

家の光 6月号

IE no HIKARI

読書会& 活用のてびき



一般社団法人 家の光協会

↓記事の種類を下のように分類しています。



みんなで考えよう



つくってみよう・やってみよう



気軽に話し合おう



10分で記事活用

↓記事の内容を簡潔にまとめています。

○こんな人におすすめの記事です！

◎こんな内容の記事です！

●記事をこんなふうに活用してみませんか？



みんなで考えよう

P. 22～48



「本格的な夏が来る前に

猛暑の備えは**今**が始めどき」

- 暑すぎる夏に、熱中症や脱水症状などの健康被害を防ぎ、元気に過ごしたいあなたへ。
- ◎ “体づくり”と“住まいの工夫”の二刀流で灼熱の夏を乗り切るヒントが盛りだくさんです。
- ご自分の生活習慣や住宅環境を振り返って、改善できるポイントを見つけてみましょう。



やってみよう

P. 64~71

「大人にこそ飲んでほしい 牛乳の魅力」



- 牛乳の意外な豆知識や、牛乳スイーツのレシピが知りたいあなたへ。
- ◎ ご当地牛乳のそれぞれ異なる魅力や、今までになかった牛乳スイーツレシピを紹介しています。
- 家族や友人といっしょに牛乳スイーツを作ったり、ご当地牛乳の飲み比べをしてみましょう。



つくってみよう

P. 58~62



「PPバンドで作る ミニチュアバスケット」

- 夏らしいさわやかなバスケットがほしいあなたへ。
- ◎ 荷物の梱包に使うPPバンドを編み込んで作る、バスケットの作り方を紹介しています。
- お家にあるPPバンドを使い、さまざまな色の組み合わせでバスケットを作ってみましょう。

「10分あったらやってみよう フリフリ体操編 第2回 インナーマッスルを鍛える よこフリ」



○ 肩や体幹に不安を感じているあなたへ。

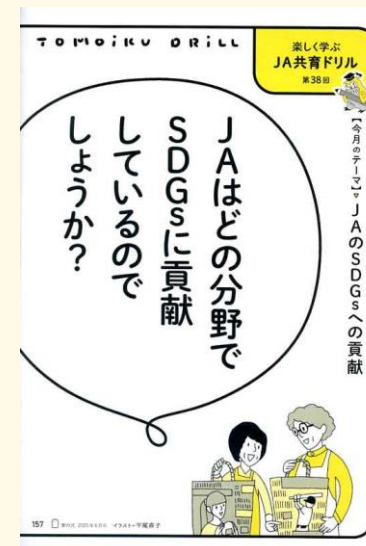
◎ シリーズ「フリフリ体操」第2回はペットボトルに水を入れ、わきを閉めて横に振る「よこフリ」。インナーマッスルを鍛えて、疲れ知らずの毎日を過ごしましょう。

● ペットボトルと水があれば取り組めます。日々の空いた時間に取り組んでみましょう！



みんなで考えよう P.157~159

「JA共育ドリル
JAはどの分野でSDGsに貢献している
のでしょうか？」



○JAの取り組みを知りたいみなさんにおすすめ。

◎JAは持続可能な農業の実現をはじめ、さまざまな分野でSDGsにかかわる取り組みを行っています。その取り組みの一部をご紹介します。

●身近なJAの取り組みが、SDGsのどの項目に貢献しているのか、話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P.164～167

「まんがルポ
みんなでできた! JA女性組織」



○ JA女性組織のみなさんにおすすめ。

◎ 愛媛県JA周桑女性部の活動を紹介。お客さんや仲間との交流を楽しみながら、柿をはじめとした特産の野菜や果物を販売しています。

● 自分たちの活動に取り入れたい点はありましたか？
みなさんで話し合ってみましょう。



答えは本誌の中に!

家の光クイズ



①

牛乳パックの上部につけられたくぼみは、中に生乳100%の牛乳が入っていることを示している。
○か×か?

②

盗難被害を防ぐためには、パトロールをして警戒の姿勢をアピールすることが有効である。
○か×か?

③

熱中症を防ぐために、のどが乾いたらすぐに大量の水を飲むことが大切だ。
○か×か?

④

SDGsの17項目のうち、JAでは「2.飢餓をゼロに」「12.つくる責任 つかう責任」の2つの項目に特化して取り組んでいる。
○か×か?

⑤

梅干しには動脈硬化・高血圧の予防、アンチエイジング効果がある。
○か×か?

⑥

ジャガイモはぬれ新聞紙で包み、常温で保存することでよりおいしくなる。
○か×か?

家の光クイズ 解答

- | | | | | | |
|--|---------|--|---------|--|--------|
| ① ○ | 〈P.67〉 | ② ○ | 〈P.119〉 | ③ × | 〈P.32〉 |
| <p>「切欠き」と呼ばれる、パック上部のくぼみは、中に生乳100%の牛乳が入っていることを示しています。</p> | | <p>防犯対策に確実な手立てはありません。倉庫の施錠・柵の設置などはもちろん、犯行抑止のため、地域を挙げて監視の体制を構築していくことが大切です。</p> | | <p>のどが渴いていなくても、日中は30分に1回、コップ半分～1杯の水をゆっくり飲みましょう。少しずつ飲むことで、水がより体内に留まりやすくなる効果があります。</p> | |
| ④ × | 〈P.159〉 | ⑤ ○ | 〈P.142〉 | ⑥ × | 〈P.78〉 |
| <p>JAは2項目以外にも様々な分野でSDGsに貢献しています。事例をwebサイトから確認できますので、ぜひ「SDGsとJAグループ」とWeb検索してみてください。</p> | | <p>他にもがん・生活習慣病の予防、食中毒の原因となる細菌の抑制といった効果があります。ですが塩分濃度が高いため、1日1個を目安に、毎日の食生活に取り入れてみましょう。</p> | | <p>ジャガイモは低温で貯蔵することで、デンプンが分解され甘みが増すため、ぬれた新聞紙で包み、バットに入れてぬれ布巾をかけ、冷蔵庫での保存がおすすめです。</p> | |

読書会メモ

202 年 月 日

会合名：

参加者： 名

読んだ記事 『家の光』 年 月号 P. 「 」

感想、意見、話し合った内容などを自由にメモしておきましょう

家の光

7月号の お知らせ

<特集>

今が考えどき 空き家をどうする？

総務省の調査によれば、現在、十戸に一戸以上が空き家だといいます。
「自分の家をどうするか」なんて、めんどろそうで、問題を先送りしてしまいがちです。
でも、それで将来的に困るのは息子や娘、地域の人たちです。
今からできることを、いっしょに考えましょう。

<JA家の光 手芸教室>

3WAYで使える虫よけマスク

虫よけスプレーをかけられない顔を守るマスクと
首下を日ざしから守るスカーフが一体化した「虫よけマスク」。
保冷剤が入るポケット付きで、クールネックスカーフにも。
材料キットの販売もあります。

<別冊付録>

野菜と果物がたっぷり！ ささっと作りおきレシピ

収穫した野菜や果物をむだなくおいしく食べきる手軽な作りおきのレシピを、
料理家の榎本美沙さん、菓子料理研究家の藤野貴子さんに教わります。
全25種類、アレンジレシピも充実！



表紙は 渡辺 謙 さん