

1月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

吉田
羊
さん
表紙の人



WA-HA-HA

「笑いがあれば、人生はいいじょうぶ!」

特集!
いくつになっても
なつても

(P18~37)
“おもしろトーク”
の作り方、
笑い文字など
笑いにつながる
情報が満載!

WA-HA-HA!

WA-HA-HA!

WA-HA-HA!

WA-HA-HA!

WA-HA-HA!

WA-HA-HA!

フリース生地で作る
あつたかマフラー
カイロポケット付き

小物も!

(P57~61)

痛みは動かして腰痛リセット術

腰痛はタバコで改善

腰痛の3大原因

悪い姿勢

筋肉の衰え

ストレス

腰痛リセット術を始める前の約束事

(P38~44)

「百邪(ひゃくじゃ)」を防ぐ 毎日ショウガレシピ

百邪(健康を妨げるさまざまなもの)を遠ざけるといわれるショウガの効用と、毎日の食事に無理なく取り入れるレシピをご紹介。



(P63~69)

いくつになっても
夢があれば (P162)
わくわくできるのよ
第33回
今日も
明日も
おかげさんで
音羽山観音寺 住職 後藤 密榮



● おすすめ学習企画 ● ひと目でわかる! 食と農のいま 第5回 世界の米の5割以上を 生産するインドと中国

(P140~141)

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5回 JA女性組織の力を もっと生かすには?

(P146~147)

読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P17)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P82)
- 『家の光』1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)
- 脳トレワールド (P113)
- フレミズ井戸端会議 (P153)

シニア世代は必読! みんなのお金相談所

<今月のお題>

節税しながら資産を増やす。
注目のiDeCoとは?



(P156~159)

冷蔵庫にある
もので作れて
見た目も華やかな
キンパです。



(P52~56)

ストール&スカーフ編 第1回 複雑に見えて、 じつはとっても簡単! ミラノ巻き



今月の
10分
あつたら
やってみよう

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

