



表紙の人
齋藤 佑樹さん



10月号読みどころ

〈特集1〉 お金を頼らず 豊かに暮らすヒント



ユニークで楽しく暮らすヒントを4人の方から教わりました。(P18~33)

体にやさしい 発酵あんこの おやつ



砂糖を使わず小豆と米麴を発酵させて作ります。甘さ控えめで食べ飽きないおいしさです。(P38~44)

〈特集2〉 理想のわたしになれる 習慣化



高い目標設定は不要。小さなことでもやってみることが、習慣化の第一歩です。その先に理想の自分が待っています。(P46~54)

心と体がスッキリする 呼吸エクササイズ 正しい呼吸は深くゆっくり

心と体の不調は、浅くて回数が多い呼吸のせいかも。簡単に即効性のあるエクササイズで改善しましょう。



正しい呼吸は深くゆっくり (P115~122)

・手芸・

フェルトをくるくる巻いて作る

ブドウの アクセサリ

細長くカットしたフェルトを巻いて作ります。



(P56~59)

このままで
だいじょうぶ？

日本と世界の食料

スルスル...

(P134~138)

● おすすめ学習企画 ●

SDGsを探しにいこう! vol.29

ラオスの障がい者に働きがいと収入を確保 ジェンダー平等×国際分業×SDGs

(P100~101)

ともい
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第6回

みんなと共考えればいろいろ解決!



JAがおこなう金融に関する事業

(P139~141)

農ライフのすすめ

身近な道具を使って、お店のような味に仕上がる焼きいもの作り方を紹介します。

(P69~77)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P13)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P17)
- 『家の光』読者アンケート (P114)
- 『家の光』読者体験手記 (P132)
- 「ハッピーアワー」企画 (P157)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P159)
- クロスワードパズル (P160)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

きゅうちゃ
こころ亭久茶の
相続&マネー高座

成年後見制度で たいせつな人を守る

前編

(P126~129)

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、家で過ごす時間が長くなっています。
こんな時こそ『家の光』『ちゃぐりん』の記事活用で、おうち時間を楽しく過ごしましょう!

↓掲載記事と関連した動画がいっぱい!



読者限定動画も配信!
誌面の二次元コードを読み取り、
ぜひご覧ください!!

