

家の光 8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？



つくってみよう・やってみよう

P. 18~37

「体調を整え、夏バテ知らず!

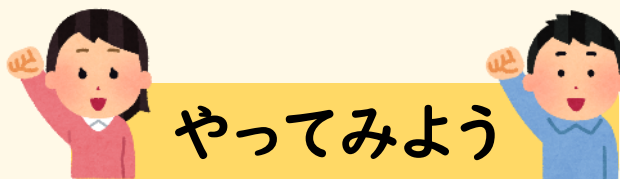
栄養たっぷり 夏ごはん」



○ 真夏でも無理なく、手軽に、おいしく食べたいあなたへ。

◎ ワンプレートで栄養満点、火を使わずに完成、冷やご飯で腸活など、夏を元気に乗り切るレシピが満載です。

● 自分や家族の食事に取り入れたり、料理教室や親子料理教室の献立として作ってみましょう。



P. 56～61

「専門医が教える 肩の痛みが軽くなる うちわあおぎ」



- 肩の痛みを「年だからしかたない」と諦めているあなたへ。
- ◎ 「うちわをあおぐ」だけで、肩の痛みを手軽にセルフケアできます。肩の痛みの種類が分かるチェックシート付。
- うちわ以外にも軽くて手であおげるものならOK。
手元にあるものを活用して、毎日の習慣に。



みんなで考えよう P. 38～48

「特別企画 終戦から八十年
戦争を伝える 未来へのバトン」



○戦争を体験された方や、戦争について伝える活動をしている方、戦争を知らない若い世代の方へ。

◎日本被団協代表委員×高校生平和大使の対談、^{どくまむし}毒虻^{さんだゆう}三太夫さん×^{はやしや}林家木久扇^{きくおう}さんの対談から平和について考えます。

●米一粒のありがたさ、食糧の安全保障と平和のつながりについて、次の世代にどう伝えていけばいいのかを考えてみましょう。



つくってみよう

P. 67~71



「ヴィンテージ風がおしゃれ!

空き缶で作る リメイク鉢」

○ リメイクやものづくりが好きなあなたへ。

◎ 家にある空き缶を水性塗料で加工するだけで、手軽におしゃれな鉢が作れます。材料も100円ショップなどでそろえられます。

● 好みの色の塗料や包装紙を使って仲間と作ってみましょう。植物の寄せ植えも一緒に楽しんでみませんか。

「10分あったらやってみよう 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」



○体操で無理なく、全身の筋肉を鍛えたいあなたへ。

◎ シリーズ「フリフリ体操」第4回は、ペットボトルに水を入れ、ペットボトルを縦に小刻みに振りながら、ひざをかるく曲げて伸ばす「ひざバウンドフリフリ」です。

●入れた水が少ないほど負荷が上がります。色をつけるとわかりやすいです。調節しながら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
なぜ、JAは世界の協同組合と
手をつなぐのでしょうか？」



○JAの取り組みを知りたいみなさんにおすすめ。

◎ JAは世界の協同組合の他に、国連機関とも連携をおこなっています。またIDACAでは、人材育成や開発協力事業などでアジア地域の農業と農業協同組合を支援しています。

● 身近に海外との農協人材育成研修事業を行っているJAがあるか、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。

◎ 合併に向けてJA仙台女性部・JA仙台名取岩沼女性部・JA仙台みやぎ亘理女性部が、直売所に展示する七夕飾りの制作を通じて活発に交流した事例を紹介。

● 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

ポン菓子を作る「ポン菓子機」を国産で初めて開発したのは、小学校の教員である。
○か×か?

②

腸の動きをサポートする「レジスタントスターチ」は、温かいご飯に多く含まれている。
○か×か?

③

さまざまな疾患があるなかで「肩凝り」の症状がある人の割合は男女ともに多い。
○か×か?

④

かつて被害の多かった「ロマンス詐欺」に代わり、現在は「オレオレ詐欺」の被害額が急増している。
○か×か?

⑤

政府が策定する「食料・農業・農村基本計画」は十年ごとに見直されている。
○か×か?

⑥

家電や家具を購入する前に、借りて使用できるサービスがある。
○か×か?

家の光クイズ 解答

① ○ 〈P.12～13〉

戦時中、小学校教員をしていた吉村さんが、「子どもたちに消化の良い食べ物を」という思いから、幼少期の記憶を頼りに友人と図面を完成させ、貴重な鉄を集めて第一号機を制作しました。

② × 〈P.28〉

レジスタントスターチは、温かいご飯よりも冷やご飯に多く含まれ、体内で食物繊維のような働きをします。冷やご飯を食べることでデンプン内の消化酵素が腸まで届き、腸内環境を整える効果が期待できます。

③ ○ 〈P.56～57〉

厚生労働省が令和4年に行った調査によると、肩凝りの症状がある人の割合は、男女ともに二位。まさに国民病と言ってよいでしょう。肩の痛みの原因を知って、痛みを放置せず適切にケアをしていきましょう。

④ × 〈P.95～96〉

2024年のロマンス詐欺による被害金額は400億円ともいわれ、被害が急増しています。手法も多様化かつ巧妙化が進んでいて、特に生成AIを用いた手口はいっそうの警戒が必要です。

⑤ × 〈P.98〉

時代の変化に対応をするため、5年ごとに見直されることになっており、2020年までに計5回新しい計画が作られてきました。食料自給率目標の他に食料安全保障やスマート農業の推進等も含まれています。

⑥ ○ 〈P.172～173〉

家具・家電のレンタルは初期費用の負担が少なく、処理費用と手間がかからないのがメリット。お試し後に製品を購入することも可能。運搬や設置、メンテナンスや修理もレンタル会社が対応してくれます。

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

9月号の
お知らせ

<特集>

「老い」を受け入れる

だれにでもいつかやってくる老い。

わかっていても、受け入れられず、不安を抱える人も少なくありません。

それでも、年をとることはマイナスばかりではありません。

できることに目を向け、前向きに年を重ねましょう。

お悩みレスキュー ～福田流 秋冬野菜・成功のコツ～

夏野菜に比べ、栽培管理がラクだと言われる秋冬野菜ですが、

昨冬は、生育不良により、ハクサイやキャベツの価格が高騰。

そこで、野菜のアイデア栽培で定評のある福田俊さんに秋冬野菜の栽培を成功させるコツを伺います。

<別冊付録>

毎日元気でいられる レンゲで足裏ほぐし

「肩凝りや腰痛が辛い」「よく眠れない」――。

こうした「なんとなく不調」を改善するカギを握るのが足裏です。

足裏の刺激に最適だと専門家が太鼓判をおす「レンゲ」を使ったセルフケアを症状別に紹介します。



表紙は 三浦貴大さん