

"lenohikari"  
**家の光**

**3月号読みどころ**

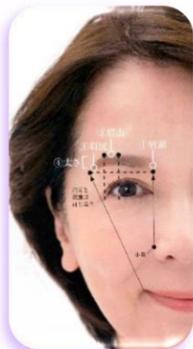
〈特集1〉

**いつも話を聞いてもらえる人の会話術**



だれかと話をするとき、あなたの話は聞いてもらえていますか？ 聞いてもらうための会話術を学び、よりよい人間関係を築きましょう。  
(P14~28)

いくつになってもキレイになれる



**レイナ流  
大人の  
眉メイク**

「眉」は顔の印象を決める重要なパーツ。メイクアップアーティストのレイナさんに眉メイク術を教わりました。(P56~62)

表紙の人  
**土屋 太鳳さん**



〈特集2〉

ラクに、効率よく病原菌やウイルスを取り去る方法「新・手間なし掃除」を病院清掃のプロに教わりました。



**新  
手間なし掃除**

(P32~43)

ホコリを取るだけで健康に!?

スプーン1杯の健康習慣  
**まいにちエゴマ油**



「オメガ3系脂肪酸」が含まれ、健康にいい油として注目されるエゴマ油。毎日の食生活に取り入れてみませんか。

(P48~55)

・手芸・

**スマホストラップ**

スマホの携帯に便利なストラップ。ポケットのない服のときに便利です。コットンのひもを四つ編みして作ります。(P63~67)



● おすすめ学習企画 ●

発見! SDGsのアイデア 第16回

食品&衣料品業界の悩みを一挙両得で解決  
**廃棄食材で染色したキッチングッズ**  
(P98~99)

楽しく学ぶ JA共育ドリル 第23回

みんなと共考えればいろいろ解決!

**JAが消費者に伝えたいこと**  
(P137~139)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P13)
- スマホ道場 (P31)
- 高尾美穂のらくヨガ (P47)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P92)
- 『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 (P149)
- 「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)
- クロスワードパズル (P161)

農ライフのすすめ

手軽に野菜が作れる!

**春の袋栽培**



土の入った袋でそのまま栽培するので、準備は簡単。省スペースで好きな場所で作れます。(P70~78)



第9回 スマホ代が高い人必読

**格安プランで  
通信費を節約**

(P150~153)



**今日も明日も  
おかげさんで**

第11回

**また来たいと思う場所で  
あり続けたいから**

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!

好評連載

**高尾美穂のらくヨガ**

産婦人科専門医でヨガ指導者の高尾美穂先生が、カラダの不調を上手にのりきるセルフケアを紹介。



(P46~47)