



7月号読みどころ

表紙の人
檀れいさん



〈特集1〉
1回10秒で不調をリセット! 動画

ねこ背改善ストレッチ

ストレッチで、ねこ背によって引き起こされている不調の悪循環を断ち、心と体をリフレッシュ!
(P18~34)

農家のスゴ技
新ジャガをもっとおいしく!

日本一のジャガイモ生産量を誇る北海道から、新じゃがのおいしい食べ方を紹介します。JA幕別町管内の小笠原農園による栽培&貯蔵のひと工夫も公開。

(P36~42)

〈特集2〉

代替わり
始めました

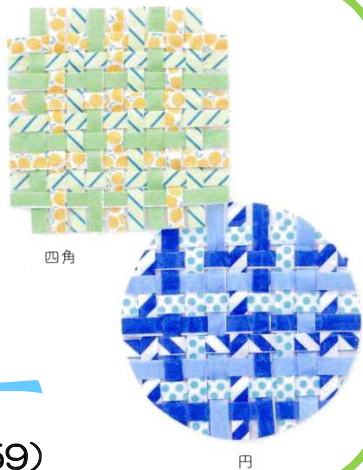
母の立場はたいへん!

50代から20代へのバトンパス。
(P48~54)

未来を明るくするために
わたしたちにできる
食の支援

経済格差の拡大などにより、食をめぐる環境は悪化の一途をたどっています。どうしたら改善できるか、地域の幅広い世代が集う子ども食堂などへの支援から考えます。
(P115~121)

・手芸・



マスキング
テープで作る

編み目の
コースター

(P56~59)

● おすすめ学習企画 ●

SDGsを探しにいこう! vol.26

世界の「水問題」にもっと関心を!
安全な水×啓発×SDGs

(P100~101)

楽しく学ぶ JA^{ともい}共育ドリル 第3回

みんなと共考えればいろいろ解決!



JAをとおした農畜産物の流通

(P139~141)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P17)
- 『家の光』読者体験手記 (P70)
- 家の光童話賞 (P90)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P97)
- 『家の光』読者アンケート (P114)
- ザ・地産地消家の光料理コンテスト (P137)
- 「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)

別冊付録

身近なものが生まれ変わる

布と紙のやさしい

ハンドメイド

使わなくなった素材
に手を加え、価値ある
別のものに生まれ変
わらせます。SDGs
への取り組みの一環
としても。



人とのつながりを尊重する認知症ケア

パーソン・
センタード・
ケアとは?



(P134~136)



きゅうちゃ
こころ亭久茶の
相続&マネー高座

なにから始める?
デジタル終活

(P122~125)

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!!

