

家の光 10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？



みんなで考えよう

P. 18~37

「暮らしが変わる! むだが減る!

冷蔵庫レボリューション」



○ 冷蔵庫の汚れや散らかりが気になるあなたへ。

◎ 冷蔵庫を「使いやすく、整理しやすい」状態へと生まれ変わらせる整理整頓の方法や、冷蔵庫の中身からわかるこころとからだの不調のサインについて学びます。

● ご自宅の冷蔵庫の状態を把握して、改善できるポイントを見つけてみましょう。



やってみよう

別冊付録

「**1日1つでぐっと若返る! 脳活早口ことば**」



- 記憶力の低下や物忘れが気になっているあなたへ。
- ◎ 記憶力の向上、顔の筋肉を鍛えることによって明るい表情が手に入るなど、気持ちも前向きになる早口言葉を30選ご紹介。
- 家族や仲間と集まって、早口言葉大会を開いてみましょう。



気軽に話し合おう P. 53～57

「さあ、旅に出るなら 着やすく映える服」



○新しいファッションに挑戦してみたいあなたへ。

◎旅先でこそ挑戦してみたい、おしゃれで動きやすく、個性あふれる旅行着のアイデアが盛りだくさんです。

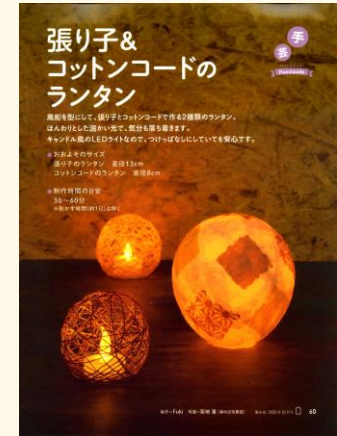
●次の集まりや旅行に向けて、どんな服を着て出かけてみたいか、皆さんで話し合ってみましょう。



つくってみよう

P. 60~63

「張り子&コットンコードのランタン」



○ ご自宅に癒しのアイテムを置きたいあなたへ。

◎ 風船を型に、張り子と絹の刺しゅう糸を使って2種類のランタンが作れます。キャンドル型のLEDライトを使って安全に、手軽に温かい光を楽しめます。

● 皆さんで集まって、色とりどりのランタンを作って飾ってみましょう。



つくってみよう

P. 65~71

「農ライフのすすめ 「香酸柑橘」使いこなし術」

- 夏バテしやすい夏にぴったりの、さっぱり料理を作りたいあなたへ。
- ◎ 爽やかな香りで料理の名脇役、にとどまらない香酸柑橘の魅力を、様々なレシピと共にお届けします。
- 皆さんで集まって、柑橘料理を作り、試食してみましょう。



「10分あったらやってみよう

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」



○ 見えないところもおしゃれしたいあなたへ。

◎ 好きな布と100円ショップで入手できるインソールを組み合わせる「スニーカーインソール」。靴を脱いだ時に、カラフルな中敷きが目印になり、見つけやすいというメリットも！

● 好きな柄の布を用意して、自分だけの個性が光るインソールを作ってみましょう！



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」



○JA・協同組合のしくみについて知りたいみなさんにおすすめ。

◎「協同」の考え方や制度は世界中で形作られ、それぞれに発展してきました。イギリス、ドイツ、そして日本での協同組合の発祥について紹介。

●身近なJAの基礎組織・女性組織の成り立ちについて調べ、考えてみましょう。



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**」



○ 地元の環境保全に興味がある、**JA女性組織**のみなさんにおすすめ。

◎ JAレーク滋賀女性部の活動を紹介。琵琶湖の水質浄化運動の歴史を引き継ぎ、長年清掃活動や環境保全運動に取り組まれています。

● 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

柿みそを使用することで、同量のみそと比較して約40%の減塩になる。
○か×か?

②

公的年金は少子高齢化などの社会情勢に影響を受けず、常に一定の額が支払われる。
○か×か?

③

早口言葉は子どもだけでなく、大人の脳も活性化させる。
○か×か?

④

香酸柑橘の果皮には抗酸化作用や脂質代謝の改善による抗メタボリックシンドローム効果など、様々な効能に優れている。
○か×か?

⑤

冷蔵庫も冷凍庫も、物をいっぱいに詰めない「7割収納」が最も効率よく冷却できる。
○か×か?

⑥

肉類の国内消費が年々減少した結果、自給率も減少の一途をたどっている。
○か×か?

家の光クイズ 解答

① ○

〈P.45〉

柿みそは、みそと同量の柿ペーストを混ぜて作ることで、ほのかなうまみやコクを追加できるだけでなく、減塩調理にも役立ちます。大量にとれた柿の活用法に、ぜひ作ってみてください。

② ×

〈P.158〉

公的年金では「賦課方式」を採用しており、インフレや給与水準などの変化に合わせ、需給額が増減することもあります。現役世代から受給世代への「仕送り」のような形で、安定した運用が行われています。

③ ○ 〈別冊付録 P.19〉

難しいことばに挑戦したり、楽しみながら練習するプロセスで脳はより活性化します。夫婦で読みあったり、子どもや孫と楽しんだりするのがおススメ。

④ ○

〈P.65〉

香りのよさに限らず、様々な健康効果が期待できます。果皮だけでなく果肉にも効能が見込めるので、果汁のみならず果肉も丸ごと料理に使用してみましょう。

⑤ ×

〈P.26〉

冷蔵庫と異なり、冷凍庫は「10割収納」を意識すると冷却効率が上がり、電気代節約にもつながります。空いたスペースには水を入れた保存容器を詰めて、「10割収納」を目指しましょう。

⑥ ×

〈P.149〉

現代日本人の食生活は洋風化し、肉類は1人1年あたりの消費量が1960年代に比べ6.5倍に増加しました。国内生産が追い付かず、同時に安い輸入品の増加、外食需要の高まりによって、自給率が低下しています。

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

11月号の
お知らせ

<特集>

家計管理が苦手な人でもだいじょうぶ!

「お金の不安」を手放そう

長引く物価高で「お金の不安」は感じるけれど、ついどんぶり勘定になってしまう……
そんな家計管理が苦手な人に向け、
「価値を感じることを真剣に考える」「やめることを決める」など、
無理なく続けられて不安が小さくなる家計の考え方を紹介します。

<農ライフのすすめ>

「すてき!」といわれる パンジー&ビオラの寄せ植え

全国どこでも入手できて、手ごろな価格が特徴のパンジーとビオラ。
2種の花を使ったすてきな寄せ植えの方法を
フローラ黒田園芸の黒田健太郎さんに教えてもらいます。

<別冊付録>

冬の気になる症状を防ぐ からだにいい鍋

冬の家庭料理の定番、鍋料理は野菜をたっぷり使い、肉や魚もとれて栄養バランスに優れます。

薬膳の考え方を取り入れた食材の組み合わせで、冬の寒さや乾燥などから体を守り、健康を保つ、和洋中の鍋料理を提案します。



表紙は 市原 隼人 さん