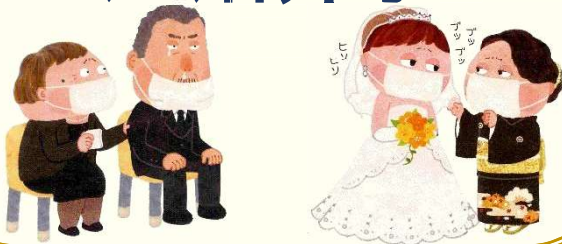




## 1月号読みどころ

〈特集1〉

# コロナ時代の 冠婚葬祭



新型コロナの感染拡大で、冠婚葬祭はどう変わっていくのでしょうか？

(P14~29)

〈特集2〉

食べて筋力アップ！

ラク早

# たんぱく質 レシピ



低栄養と筋肉量の減少を予防。手軽に作れて栄養満点！

(P34~45)

表紙の人  
藤あや子さん



1日1分で効果大

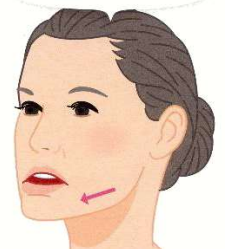
「アイーン」で  
オーラルフレイルを防止



## 口腔トレーニング

食べる、話すなどのたいせつな働きをする口の衰えは、放置すると全身のフレイルに。座ったまま、寝たままでもできる1日1分のトレーニングで、アゴまわりの筋肉をほぐしましょう。

アイーン



(P56~59)

聞こえが変わる

## 始めよう耳のケア



聴力の低下はだれにでも起こりうることですが、難聴になると社会生活にも健康面にも影響が。耳を整えて聞く力を改善しましょう。

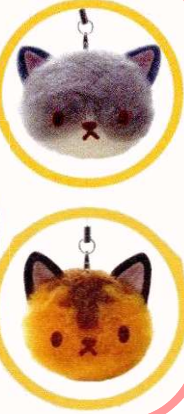
(P127~133)



マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。

・手芸・

# ネコのボンボン ストラップ



短時間で簡単に作れます。お子さんと一緒に作るのにもぴったり。(P62~65)

## ● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第2回  
原材料は海から回収!  
海洋プラスチックの  
ボールペン (P96~97)

ともい  
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第9回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

みんなで支える産地づくり  
(P139~141)

## 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P13)
- 高尾美穂のらくヨガ (P55)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P112)
- 『家の光』読者アンケート/プレゼント (P114)
- 家の光 JA 女性組織 SDGs 活動コンテスト (P150)
- ハッピー マイライフ体験文 (P151)
- 農家の家計実態調査 (P151)
- フレミズ世代の素朴なギモン調査 (P153)
- 「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 (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)


## 第1別冊付録

手と頭をフル活用!  
筆ペンでかく  
プチイラスト&  
ゆる文字  動画



手軽に毛筆のタッチが楽しめ、かわいいと人気の「筆ペンイラスト」と「ゆる文字」。手と頭をフル活用することで健康効果も! 動画も見られます。

## 第2別冊付録

2023 わたしノート  
賢くつなごう  
相続虎の巻 

今回の「わたしノート」は、「相続」に特化した一冊。「相続」はだれにでもおこる問題です。どんな場面で何が問題になるのか、トラブル回避方法などをわかりやすく解説します。



きゅうちゃ  
こころ亭久茶の  
相続&マネー高座

# 子ども名義の預貯金に 相続税!?

(P134~137)



## 10分で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組んだり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を!

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!!