

"lenohikari"

家の光

2月号の主な内容

定価 617円 (税込み)



特集1 人生100年時代のライフプラン

日本人の寿命は現在ものび続け、多くの人が100歳まで生きようになるといわれています。長生きはうれしいけれど、健康、お金、家、家族のことなど、心配のタネも増えることに……。そこで、人生100歳時代に備えておくべきこと、現在100歳の元気高齢者の生活術など、超高齢化社会に備えるライフプランを紹介します。

特集3 未知のフワフワ体験！

究極の布団の手入れ術

フワフワの布団は安眠の源。最近さまざまな布団乾燥機や布団掃除機も世に出回っていますが、そうした専用の機械を使うことなく、きれいでふんわりとした布団に変身させる奥の手を紹介します。

特集2 食べて検証！サバ缶で血液サラサラ生活

さまざまな健康効果が期待でき、しかもさまざまなおいしい食べ方ができるとして、いま大人気のサバの缶詰（通称「サバ缶」）。それを使って、家族みんながおいしく食べられる料理レシピを紹介するとともに、どの程度、体によい効果をもたらすのかを、実際に食べ続けて検証します。

●農ライフのすすめ／春の種プレゼント

春に向けた栽培計画を立てはじめるこの時期の好評企画。カラフルな花をはじめ、作りやすくておいしい野菜、栄養豊富な機能性野菜、珍しい新顔野菜など、おすすめの品種を紹介。抽選でプレゼントが当たります。



定価 606円 (税込み)



定価 483円 (税込み)

《これからのJA・地域を展望する企画》

特集 キーワードは「納得感」

生産部会活性化のヒントを探せ！

JAの生産部会では、自身が丹精込めた作物が他の組合員のものといっしょになることを嫌ったり、一元化した“大きなロット”では、多様化する消費者・実需者のニーズに柔軟に対処できなかったりするという声を耳にします。そこで、「複数共計による小グループ化」のほか、組合員農家の意欲を向上させながら、生産部会の結集力を高めるヒントを、事例から探ります。

リーダーになろうぜ



LINEスタンプ「地上マンとゆかいな仲間たち」も好評発売中！

●手作り豆腐とおからの料理

コンテナタイプの保存容器を使って固める、手軽な絹ごし豆腐の作り方を豆腐店の店主から教えてもらいます。定番の卵の花や、おからコロツケなどおからを使った料理も紹介します。

●「ぼうさいこくたい2018」で

防災力を身に付ける

10月13日、14日に内閣府と東京都が主催する防災イベント「ぼうさいこくたい」と「東京都防災展」の様子を取材します。「ぼうさいこくたい」は、防災を推進する団体が全国から集まる日本最大級の防災イベントです。子どもからおとなまで防災を学ぶ今イベントのテーマは「みんなの連携の輪を地域で強くする」です。イベントの様子と防災対策についての最新情報を取材します。

※企画・タイトルは変更することがあります。

お申し込みはお近くのJA（農協）へ