

10月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
伊藤 沙莉 さん



「香酸柑橘」 使いこなし術

爽やかな酸味と香りが
特徴の香酸柑橘。
美味しさだけでなく、う
れしい健康効果も引き出
すレシピが盛りだくさん
です。



(P65~71)

張り子& コットンコードの ランタン

風船を型にして、張り子とコットンコードで作る2種類のランタン。
ほんわりとした温かい光で、気分も落ちます。
キャンプ風LEDライトなので、つけっぱなしにしておいても大丈夫です。

※おおよそのサイズ
張り子のランタン 直径13cm
コットンコードのランタン 直径8cm

※制作時間の目安
30~60分
※製作時間(1日)は約1



(P60~63)

近ごろ
うっかりが多い
うっかり、日用品を冷蔵庫に
入れてしまったことがあります
冷凍食品を冷蔵庫に
まちがえて入れてしまいました

暮らしが変わる!
むだが減る!

特集
**冷蔵庫
レボリューション**

冷蔵庫は“使う人の暮らしや、
心身の状態を映し出す鏡”とも言われています。
毎日使うものだからこそ、「使いやすく、整理しやすい」が一番!
自分を使いやすい冷蔵庫に一新して、暮らしをととのえ、
これからの人生をもっと楽しく豊かに過ごしましょう。

食材を
むだにしよう
もらい物が多く、
食べきれません
気がついたら
賞味期限が切れていました

そもそも
整理が苦手...
冷蔵庫がぎゅうぎゅうで、
ものはなにが入っているか
わかりません
庫内の整理が
おっくうです

P30~で
解決!

P20~で
解決!

P34~で
解決!

(P18~37)

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第2回

**食料自給率の低下は
食の変化が影響!?**

(P148~149)

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2回

**協同組合の仕組みは、
どうしてできたの?**

(P142~143)

読者投稿募集

美輪明宏の人生相談 (P15)
家の光 100 周年ダンスコンテスト (P91)
つながる ひろがる 絵手紙のわ (P92)
『家の光』10月号アンケート (P97)
「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P109)
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P111)
『家の光』読者体験手記 (P112)
脳トレワールド (P113)
フレミズ井戸端会議 (P155)

シニア世代は必読!

みんなのお金相談所

<今月のお題>

公的年金って

ちゃんと受け取れますか?



(P156~159)

今日も
明日も
おかげさんで

第30回

**信じて祈る尊さは
今も昔も変わりません**

音羽山観音寺住職 後藤 密榮

(P162)



<別冊付録>

声に出すだけで気持ち
が明るくなる、楽しい早
口ことばを 30 編ご紹介。
皆さんで楽しく口ずさむ
だけで、口まわりの筋肉
も脳みそも鍛えられ、毎
日をイキイキと過ごせる
こと間違いなしです!



さあ、旅に出るなら
着やすく映える服

Trend Fashion
Coordination for Seniors



(P53~57)



家の光創刊 100 周年
シリーズ 百年を生きて
一〇一歳、
山小屋の女将
高相よしのさん
(P39~42)

朝から晩まで、
なにかしらする
ことがある。
忙しいけれど、
ここにいると体
が自然と動くの

布でリメイク編 第2回

好きな布で作る
スニーカー
インソール



今月の
10分
あったら
やってみよう

(P38)