

3月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
こぴさん



<別冊付録>

この一冊に、預貯金口座や共済・保険など、お金に関する情報と、スマホなどのデジタル情報をまとめて記録することができます。「もしものとき」に備えるだけでなく、必要なものと不要なものを整理するきっかけにも！



特集 疲れが取れて、元気が出る 効果的な休み方

攻めの 休養で

活力 チャージ

たくさん寝ても疲れが取れない、休んだ気がしない……。じつは睡眠だけでは十分。疲労を回復できない場合があります。たいていの人は、ただ休むだけではない。攻めの休養。から運動や気の合う友人とおしゃべりなど、好きなことを楽しむ時間を取り入れて、明日への活力をチャージしよう。

www.2024.03.16

(P16~35)

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第7回
小麦 今も続く
“ウクライナ危機”の影響 (P136~137)

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7回
JA以外にどんな
協同組合があるの? (P142~143)

シニア世代は必読!
みんなのお金相談所
＜今月のお題＞
人生100年時代。
資産寿命を延ばすには?
(P156~159)

今日も明日も
おかげさんで
第35回
観音様のそばで
咲き続ける花を
観にいらっしやい
音羽山観音寺 住職 後藤 密榮 (P162)

腸活みそ汁
新しい健康習慣
みそ汁で始めよう

腸内環境改善の力
腸内環境改善の力
腸内環境改善の力
腸内環境改善の力

腸活みそ汁
Chokatsu Miso Soup

(P36~44)

只見線に
乗って楽しむ
絶景とグルメの旅
四季を映す山々と只見川の清流が織りなす風景の中を走る只見線。車窓を頼りに絶景と会席のグルメを満喫する旅に出かけませんか。

(P8~13)

読者投稿募集

つながる ひろがる 絵手紙のわ (P79)
『家の光』3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)

インタビュー
デビュー55周年 イルカさん
人生はフルコースのようなもの。
還暦を過ぎたら、甘くて自由な
「デザート世代」を楽しんで
(P46~50)

ストール&スカーフ編 第3回
型くずれしにくい
チェーン
ドレープ
今月の
10分
あったら
やってみよう
(P45)