



気軽に話し合おう

みんなで考えよう



"lenohikari"

家の光

2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

12~29ページ
「60歳からの体づくり」より



日本人平均寿命は男女ともに世界トップクラス！しかし、元気に活動できる「健康寿命」と平均寿命を比べると男性はおよそ9年、女性は12年もの差があるようです。生き生きと過ごすためには60代の運動習慣が大事です。是非、記事で紹介したエクササイズやトレーニングを生活の中で取り入れてみてくださいね。

皆さんが健康のためにやっていることはありますか？気軽に話し合ってみましょう。



みんなで考えよう



32～44ページ
「夫婦のイライラ処世術」より



「家事に協力的ではない」「〇〇ハラメント」など夫婦仲で悩む方は多いようです。しかし、人生の伴侶である夫にイライラしてばかりでは人生楽しくないですよ。お互いが楽しく過ごせるために自分の行動や伝え方を工夫してみましょう。また、夫婦関係をまるく収めるために日頃から気を付けていることはありますか？



気軽に話し合おう

46～47ページ
「高尾美穂のらくヨガ」第3回より



寒さが一層厳しくなりましたね。手足の冷えに悩む方も多いのではないのでしょうか。

今回紹介するのは“冷えを改善する ぬくもりを抱いてのポーズ”です。深呼吸をしながら行うことで気持ちもほぐれてリラックス効果がアップし、体の芯までポカポカに温まります。活動の前にらくヨガタイムを取り入れてリフレッシュしてみませんか。





気軽に話し合おう

49～53ページ

「手芸 小物ストッカー」より



今回はレジ袋やゴム手袋などの小物を収納できる「小物ストッカー」です。飲み終わった牛乳パックや溜まりがちな紙袋の持ち手を材料として使います。いつもなら捨ててしまうものを再利用できるのはSDGsにも繋がります。フックに吊り下げ、下からものを取り出す仕組みなので、場所をとらないのも嬉しいですね。好きな柄の布を選んで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

56～61ページ
「第20回 ザ・地産地消家の光料理
コンテスト 結果発表」より



今回は20回目を記念して「10分でできる副菜」「スイーツ」「ごはんがすすむ主菜」の3部門でレシピを募集しました。記事ではそれぞれ最優秀賞を受賞した作品のレシピを紹介しています。

作品の数々の中で、あなたが気になるものはどれですか？また、作品たちをヒントに、お住まいの地域の食材でできる料理を考えてみましょう。





みんなで考えよう



62～65ページ
「令和4年度 フレミズ活動“わたしの
一歩”作文コンクール」最優秀賞より



最優秀賞に輝いた JAいしのまき女性部矢本地区笑菜会
及川沙織さんの作品です。及川さんは食育を通じて子どもた
ちの未来に貢献できる活動をしたいという夢がありました。
自身が会長を務める笑菜会の仲間を信じてその夢を言葉にし
たところ、頼もしい返事が返ってきました。

「笑菜会の仲間とだったらなにかできるはず」という言葉
が印象的です。あなたの参考になる部分、共感する部分はど
こでしたか？



みんなで考えよう



93~94ページ
「Green Watch
~なぜ賃金が上がらない?~」より



2022年10月時点で消費者物価指数は前年の同じ月に比べ、3.7%上昇。電気代とガス代に至っては約20%も値上がりをしています。物価が上がった分賃金も上がらなければ生活は苦しくなるばかりですが、賃金の上げ幅が追いついていないのが現状です。政府は2022年10月に「構造的な賃上げ」に取り組むと宣言しました。日本は現在の賃金体系そのものの見直しが求められています。記事を読んでなにを思いましたか？





みんなで考えよう



96～97ページ
「Green Watch
～米の助成制度はようになる?～」より



米の需給緩和と米価の低迷が問題となっています。生産資材の高騰も相まって稲作農家は苦しい経営を強いられています。米の需給安定に欠かせないのが「水田活用の直接支払交付金」ですが、政府は見直しを進めています。記事を読んで、助成制度の変更内容や影響について理解を深めましょう。





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



和歌山県JAながみね女性会しもつブロック女性農業塾の事例紹介です。女性だけでみかんの栽培技術を学べる場をつくりたいという思いから設立されました。メンバーは新規就農者からベテランまで様々。受講生の意見を聞きながらカリキュラムを変えたり、農繁期はお休みするなど工夫をしながら実施されています。

各世代の女性たちが学べる場って素敵ですよ。皆さんは学びたいことはありますか？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。



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14より

フレッシュミズを対象にアンケートを行う「教えて!フレミズ調査室」第14回のテーマは「一人でリラックスできる時間はありますか?」です。結果は49%の方が毎日あると答えました。おいしいコーヒーを飲んで一息ついたり、テレビをみたりと内容は様々です。

皆さんは忙しい毎日のなかでリラックスできる時間はありますか?また、一人の時間ができたらなにがしたいですか?気軽に話し合ってみましょう。





表紙は 片岡愛之助 さん



3月号の お知らせ

<特集1>

60代から始める住まいの老い支度

人生の最終章を見すえた住まいの整え方を事例とともに紹介します。

<特集2>

相手も自分も生きやすくする「頼る力」の磨き方

助けてほしいけど、言いづらい。そう思っていないですか。自分だけでなく相手も幸せになる「頼る力」を考えます。

<農ライフのすすめ>

春のエンドウ

春の訪れを告げる豆。育て方のコツや、おいしい調理法など盛りだくさんのラインアップでお届けします。





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

」

Large empty rounded rectangular area for taking notes.

