



表紙の人  
純烈



# 12月号読みどころ

〈特集1〉

血管ピチピチ  
大作戦

若返りの近道は生活習慣から

ハッピー  
ツヤ  
ハツラツ  
プルプル

加齢とともに血管は老化し、命に関わる病気を発症することも。食生活や生活習慣を見直し、血管のアンチエイジング！  
(P14~29)

〈特集2〉

福を呼び込む  
開運おせち

願いを込めて、縁起のよい食材をプラスした「開運おせち」を作ってみませんか？  
(P34~45)

農ライフのすすめ

年明けまで楽しめる！  
欲ばり手作り  
クリスマス

手作りのミニツリーやリースで部屋を飾りませんか。お正月飾りにアレンジもできます。  
(P68~77)

備忘録から始めよう

わたし仕様の  
エンディングノート

自分と家族の未来の情報を「ありがとうファイル」にまとめた財前直見さん。書き方のコツを教わりながら、あなたもエンディングノートづくりを始めてみませんか？  
(P57~65)

# 辰の正月飾り ・手芸・



2024年の干支は、十二支の中でもっとも縁起がよいといわれる辰。かわいらしい飾りを作ってみませんか。

(P52~56)

## ● おすすめ学習企画 ●

### 発見! SDGsのアイデア 第13回

食品加工の知恵が生きています  
卵の殻から生まれた食器

(P100~101)

### ともいっく 楽しく学ぶ JA共育ドリル 第20回

みんなと共に考えればいろいろ解決!

JAの信用・共済事業について  
(P135~137)

## 読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P11)
- スマホ道場 (P49)
- 高尾美穂のらくヨガ (P51)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P88)
- 『家の光』読者アンケート/プレゼント (P114)
- 教えて! フレミズ調査室 (P147)
- 「あなたと私のハッピーアワー」企画 (P157)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P159)
- ハッピー マイライフ体験文・農家の家計実態調査 (P160)
- 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

# 2024 家の光家計簿 日記付き



インフレ対策に、家計簿記帳で支出の見直しを!

## 第2別冊付録

# 得するお金10の習慣

日々の生活の中ですぐに実践できるお金の“お得な習慣”を提案します。



おしゆきに  
**ガッチリ**  
暮らしのマネー情報局

## 第6回 運用益は非課税

# NISAで始める かんたん投資

NISA (少額投資非課税制度) の基本を押さえておきましょう。

(P148~151)



## 今日も明日も おかげさんで

### 第8回

# これからもいっしょに、 元気に

音羽山観音寺住職 後藤 密榮 (P209)



## 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!

## 今月の10分あったら やってみよう

# ストローを使った チューブ発声法

(P89)

