



気軽に話し合おう

みんなで考えよう



4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

12~27ページ
「言い換えて円満」より



食卓や仕事場にいつの間にかけんのんな空気が漂っていることはありませんか？もしかしたらあなたが発した一言が原因かもしれません。常日ごろ発している自分の言葉を振り返ってみませんか。どう言い換えたら和やかになるのか考えてみましょう。22ページの“言い換え”練習帳を使って言い換え上手に近づきましょう。



気軽に話し合おう

32～43ページ
「料理がおいしくなる理由」より



レシピどおりに作ってもどうもうまく作れない…。そんな経験はだれしもあるのではないのでしょうか？ハンバーグ、野菜炒め、から揚げ、ポテトサラダなどの定番料理がおいしくなるコツを料理家の瀬尾幸子さんに教えていただきました。皆さんの定番料理はなんですか？おいしく作る秘訣があれば気軽に話し合ってみましょう。



気軽に話し合おう

46～51ページ
「農のチカラ再発見」第3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3回は岐阜県JAひだです。芸能界一肉に詳しいと言われる寺門ジモンさんが「和牛甲子園」で優勝の経歴をもつ名門校岐阜県立飛驒高山高校をはじめ、JAひだグループ焼肉ハウス「味蔵天国」と一大産地の清見町を訪れ、飛驒牛の魅力に迫ります。記事を読んで興味があった部分はどこでしたか？気軽に話あってみましょう。



気軽に話し合おう

53～56ページ

「チラシで作る肩たたき棒」より



チラシを捨てる前に再利用！「チラシで作る肩たたき棒」を紹介しています。肩以外にも腕の付け根や二の腕、疲れが溜まりやすいふくらはぎや太ももにも丁度良い硬さです。作っている間も、作っている時もみんなでわいわいと楽しむことが肩たたき棒の魅力です。是非、女性部の活動で作ってみてはいかがでしょうか。読書会の前には作った肩たたき棒を使ってみんなでストレッチしても良いですね。



気軽に話し合おう

70～77ページ
「明るい色で気分が上がる
農作業着カタログ」より



地味になりがちな農作業着ですが、機能性だけでなく、色や着こなしを工夫して、自分らしさを演出してみませんか？日ごろ気になっていた、さまざまな悩みも解消してくれる素敵なアイテムがたくさん登場しています。まわりも自分も元気になるように機能性にも満足できる農作業着を紹介しています。皆さん、お気に入りの農作業着アイテムはありますか？気軽に話合ってみましょう。

みんなで考えよう



96～97ページ

「GreenWatch～食料・農業
・農村基本法の見直しへ～」より



昨年後半から食料・農業・農村基本法の見直しに向けた動きが本格化しています。例えば、人口減少や高齢化の影響により従来の担い手だけでは農業・農地が守り切れないことが危惧され、小規模の家族経営や「半農半X」の実践者など、農村の多様な人たちと力を合わせていく必要性が叫ばれています。今回の基本法の見直しを機に、食料・農業・農村の未来像について理解を深めましょう。



みんなで考えよう



134～135ページ
「不安や悩みを仲間と解消
～フレッシュミズ層対象の
ライフプランセミナーを開催～」より



人生100年時代、夢や目標を明確にして、将来を見据えた人生を歩むためには早めのライフプラン形成が重要になってきます。記事ではLAがフレッシュミズ層を対象に『家の光』の付録を使って開いたライフプランセミナーの事例を紹介しています。仲間と一緒に考えることで情報交換が盛んになり、より明確に人生設計を考えるきっかけになります。是非、JAを拠り所としてLAの存在を頼りながらライフプランセミナーの開催を今後のグループ活動に取り入れてみませんか。

みんなで考えよう



141～143ページ
「楽しく学ぶJA共育ドリル」第12回より



今月のテーマは「つながりを育む活動」です。JAの支店や支所、営農経済センターなどのJA施設では「支店協同活動」と呼ばれる活動が行われています。協同組合は人と人が繋がる組織です。JAでは積極的に人と人との繋がる機会や場所を増やす取り組みが進められています。例えば「JAまつり」や「農業祭」といった催事や「食農教育」などの農業体験活動が挙げられます。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。9

みんなで考えよう

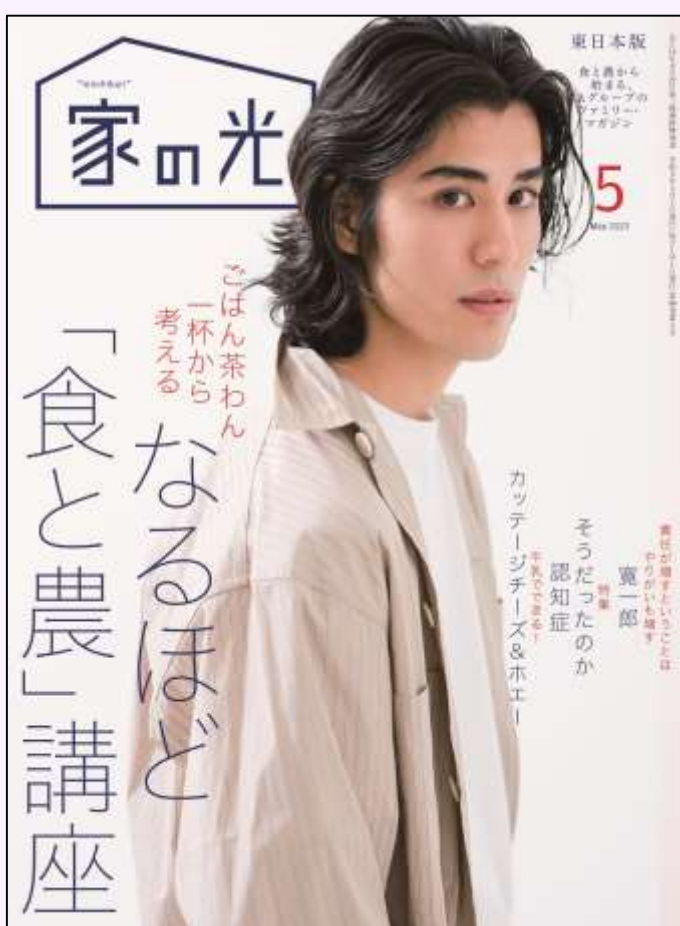


148～151ページ
「まんがルポみんなでできた！
JA女性組織」より



埼玉県JA埼玉中央女性部小川支部の取り組み紹介です。地場産を中心した良質な材料を使用した“かあちゃん”ブランドの加工品を生産、販売しています。看板商品は郷土の味“炭酸まんじゅう”その名も“かあさんまんじゅう”です。2年間の研究を経て今の味にたどり着きました。みんなで作業を楽しむことが長続きの秘訣のようです。

皆さんが住む地域でも守りたい郷土の味はありますか？記事を参考に取り入れられるところを話し合ってみましょう。



表紙は寛一郎さん



5月号の お知らせ

<特集1>

そうだったのか!認知症

認知症の人や家族、専門家の声から、
お互いが元気になれる接し方を探ります。

<特集2>

なるほど「食と農」講座

世界的な物価高で食料品の価格が高騰するなど食料
安全保障の確保が大きな課題となっています。
食と農をめぐる疑問に答えます。

<別冊付録>

頭と体の楽トレブック

音読や体操、脳トレクイズなど頭と体を使った簡単トレーニ
ング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」