



表紙の人
山本リンダさん



2月号読みどころ

〈特集1〉

“元気で長生き”の分かれ道
あなたはどちら?

60歳からの 体づくり



人生を終える日まで
元気に、生き生きと過
ごすためのカギ。

(P12~29)

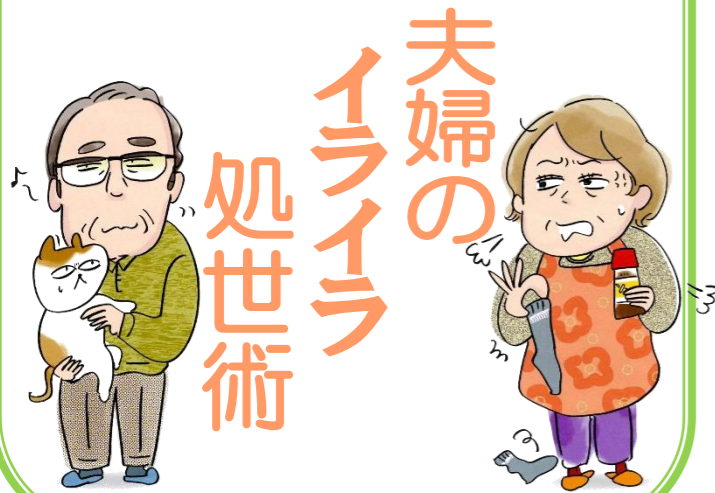


自然の洗浄力と保湿力が魅力。(P68~73)

石けん作り

はじめての

〈特集2〉 夫といっても意味がない?



夫婦関係をまーるく収めるヒントをお届
けします。(P32~44)



ここ数年、注目を浴びてい
る“お寺の掲示板”。ブーム
の仕掛け人となった江田僧
侶から、毎日の生活に生かし
たい考え方を聞きました。

お寺の掲示板

(P130~134)

悩むあなたの心にしみる

・手芸・



(P49~53)



レジ袋やゴム手袋などを収
納できます。牛乳パックと好
きな絵柄の布で作ります。

小物ストッカー

● おすすめ学習企画 ●
発見! SDGsのアイデア 第3回
残りかすが文房具に変身!
野菜と果物から生まれたノート
(P98~99)

楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第10回

みんなと共考えればいろいろ解決!

新規就農とJA 青年組織
(P141~143)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P11)
- 高尾美穂のらくヨガ (P47)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P112)
- 『家の光』読者アンケート (P114)
- ハッピー マイライフ体験文 (P135)
- 農家の家計実態調査 (P135)
- 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)
- 家の光 JA 女性組織 SDGs 活動コンテスト (P160)
- クロスワードパズル (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)



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!

農ライフのすすめ

春から栽培したい

野菜の種

プレゼント

20種が
1000人
に当たる



このほか全 20 種! (P74~79)



きょうちゃん ココロ亭久茶の 相続&マネー高座

よかれと思った 贈与でトラブルに!?

(P136~139)

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!!