## 

## 家の光



☐ IE no HIKARI





ヴィンテージ風がおしゃれ! 空き缶で作る Mandmade I 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  $(P67\sim71)$ 



専門医が教える 肩の痛みが軽くなる

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 ミニチュアねぷたのカプセルトイ 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)



わたしもいつか、 あの世に行くでし ょうけど、夫に話 108歳、理容師 したいことがいっ 第二、ハノイ

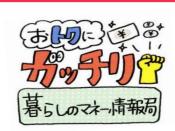
家の光創刊 100 周年 シリーズ 百年を生きて **箱石シツイさん** (P50~53)

フリフリ体操編 第4回



(P81~87)

暑くてもだいじょうぶ!





今、注目のサービスです

借りる時代!?

最終回 (P172~175)





(P49)