

家の光 12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. 10～31



「『いつも』使えて『もしも』に役立つ あると安心防災」

○ 特別な準備をせずに災害対策を日常に取り入れたい方へ。

◎ いざ災害が起こったときに役立つ、便利グッズやポリ袋レシピ、マイ防災ボトルづくりなどの防災術を紹介しています。

● 特別な準備をするのではなく、「いつも」の暮らしで「もしも」の時に備えて、いつか起こる災害への不安を安心に変えましょう。



つくってみよう

P. 37~41

「アウトドアコードで作る マイ防災ボトルホルダー」



- 特集のP.24で紹介する「マイ防災ボトル」の防災力をさらにアップさせたい方へ。
- ◎ 「アウトドアコード」を編んで作るボトルホルダー。ほどけば応急手当や荷物の固定に活用できます。留め具はホイッスルになっており、緊急時に助けを呼ぶこともできます。
- 「マイ防災ボトル」に取り付けましょう。
キットも現在販売中です！



やってみよう

別冊付録

「もしものときの

防災アクションクイズブック」



○ 災害時の正しい行動を身につけたい方へ。

◎ いつ起こるかわからない災害。家や、外出先でどのような行動をとるべきか、クイズ形式で学ぶことができます。

● 家族や女性組織のメンバーなどと一緒にクイズで楽しく知識を深め、災害のいざというときに動けるようになりましょう。



つくってみよう

P. 42~49

「 運気も気分もアがる **ラクラクおせち**」



○ おつまみを作る感覚でおせちを作ってみたい方へ。

◎ 料理家の吉田愛さんが教える、お酒と一緒に楽しむこともできるおせちを紹介します。大みそかに作り始めても元旦までに仕上がります。

● 簡単でカジュアルなおいしいおせちを作って、お酒と一緒に新年を迎えましょう！



つくってみよう

P. 61~67



「農ライフのすすめ 枝ものを生かした華やかアレンジメント」

- 人気の枝もので手軽にアレンジメントをしてみたい方へ。
- ◎ フローリストの小野木彩香さんが教える、手入れが楽で長持ちする枝物を使ったフラワーアレンジメントの方法を紹介しています。
- クリスマスシーズンに、さまざまな枝物を使って心躍るアレンジメントを作ってみてはいかがでしょうか。



10分で記事活用

P. 77

「10分あったらやってみよう

布でリメイク編 第4回

思い出の着物で ファブリックパネル」



○ なかなか捨てられない着物を有効活用したい方へ。

◎ 使わなくなった着物で作れるファブリックパネルの作り方を紹介。着物だけでなく好きな布でも作れます。季節ごとに掛け替えても楽しいです。

● 思い出の着物でファブリックパネルを作って、お正月飾りと一緒にかざってみてはいかがでしょう。



みんなで考えよう

P.146～147



「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4回」

○ **JAの女性組織**の役割について知りたい方におすすめ。

◎ 女性組織やフレミズの誕生の歴史、目的について紹介しています。現在もこうした女性組織やフレミズの活動が形を変えていきながら地域の暮らしを支えています。

● JA女性組織の歴史を女性がみずから学び、力を養い、たくさんの仲間を増やしていきましょう。



みんなで考えよう

P. 148～151



「まんがルポ
みんなでできた! JA女性組織」

○ 防災についての取り組みを日ごろから考えている**JA女性組織**のみなさんにおすすめ。

◎ JAわかやま女性会ありだ地域本部の活動を紹介。大災害に地域ぐるみで備えるために、防災知識の学習や小学校での防災の出前授業などの取り組みを紹介しています。

● 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

ふだんから災害対策として、レンジフードにフライ返しなどをつるすことは避けるべきである。

○か×か?

②

枝物のフラワーアレンジメントを長持ちさせる方法は日当たりのよい場所に置くことである。

○か×か?

③

携帯・簡易トイレを使うとき、水分を吸収する素材は「猫砂と新聞紙」など複数組み合わせるとよい。

○か×か?

④

ヒートショック対策の一つはこまめな水分補給をすることである。

○か×か?

⑤

戦後すぐ、不安定な状況にあった新しい農協を支えたのは農村の女性たちである。

○か×か?

⑥

私的年金であるiDeCo(イデコ)の積み立ては、いつでも引き出すことができる。

○か×か?

家の光クイズ 解答

① ○

〈P.14〉

手に取りやすいからといってレンジフードに物をつるしていると、地震が起きたときに揺れて飛んでしまい、けがにつながる恐れがあります。

② ×

〈P.63〉

玄関などの日光のあたらない風通しの良い場所に置きましょう。窓辺の場合は日当たりのよい場所を避け、北側に置くといでしょう。

③ ○

〈P.28〉

吸水力や保持安定力は、吸水素材を使う量に比例します。たとえば猫砂だけでは水分が残ってしまっても、新聞紙やキッチンペーパーなど複数組み合わせれば水を吸いきることができます。

④ ○

〈P.103〉

脱水時は、血管のこぶや血栓を作りやすい状態になり、脳への血流不足にもなりやすいため、こまめな水分補給をするようにしましょう。

⑤ ○

〈P.146〉

戦後すぐにできたばかりの農協は戦前からの負債を抱えて経営が不安定でしたが、女性たちによる生活必需品の共同購入や貯蓄増強が、農協の経営を足元から支えました。

⑥ ×

〈P.158〉

iDeCoで積み立てた資産は原則60歳まで引き出すことができません。ですが、そのぶん手厚い税制優遇が受けられます。

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 1月号のお知らせ

<特集>

笑えばだいじょうぶ

人生はワッハッハ

「笑う門には福来る」というように、「笑い」は心と体にプラスに働き、幸せにもなる、おトクな健康法です。

さらに、「笑い」には伝染する力があり、笑顔は人から人へと広がります。もうすぐ新年。うま〜く笑って一年を元気に駆け抜けましょう！

<農ライフのすすめ>

「百邪」を防ぐ 毎日ショウガレシピ

ショウガに含まれるジンゲロール、ショウガオールには血流促進効果があり、免疫力アップが期待できます。「すりおろしショウガ氷」「ショウガじょうゆ」など、ショウガを毎日無理なくとれる加工法とレシピを紹介。

巡りをよくして、健康を妨げる「百邪」を遠ざけましょう。

<別冊付録>

今日も明日もおかげさんで2026年 四季折々カレンダー

『家の光』の人気連載企画でおなじみの音羽山観音寺住職の後藤密榮さん。

日々を穏やかに過ごすための言葉とともに、四季折々の暮らしと手仕事をカレンダーでお届けします。



表紙は 吉田 羊 さん