



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
あなたはどようする？

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)

石けん作り

はじめての



肌にやさしい
CP石けん

風にやさしい素材を多
く配合しています。自
分の洗淨力と保湿力
があり、やわらかな泡
立ちが特長です。

カラフル
野菜石けん

野菜そのものの色を作
りかして、やわらかな色
合いの石けんが作れま
す。緑、ピンク、黄色
など、使用する野菜に
よって、さまざまな色
を染めます。

自然の洗淨力と保湿力が魅力。(P68~73)

〈特集2〉

夫といても意味がない？



夫婦の イライラ 処世術



夫婦関係をまーるく収めるヒントをお届けします。

(P32~44)



お寺の掲示板

悩むあなたの心にしみる

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。

(P130~134)

・手芸・

小物ストッカー



(P49~53)



取り出し口

下から取り出します

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。

● 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)

ともいく
楽しく学ぶ JA共育ドリル 第10回

みんなと共に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

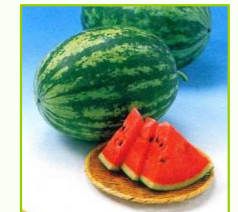
- 美輪明宏の人生相談 (P11)
- 高尾美穂のらくヨガ (P47)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P112)
- 『家の光』読者アンケート (P114)
- ハッピー マイライフ体験文 (P135)
- 農家の家計実態調査 (P135)
- フレミズ世代の素朴なギモン調査 (P153)
- 「ハッピーアワー」企画 (P157)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P159)
- 家の光 J A女性組織 SDG s 活動コンテスト (P160)
- クロスワードパズル (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

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)



きゅうちゃ
こころ亭久茶の
相続&マネー高座

よかれと思った 贈与でトラブルに!?

(P136~139)



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!!