呼吸法レッスン」

深くて正しい呼吸の方法を紹介します。





# 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

」

