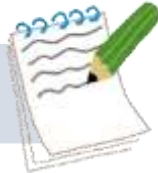




気軽に話し合おう

みんなで考えよう



10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

18~33ページ  
「お金に頼らず豊かに暮らすヒント」  
より



暮らし上手な4人から“ユニークで楽しく暮らすヒント”を教わりました。当たり前前に捨ててしまっているものでも、4人のアイデアを取り入れることで普段の生活が少し豊かになるかもしれません。

記事の中で紹介した再利用の方法やDIYなど取り入れてみたいものはありましたか？気軽に話しあってみましょう。





みんなで考えよう



44～54ページ  
「理想のわたしになれる習慣化」より



「やる」と決めたことも、長続きしなかった経験はありませんか？それは無意識な習慣、つまり自分の本性を把握していないことに起因しています。

記事では習慣が長続きするための6つの考え方に加え、悪い習慣のやめ方も紹介しています。

なりたい自分を思い描いてみましょう。次に習慣化したいことを具体的に考えてみましょう。



気軽に話し合おう

56～59ページ  
「ブドウのアクセサリー」より



今回はブドウのアクセサリーです。もこもこした質感なので、秋の装いにピッタリ。また、インテリアとして飾るのもおすすめです。

材料も手軽に手に入るものなので、是非57ページの型紙を使って、活動のなかで作ってみてはいかがでしょうか。





## 気軽に話し合おう

69~77ページ  
「手作り焼きいも」より



人気の焼き芋専門店で聞いた、身近な道具を使ってお店のような味に仕上がる焼き芋の作り方を紹介します。ズバリ、甘い焼き芋を作るコツは「塩水につけておくこと」と「じっくり加熱すること」。もちろんそのまま食べるのもおいしいですが、焼き芋を使ったおかずとおやつレシピも教わりました。皆さんは余った焼き芋、どうアレンジしていますか？

また、秋の味覚と聞いて思い浮かべる食べ物はなんですか？





みんなで考えよう



93ページ

「Green Watch  
～女性の経済的自立を阻むものとは～」より



政府は6月「女性活躍・男女共同参画の重点方針2022」を決定、「女性の経済的自立」を打ち出しています。“昭和の時代”に多かった家族の姿を基に組み立てられていると指摘される社会保障制度と税制の改善が挙げられています。古い制度や価値観は、家庭や職場、地域などあらゆる現場に色濃く残っています。

皆さんは生活するうえで今の時代にそぐわないと感じる制度や価値観はありますか？女性の社会的地位を向上するため、なにができるか具体的に考えてみましょう。



みんなで考えよう



96~97ページ  
「Green Watch  
～難題が続く日本の米～」より



日本の稲作は、米の供給が需要を上回る「需給緩和」に直面し、苦境を強いられています。今回の記事では22年産の現状や政府の方針について詳しくまとめています。

「需給緩和」の根本的な原因は、需要の減退です。一人あたりの年間消費量は25年間で17キロも減少する見通しです。

今一度、米の消費拡大のためになにができるか具体的に考えてみましょう。





## 気軽に話し合おう

115~122ページ  
「呼吸エクササイズ」より



今回のテーマは呼吸です。なんとなく心と体の調子が悪いと感じる方、ひよっとすると浅くて回数の多い呼吸のせいかもしれません。まずは、116ページに記載されている肺年齢テストであなたの呼吸する力をチェックし、エクササイズやトレーニングに取り掛かりましょう。

読書会のはじめに、仲間同士で姿勢のチェックやエクササイズを取り入れてみてはいかがでしょうか。





## 気軽に話し合おう

130～131ページ  
「ハッピーマイライフ体験文」より



受賞作は、熊本県JAあまくさ管内 山崎 おつみさん「～わたしノートおすすめします！～人生の棚卸しやってみた！」です。好きな項目は生まれたときからこれまでを振り返ることができる“人生の棚卸し”。女性部の仲間同士で“人生の棚卸し”を発表しあったところ、仲間の知らなかった一面に触れ、新たなコミュニケーションが生まれたそうです。

皆さんも1月号の付録を活用し「わたしノート」を作成してみたいかがでしょうか。そして女性部の仲間同士で“人生の棚卸し”を話しあってみましょう。





みんなで考えよう



134~138ページ  
「このままでだいじょうぶ？  
日本と世界の食料」より



どうして食料品は高いの？コロナ禍やウクライナの紛争が収まれば危機は去る？日本と世界の食料に対して家庭からの切実な疑問に答えてもらいます。

今回の物価高ではっきりしたのは食料だけでなく、生産資材も自国で賄えていない現実。これらを安定供給するために農業現場にできることは①化学肥料を減らす②消費者との結びつきを強めることだそうです。

具体的になにをすべきか身近なことから考えてみましょう。



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山口県宇部統括本部 宇部支所女性部ふれあい朝市の事例紹介です。1989年、農地と女性部員の減少への対応策として朝市は始まりました。今では女性部員を中心に約70人の出荷者で運営されており、農業振興の拠点・憩いの場として位置づけられています。

皆さんが所属する女性部が運営している朝市や夕市はありますか？記事を参考に取り入れられることや実現したいことを考えてみましょう。



表紙は 清原果耶さん



## 11月号のお知らせ

### <特集1>

今のわたしを受け入れる、好きになる  
すてきに年を重ねながら活躍する人たちに、今の自分を受け入れ、好きになる秘訣を伺います。

### <特集2>

## 豚かたまり肉でお助けレシピ

そのまま食べても、アレンジしても絶品の「煮豚」と「ゆで豚」を紹介。煮汁も余すことなく活用します。

### <農ライフのすすめ>

## 家まわりの雑草対策

春からの雑草を抑えるために年内に済ませたい作業を紹介します。

### <モノクロ特集>

## 名文音読レッスン

名文のテンポ、情景が脳と心を整えます。





# 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

」

