

# 家の光 9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



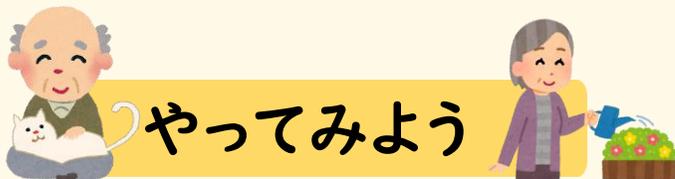
10分で記事活用

↓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？



P. 16~44

# 「老いを自分らしく」



○ 老後をどのように楽しむか考えているあなたへ

◎ 「押し活」や高齢者が気軽に参加できる地域コミュニティの実例など、高齢期を自分らしく安心して過ごせるヒントを紹介しています。

● 記事を読んで「押し活」のような好きな趣味や仲間とのつながりを見つけてみてはいかがでしょうか。

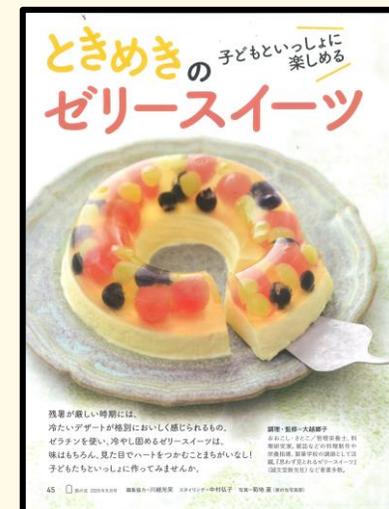


つくってみよう

P. 45~49

「子どもといっしょに楽しめる

ときめきのゼリースイーツ」



○ まだまだ厳しい残暑に冷たいデザートを楽しみたい方へ

◎ ゼラチンを使い、冷やして固めるだけで作れる、プリンやゼリーなどのレシピが盛りだくさんです！

● ゼリーでさまざまなバリエーションのスイーツが作れます。子どもやお孫さんといっしょに作ってみましょう。



10分で記事活用 P. 52、53



「心も体も上向きに 高尾美穂のらくヨガ

つまづき・転倒の予防に よっこいしょ!のポーズ」

○ 最近つまづくことが多くなったと感じるあなたへ。

◎ お相撲さんのように四股を踏む動作で足腰の筋肉を鍛える、「よっこいしょ!ポーズ」を紹介しています。

● 足をおろすときに「よっこいしょ!」のかけ声もあわせて楽しく下半身を鍛えてみましょう。



10分で記事活用 P. 56

# 「10分あったらやってみよう 布でリメイク編 第1回 くるみボタンのアームバンド」



○ あまった布で簡単な作品を作ってみたい方へ。

◎ 100円ショップで手に入る「くるみボタンキット」と好みの端切れ、ゴムで簡単に作れるアームバンドの作り方を紹介しています。

● 好きな布を使って作れるので、自分だけのおしゃれなアームバンドを作ってみましょう！

つくってみよう

P. 57~61

# 「フェイスタオルで作る ネコの親子クッション」

○使っていないフェイスタオルを有効活用したい方へ。

◎フェイスタオルで作れる、柔らかく触り心地のいいクッションの作り方を紹介しています。薄手のバスタオルでも作成可能です！

●親ネコと子ネコそれぞれの作り方が紹介されているので、親子で取り組んでみてもいいですね。





やってみよう!

P. 63~69

「お悩みレスキュー福田流!

**秋冬野菜 成功のコツ**」



○ 秋冬野菜の栽培のコツを知りたいあなたへ。

◎ 昨今の天候不順でも失敗しない栽培方法を、ハクサイやダイコンなど品種ごとのポイントで紹介しています。

● 異常気象に負けない秋冬野菜づくりを楽しみましょう。



みんなで考えよう P.142~143



「JA・協同組合がよくわかる!阿高あやのなるほどレッスン  
第1回 JAってなんですか?わかりやすく教えて!」

- 「JAってなに?」と聞かれたとき、パツと答えたいみなさんにおすすめ。
- ◎ JAや協同組合がどのようなものなのかを「協同」という言葉の意味や、日本国内での協同組合のルーツを交えながら説明しています。
- JAや協同組合の仕組みや成り立ちなど基本的な知識をおさらいしてみましょう。



みんなで考えよう P. 150~153



## 「まんがルポ みんなでできた! JA女性組織」

- 子ども食堂の取り組みに興味のある**JA女性組織**のみなさんにおすすめ。
- ◎ 福島県JAふくしま未来女性部伊達地区本部が3年前よりJAの旧支店を活用した子ども食堂を運営し、地域住民の居場所づくりに貢献している事例を紹介しています。
- 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

好きなアイドルや俳優、キャラクターなどを応援する「推し活」は脳の活性化につながる。  
○か×か?

②

老いの不安を小さくするための睡眠習慣として長時間睡眠にこだわるとよい。  
○か×か?

③

秋冬野菜は、異常気象で雨があまり降らない場合は、冬でも水やりをしたほうがいい。  
○か×か?

④

日本には古くから協同組合のような助け合いの仕組みがあった。○か×か?

⑤

日本では食料・農業・農村基本計画で45%の食料自給率の目標を掲げており、現在は食料自給率が少し上昇している  
○か×か?

⑥

老後の30年間で1人2000万円以上の資金はかならず必要になる。  
○か×か?

# 家の光クイズ 解答

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>① ○                      〈P.25〉</p> <p>「押し活」をすることで脳が刺激されて活性化し、心が若返るとともに、幸福感や満足感に包まれます。押しを支える実感や経済的に貢献している、という自己肯定感につながります。</p>                | <p>② ×                      〈P.34〉</p> <p>睡眠不足を恐れて睡眠時間の長さにこだわると逆効果。不安を抱えていると眠れなくなり、不安がますます大きくなります。こうした不安をなくすために「しっかり眠れている」という感覚を得るとよいでしょう。</p> | <p>③ ○                      〈P.65〉</p> <p>秋冬野菜は基本的に作付け以外は水やりをしません。1か月近くも雨が降らない場合は、生育が止まってしまうので水やりが必要になります。</p>                                   |
| <p>④ ○                      〈P.142〉</p> <p>日本にも「結」や「講」などといった共同体が存在していました。特に「講」は宗教・経済・労働を目的とした集まりで、掛け金を出し合って順番にお金を受け取るといった現在にも通じる仕組みがあったようです。</p> | <p>⑤ ×                      〈P.148〉</p> <p>食料・農業・農村基本法では45%という食料自給率の目標を掲げていますが、残念ながら上がっていません。諸外国と比べても自給率の低さが際立っています。</p>                       | <p>⑥ ×                      〈P.156~159〉</p> <p>老後の資金が2000万円足りなくなる問題はあくまで目安であり、世帯によって収支はそれぞれ違うため、あまり気にしすぎはいけません。家計簿を使った収支の管理などで、資金の不安を解消できます。</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

## 10月号の お知らせ

<特集>

### 冷蔵庫レボリューション

冷蔵庫は暮らしを映し出す鏡であり、使う人の体の状態を表すもの。これからの人生をより楽しく、豊かに過ごせるように食材や家事の労力のむだ使いを防ぐ、新しい冷蔵庫の使い方を紹介します。

スタチ、カボス、ライム……脇役ではもったいない!

### 「香酸柑橘」使いこなし術

酸味が強く、優れた香りを持つ香酸柑橘。

老化などを防ぐ抗酸化作用やストレス緩和、疲労回復に効果が期待できると注目されています。

<毎月付いてくる! 別冊付録>

### 1日1つでぐっと若返る! 脳活早口ことば

年齢とともに下降線をたどる脳の働きを活性化させると注目を集める早口ことば。子どもや孫とも楽しく遊べ、気持ちが前向きになる30の早口ことばを紹介します。1か月間毎日続けて、さらに効果アップ!



表紙は 伊藤 沙莉さん