

# 家の光 3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？



やってみよう

P. 16~35



「疲れが取れて、元気が出る 効果的な休み方  
攻めの休養で活カチャージ」

- 最近、休んでいるのに疲れが取り切れないあなたへ。
- ◎ ただ寝るだけでは取り切れていなかった疲労を解消し、毎日の活力を取り戻すための新しい休み方をご紹介します。
- 好きなことを楽しむ時間を生活に取り入れて、自分らしい「攻めの休養」を実践してみましょう。



気軽に話し合おう P. 8~13

# 「只見線に乗って楽しむ 絶景とグルメの旅」



- 日常を忘れて絶景を堪能したいあなたへ。
- ◎ 福島県と新潟県を通る只見川に沿って走る只見線は、日本有数の絶景を望むローカル線。美しい山々と清流を眺めながら、地元のグルメを楽しむ旅模様をお届けします。
- 今年旅行で訪れてみたい場所がありますか？  
みなさんで話し合ってみましょう。



やってみよう 別冊付録

「終活にも役立つ!

お金&デジタル情報 かんたん整理ノート」



- 「もしも」に備えて資産情報を整理しておきたいあなたへ。
- ◎ 預貯金や共済・保険などのお金に関する情報と、デジタルサービスの契約状況を一冊にまとめて記録できるノートです。いざという時家族の助けになるだけでなく、家計を見直し、無駄をなくすきっかけにもつながりますよ。
- 家族が困らないように情報を整理し、身の回りもスッキリさせて今後の人生を考えてみましょう。



つくってみよう P.51~55

# 「春を楽しむ ミモザの布花ブローチ」



- 春らしい装いになる小物が欲しいあなたへ。
- ◎ 早春に咲く黄色の花が特徴のミモザ。布を使ってブローチにすると、いつでもつけるだけで春を感じる小物が出来上がり。金具をアレンジしてイヤリングにもできます。
- みなさんでおそろいのブローチを作ってみましょう！



つくってみよう P.63~69

# 「除草作業がグーンと楽になる！ 防草シートの選び方・張り方」



- 毎年の除草作業にうんざりしているあなたへ。
- ◎ 雑草を生やしたくない場所に張るだけで、発生を防ぐことができる防草シート。使う場所に合わせたシートの選び方や、効果を強める張り方をご紹介します。
- ぴったりの防草シートはどれか確認して、さらに効果がアップする張り方を試してみましょう。



「10分あったらやってみよう  
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」



- お直しいらすのスカーフの巻き方を知りたいあなたへ。
- ◎ 正方形のスカーフを細長い帯状に折って巻くだけで、型くずれしにくいチェーンドレープが完成します。襟付きのトップスとも相性が良く、ヘアゴムで結べばアレンジも簡単です。
- お気に入りのスカーフで、チェーンドレープに挑戦してみましよう！



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のほかにどのような協同組織があり、どのように活動しているか知りたいみなさんにおすすめ。
- ◎ 身の回りにあるさまざまな協同組合の活動内容・活動意義についてまとめています。
- 地域の協同組合について調べ、どのような役割があるか考えてみましょう。



みんなで考えよう

P.144~147

「まんがルポ

みんなでできた! **JA女性組織**」



- 若手の女性農業者同士で交流を深めたい、と思っているみなさんにおすすめ。
- ◎ JA小松市女性部「あんにやま♡ファーマーズ」の活動を紹介。若手の女性農業者たちが集まり、研修会やメンバーの圃場見学まで、多様な活動を行っています。
- 交流の場を作るための新しい取り組みについて、みなさんで考えてみましょう。



答えは本誌の中に！

# 家の光クイズ



①

防草シートは屋外に設置するため劣化が激しく、1年ごとに交換する必要がある。  
○か×か？

②

老後の資産計画のために、平均寿命をもとにどれくらいの金額を貯蓄すべきか計算することが重要である。  
○か×か？

③

毎日の食事に数種類の食物繊維を取り入れることで、より腸内環境を整えることができる。  
○か×か？

④

現在、日本では一世帯当たりのパンと麺類の支出金額が、米の支出金額を上回っている。  
○か×か？

⑤

40度前後の湯に10分程度浸かると、200メートルを走った時と同程度の心拍上昇がみられ、疲労度が高まる。  
○か×か？

⑥

2024年の法改正により、今までは任意だった相続登記が義務付けられた。  
○か×か？

# 家の光クイズ 解答

① × 〈P.65〉

防草シートの耐用年数は短いもので2~3年、長いもので10年以上にもなります。砂などの堆積物の除去、破れの修理など、定期的にメンテナンスを行うことで、長持ちさせることができます。

② × 〈P.158〉

平均寿命は0歳時点で何年生きるかの平均値を表しています。一方、特定の年齢からあと何年生きるかを表す「平均余命」があります。平均余命は年齢を重ねるごとに長くなる傾向があるため、平均余命を参考に老後の計画を立てると安心です。

③ ○ 〈P.38〉

発酵性食物繊維は腸内細菌に分解される際に発酵し、腸内環境を整える短鎖脂肪酸という物質を生み出します。穀類・根菜類・豆類などに多く含まれていて、一度に数種類取り入れることで、より多くの短鎖脂肪酸を発生させ、腸を活発にすることができますよ。

④ ○ 〈P.137〉

小麦食品の消費が増えているにもかかわらず、日本の小麦の自給率は極めて低く、おもな輸入先はアメリカ、カナダ、オーストラリアです。よって、国際情勢による値上げの波に左右されやすくなっています。

⑤ × 〈P.29〉

温浴で血行が促進されると、酸素や栄養が全身に行き渡り、疲労物質の排出が進むので、効率的に疲労を回復することができます。ほかにも凝りや痛みの軽減・睡眠の質向上・イライラ解消など、さまざまな健康効果があります。

⑥ ○ 〈P.82〉

2024年4月より、不動産の相続を知った日から3年以内に相続登記の手続きを行うことが義務付けられました。これは法改正以前に相続した不動産にも当てはまります。期日を過ぎると罰則が科せられるため、誌面を読んで予め確認しておきましょう。

# 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 4月号のお知らせ

## <特集>

### アイテムひとつで 魔法のスタイルアップ

心がウキウキする春は、装いも軽やかに。

お金をかけずに、ヘア&メイクと小物選びでスタイルアップしませんか？

スタイリストの丸尾朋世さんとヘアメイクアップアーティストのレイナさんがとっておきのテクニックを紹介します。

## <農ライフのすすめ>

### 野菜がよく育つ 花の植え合わせ

畑に野菜といっしょに花を植えると、畑に彩りを添え、作業が楽しくなるだけでなく、土づくりや肥料成分の供給、雑草の抑制など、様々なメリットがあります。

3~4月に種まきや植え付けをすることでコンパニオンプランツとして役立つ代表的な花を紹介します。

## <別冊付録>

### ひと目でわかる 家庭菜園カレンダー2026

毎年好評の家庭菜園カレンダー。

定番野菜26種類の栽培カレンダーや二十四節気のほか、

各月にすべき作業やポイントがチェックリストでひと目でわかります。



表紙は 工藤阿須加 さん