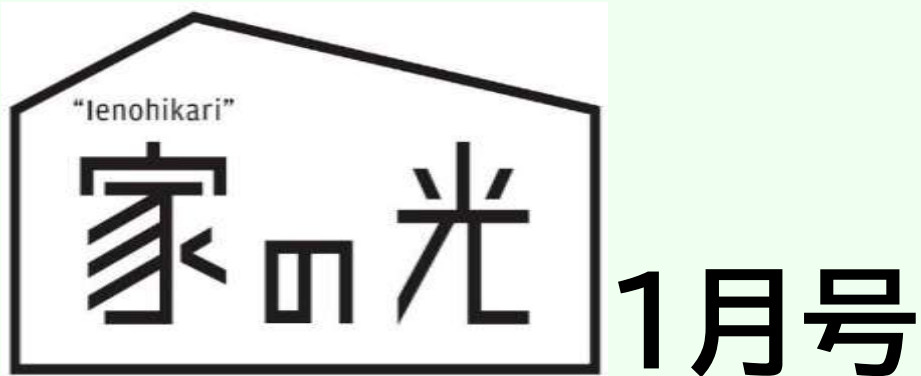


気軽に話し合おう

みんなで考えよう



読書会のでびき

JA女性組織版

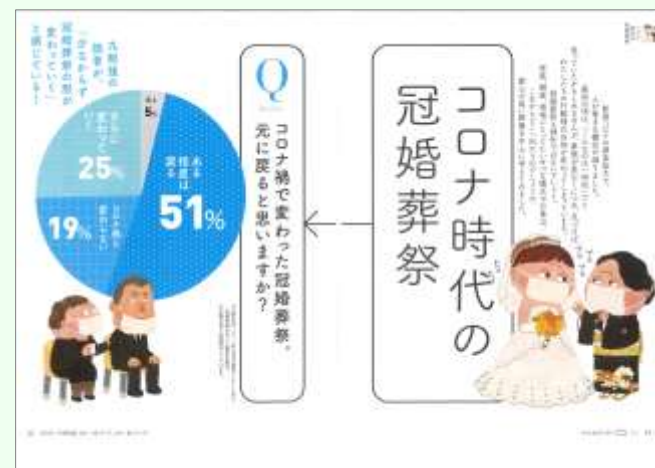


(一社)家の光協会

みんなで考えよう



14~29ページ  
「コロナ時代の冠婚葬祭」より



コロナ禍によって冠婚葬祭の形がかわりつつあります。マナーも時代に合わせて更新する必要があるようです。そこで、専門家から新しい時代のたいせつな場のあり方を教わりました。「葬儀にふさわしいマスクの色は…？」などの素朴な疑問に答えてもらっています。

皆さんの周りではコロナ禍によって冠婚葬祭がどう変化しましたか？誰もが気持ちよく過ごすには何が大切か考えてみましょう。



気軽に話し合おう

34~46ページ  
「ラク早 たんぱく質レシピ」より



皆さん、1日に必要なたんぱく質の量をご存じですか？自分の体重に1.2グラムをかけた数値が目安と考えられています。筋肉を作るためにはたんぱく質をしっかりとることが重要。さらに中高年になるとたんぱく質の吸収率が低下するため、若年層よりも多く摂取する必要があります。今回はたんぱく質がしっかり取れて短い時間で手軽に作れるレシピを紹介しています。

是非毎日の食事に取り入れてみましょう。また皆さんが日頃から作っているたんぱく質レシピがあれば、紹介しあいましょう。





## 気軽に話し合おう

48～53ページ  
「農のチカラ再発見」第2回より



地域に愛着を持つタレントが農業の底力と魅力を発信していく「農のチカラ再発見」第2回は滋賀県JAこうかです。落語家の桂三度さんがナビゲーターを務めます。退職後に農業を始めた方や、消防士を辞め農業に挑戦する皆さんの姿と41歳で落語家に転身した自身を重ねていました。

「挑戦することに年齢は関係ない」という言葉が印象的です。皆さんが新たに挑戦したいことはなんですか？気軽に話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

56～59ページ  
「口腔トレーニング」より



口の衰えは、栄養不足による体力低下や、会話の減少によるコミュニケーション不足を招きます。57ページに記載されているチェック方法を使って口の働きが衰えているかを確認してみましょう。

今回紹介するのは「アイーン」トレーニングです。1日1分のトレーニングで効果を実感できます。座ったままでも寝たままでもできるので生活に取り入れやすいですね。読書会のはじめに、アイスブレーキングとしていかがでしょうか。



気軽に話し合おう

62～65ページ  
「ネコのボンボンストラップ」より



今回はふわふわの手触りがポイント！ネコのボンボンストラップです。愛らしい見た目なのでプレゼントにも喜ばれそうですね。お子さんやお友達にいかがでしょうか。

『家の光』ではキットを販売しています。制作時間は約30分です。是非63ページの型紙も使って、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

66～75ページ  
「農ライフのすすめ」より



今回の「農ライフのすすめ」ではミニ盆栽と3D寄せ植えを紹介しています。お正月らしい縁起物の植物や好きな色の花を組み合わせてみましょう。玄関やリビングに飾れば一気に華やかになりますね。どちらも特別な道具がいらないので手軽に挑戦することができます。女性部の活動で仲間と話しながらワイワイと作ってみてはいかがでしょうか。



みんなで考えよう



89~90ページ  
「Green Watch  
~マイナンバーカードが実質“義務化”へ~」より



政府は、24年の秋に現在の健康保険証を廃止しマイナンバーカードと一体化する方針を明らかにしました。しかし、10月時点でのマイナンバーカードの申請率は56.2%と普及が進んでいません。一体マイナンバーとはどういう制度なのか疑問を抱いている人も少なくないのではないのでしょうか。記事を読んで、メリットとデメリット含めマイナンバー制度への理解を深めましょう。



みんなで考えよう



92~93ページ

「Green Watch

～農産物の適正価格とは?～」より



2022年8月、農業生産資材価格は前年同月に比べて9.8%も上昇しました。コストの上昇分を補うため農産物価格を高くしたいところですが、容易ではないようです。

安さを求める消費の現状も原因の一つだと考えられています。物価高でますます生活が苦しくなると、なおさら低価格指向が強まり価格転嫁が難しくなると考えられます。

農家の経営が国民一人一人の食の問題に直結するということを多くの人に理解してもらうことが重要です。

みんなで考えよう



139~141ページ  
「JA共育ドリル」第9回より



今月のテーマは「みんなで支える産地づくり」です。産地は複数の農業者で同じ品目を生産し、高品質の農畜産物を一定の数量で販売することによって作られていきます。この農業者の集まりを生産部会と言います。

JAでは、営農指導員・営農技術員や総合事業を通じてこの生産部会を支えています。

記事を読み「共に考えてみましょう」の部分について、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



146～149ページ  
「まんがポみんなでできた！  
JA女性組織」より



千葉県JAいちかわ市川地区女性部の事例紹介です。かつて女性部では部員の減少や支部の解散に悩まされていました。新しい取り組みとして支部に属さない“個人部員制度”や“サークル活動”をスタート。活動や体制を見直したことで、部員が増加し、仲間の輪が広がりました。

皆さんが属する女性部でも部員の減少などで悩んでいませんか？記事を参考に取り入れられるところや、実現したいことを考えてみましょう。



## 2月号のお知らせ

### <特集1>

#### 60歳からの体づくり

運動が苦手な人でも楽しく取り組むことができ、効果が期待できるウォーキングや体操は必見です。

### <特集2>

#### 夫婦のイライラ処世術

人生の伴侶であるはずの夫が原因でイライラが常態化していませんか？専門家から対処法を聞きました。

### <農ライフのすすめ>

#### 春から栽培したい 野菜の種プレゼント

毎年好評の種プレゼント企画です。種苗会社お勧めの野菜の種20点を紹介します。

表紙は 山本リンダ さん







# 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」