

8月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
本木雅弘



特集

モロヘイヤ クセ強 三兄弟を 食べよう

夏野菜で 元気!

体調を整え、 夏バテ 知らず!

栄養たっぷり夏ごはん

暑さで体が疲れやすく、 炊事がめんどいなる夏。 この時期にぴったりの、栄養満点レシピや 夏を元気に乗りきるための 食べ方を紹介します。 タンパク質や野菜をたっぷりとり、 体の調子を整え、 夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

ワンプレートで栄養ばっちり タンパク質で 元気!

冷やご飯が 腸にいい 腸活で 元気!

(P18~37)

専門医が教える 肩の痛みが軽くなる うちわあおぎ

日ごろ肩こりに悩まされていませんか？肩を専門とする整形外科医が考案した「うちわあおぎ」で、肩の痛みを手軽にセルフケアしましょう！（P56~61）



●おすすめ学習企画●

楽しく学ぶ JA共育ドリル 最終回

なぜ、JA は世界の協同組合と手をつなぐのでしょうか？
(P157~159)

発見！SDGsのアイデア 最終回

剪定した枝の和紙でミニチュアねぶたのカプセルトイを作りました
(P170~171)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談	(P15)
『家の光』読者体験手記	(P90)
つながる ひろがる 絵手紙のわ	(P101)
家の光 100 周年ダンスコンテスト	(P102)
『家の光』8月号アンケート	(P113)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画	(P125)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳)	(P127)
脳トレワールド	(P129)
ザ・地産地消 家の光料理コンテスト	(P156)
フレミズ井戸端会議	(P169)

暑くてもだいじょうぶ！



きれいに魅せる 夏の庭

(P81~87)



今、注目のサービスです

家電や家具は 借りる時代！？

最終回 (P172~175)

今日も明日も おかげさんで

第28回

行事が縁を結んで ぎずなが 生まれます



音羽山観音寺 住職 後藤密榮
(P192~193)

手芸 ヴィンテージ風がおしゃれ！ 空き缶で作る リメイク鉢



空き缶を水性塗料で加工して、かわいい鉢を作りましょう！ 100 円ショップで手に入る材料を使って、気軽に挑戦できます。
(P67~71)

戦争を伝える 終戦から八十年 未来へのバトン (P38~48)



わたしもいつか、あの世に行くでしょうけど、夫に話したいことがいっぱいあるね。

家の光創刊 100 周年 シリーズ 百年を生きて 108歳、理容師 箱石シツイさん (P50~53)

フリフリ体操編 第4回 下半身の大きな筋肉を鍛える ひざバウンドフリフリ



今月の 10分 あったら やってみよう (P49)