

# 家の光 1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



気軽に話合おう



つくってみよう・やってみよう



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？



気軽に話しあおう

P. 18~37

「笑いがあればだいじょうぶ!  
人生はワツハツハ」



- 毎日を笑って過ごしたいあなたへ。
- 笑いは心と体にプラスに働き、健康にもよいとされています。毎日を楽しく過ごすための様々なテクニックをご紹介します。
- 家族や友人との会話や、会合のあいさつなどの場面で“おもしろトーク”を実践してみましょう。



やってみよう P. 38~44

## 「痛みは動かして和らげる！腰痛リセット術」



- 腰痛にお悩みのあなたへ。
- ◎ 腰痛は治るのを待つより、適切なストレッチを行って体を動かすことで改善します。ご自宅で簡単に実践できるストレッチを紹介します。
- 自分の腰痛のタイプを確認し、症状に合ったストレッチを実践してみましょう。



つくってみよう P. 63~69

「<sup>ひやくじや</sup>  
「百邪」を防ぐ

## 毎日ショウガレシピ

○ ショウガの効果を実感したいあなたへ。

○ 食べるだけで体を温め、免疫力を高めてくれる、ショウガを使ったレシピを紹介します。作りおき調味料を用意して、毎日の食事に取り入れましょう。

● 毎日の食事に無理なく、おいしく取り入れてみましょう。





つくってみよう

P. 57~61

## 「フリース生地で作る カイロポケット付き あったかマフラー」



- 手軽に体をあたためられる小物がほしいあなたへ。
- ◎ フリース生地を使って、簡単にマフラーが作れます。肌触りが良く、ポケットにカイロを入れれば、外出時も室内でも体をあたためることができますよ。
- 好きな柄のフリース生地でマフラーを作ってみましょう。  
余ったフリース生地はお掃除にも使えます！



つくってみよう

P. 52~56

## 「おうちキンパを楽しもう」



- おうちでも簡単に、海外気分を味わえる料理を作りたいあなたへ。
- ◎ 韓国式のり巻き「キンパ」は、実は特別な材料や道具も必要なく、手軽に作ることができます。食べやすくて栄養満点、身近な食材で作れるレシピを紹介します。
- 家族や仲間と集まる機会の多い年末年始に、自分だけのオリジナルキンパを作ってみてはいかがでしょうか。



10分で記事活用

P. 45

「10分あつたらやってみよう  
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」



- いつも一味違うおしゃれをしたいあなたへ。
- 韓国ドラマ『冬のソナタ』で“ヨン様”が巻いていたことでも有名なミラノ巻き。一見複雑で難しそうですが、結び方を覚えてしまえば簡単ですよ。
- お気に入りのマフラーで、ミラノ巻きに挑戦してみましょ



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」

- SDGsの活動にJA女性組織の力をもっと反映させたい、と思っているみなさんにおすすめ。
- ◎ 2026年、国連は「国際女性農業者年」を掲げています。世界、そして日本での女性活躍の現状と未来について学ぶことができます。
- JA女性組織の活動をより活発にし、行動力のある組織にしていくために、なにができるか意見を出し合ってみましょう。



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」



- 地域でサロンの立ち上げに興味のある、JA女性組織のみなさんにおすすめ。
- JAならけん当麻地区女性部の活動を紹介。30年続く演劇サークルでは、台本から衣装、道具まで手作りで用意し、地域の人々に笑顔を届ける公演を続けています。
- 女性部員を増やすための取り組みをしていますか？地域の人が何をしてほしいのか、みんなで考えてみましょう。



答えは本誌の中に！

# 家の光クイズ



①

インドと中国は世界有数の米の生産国であり、2国を合わせて世界全体の輸出量の4割を占めている。  
○か×か？

②

聞き手が興味を持ちやすいトークをする上で、電話をするように話すことが有効である。  
○か×か？

③

ショウガは干すと成分が変化し、有効成分が失われてしまうので、生で食べるのがおすすめ。  
○か×か？

④

歯周病を放置していると、脳卒中や糖尿病など、思わぬ病気を発症するリスクが高まる。  
○か×か？

⑤

腰痛の原因の一つに、ストレスが関係していることもある。  
○か×か？

⑥

確定拠出年金はいつでも途中で解約でき、税制優遇が大きく、運用益を得やすいというメリットがある。  
○か×か？

# 家の光クイズ 解答

① ×  世界全体の米の生産量のうち、インドと中国とで5割以上を担っています。しかし輸出量はインドが世界全体の4割を占めるのに対し、中国は2パーセント未満となっています。 (参考 国連「世界人口統計2024年版」)	② ○  顔の見えない相手と電話するときには、うまく伝えるために言葉や表現を工夫して話します。人と対面して話すときにもその工夫を生かすることで、相手が聞きやすく、より耳を傾けてくれるはずです。	③ ×  ショウガは干すことでのり、生のショウガに含まれていた「ジンゲロール」という成分が「ショウガオール」に変化し、体を温める効果が高まります。免疫力を高め、病気を防ぐことにつながりますよ。
④ ○  歯周病菌は唾液や食べ物に混ざり、血管や消化管を通って全身に広がり、様々な病気の原因になります。健康な体を維持するために、毎日の歯磨きを継続しましょう。	⑤ ○  腰痛の原因には姿勢の悪さや筋肉の衰えなども関係しますが、ストレスを感じることで、痛みを抑えるドーパミン・セロトニンなどの神経伝達物質の分泌が減少し、痛みをより強く感じてしまうことがあります。	⑥ ×  確定拠出年金は、加入後原則60歳まで中途解約ができません。しかし、手厚い税制優遇や、運用利回りが出やすいなど、老後の資金作りに最適な制度です。60歳未満の方は、ぜひ加入を検討してみてください。

# 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 2月号の お知らせ

## <特集>

### ロスになりがちな食材をおいしく使いきる! わたしの「もったいない」レシピ

半端に残った食材や野菜の皮、葉などの捨てていた部分、残りがちな乾物や調味料—。家庭から出る食品ロスを減らすため、4人の料理家に野菜や肉や魚、調味料などをむだなく、おいしく、栄養を引き出しながら食べべき方を教えていただきます。

## <農ライフのすすめ>

### 1000人に当たる!

### 育てやすい&健康によい野菜の種プレゼント

家庭菜園を楽しむみなさんに、毎年人気の種プレゼント。

今回は「初心者でも育てやすい野菜」と「栄養面が充実した、健康によい野菜」の種を合計1000人にプレゼントします。

## <別冊付録>

### あなたの「困った」を即解決! スマホ写真ガイド

スマホの機能の中でも、使う機会が多いカメラ・写真アプリ。

上手に撮るためのテクニックや、撮った写真をワンランクアップさせる加工の仕方など、便利な機能・使い方をわかりやすく紹介します。



表紙は 中村 雅俊 さん