

家の光 4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. 20~39

「アイテムひとつで 魔法のスタイルアップ術」



- 少しの工夫でかんたんにおしゃれを楽しみたいあなたへ。
- ◎ メガネやアクセサリー、ヘアメイクなど、いつもの自分にひと工夫加えて、気軽にスタイルアップする方法をご紹介します。
- 試してみたいスタイルアップ術に挑戦し、おしゃれを楽しんでみましょう。



つくってみよう

P. 42~47

「味つけは黄金比率で簡単！
おかずいらずの もりもり炊きこみご飯」



- 時短で簡単に栄養満点のご飯を作りたいあなたへ。
- ◎ 炊飯器に具材を入れ、スイッチを押すだけで、手軽にボリュームも栄養も満点な炊きこみご飯が作れます。黄金比率の万能だれを使った、簡単レシピをご紹介します。
- 気になったレシピを作ってみましょう。自宅にあるものでどのようなアレンジができるか、考えてみましょう。



やってみよう 別冊付録

「ひと目でわかる 家庭菜園カレンダー2026」



- 家庭菜園を続けている・興味があるあなたへ。
- ◎ 毎年好評の家庭菜園カレンダーです。
定番野菜26種類の栽培カレンダー・二十四節気のほか、
各月にすべき農作業・ポイントをチェックリスト方式で
すぐに確認することができますよ。
- カレンダーを見ながら、今年は家庭菜園で何を育てるか、
計画を立ててみましょう。



つくってみよう P.77~81

「リネンコードでつくる ポットマット」



- 食卓になじむナチュラルな小物がほしいあなたへ。
- ◎ 天然素材のリネンコード（麻ロープ）を型紙に沿わせて通していくと、簡単にポットマットが出来上がります。鍋敷きや花瓶のマットとしても重宝します。
- みなさんでおそろいのポットマットを作ってみましょう！



つくってみよう

P. 69~75



「野菜がよく育つ 花の植え合わせ」

- 畑に花々の彩りがほしいあなたへ。
- ◎畑で花を育てると、目を楽しませるだけではなく、一緒に育てる野菜の生育にとってメリットを生むこともあります。そんな相性バッチリな野菜と花の組み合わせを紹介。
- いま、畑で育てている野菜や花は登場しましたか。気になる植え合わせを試してみましょう。



10分で記事活用 P.95

「10分あったらやってみよう
ストール&スカーフ編 第4回

大判サイズでもプチスカーフでも **ループリボン**」



- どんなサイズでも応用が利く、スカーフの巻き方を知りたいあなたへ。
- ◎ 結び目を作って通すだけで、シングルリボンを作る巻き方です。バンダナやプチスカーフでも、結び目に通すだけでおしゃれに決まりますよ。
- お気に入りのスカーフやバンダナで、ループリボンに挑戦してみましよう！



みんなで考えよう P.158~159

「JA・協同組合がよくわかる!

阿高あやの なるほどレッスン」



- 協同組合間での連携・交流に関するメリットについて知りたいみなさんにおすすめ。
- ◎ 協同組合同士で協同する意義や、実際にJAが他の協同組合と連携し、新たな企画・取り組みを生んだ実例をご紹介します。
- 地域の協同組合同士でどのように交流を深めていくことができるか、皆さんで考えてみましょう。



みんなで考えよう

P.160~163

「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大阪南女性会エルダ―部会の活動を紹介。フレッシュミズ部会から女性会への移行をスムーズに行うため、年齢に制限を設けて様々な活動を行っています。
- フレッシュミズを女性会へ呼び込むために何ができるか、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

クマには強いなわばり意識があり、あやまってなわばりの中に入ってしまうと、攻撃される恐れがある。
○か×か?

②

「インターバル速歩」を行うことで、筋力と持久力が同時に鍛えられるほか、細胞レベルでの「若返り」が期待できる。
○か×か?

③

メガネは、鼻の形によって似合う形が異なる。
○か×か?

④

アメリカは牛肉の生産量が世界2位であるが、輸入量も上位に入る。
○か×か?

⑤

従来の健康保険証は3月31日まで使用できるが、なるべく早くにマイナ保健証へ切り替えを行うとよい。
○か×か?

⑥

ブロッコリーの隣にサルビアを植えると、サルビアの強い香りで天敵となる虫を寄せ付けない。
○か×か?

家の光クイズ 解答

① ×

〈P.118〉

クマは単独行動を行い、なわばりをもたない動物です。そのため、どこにでも出没する危険があります。また、いちど食べたものの味や場所を忘れず、繰り返し同じ場所にやってきます。屋外に食べ物を置いておかないことが重要です。

② ○

〈P.52〉

「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行うインターバル速歩では、定期的に行うことで筋力と持久力両方の回復が見込めるほか、体の炎症を抑えて骨を丈夫にし、認知症・生活習慣病の予防につながるなど、いい効果がたくさんあります。

③ ×

〈P.22〉

メガネは顔の形によって似合う形が異なります。丸顔の方は、横に長く角のあるレンズを合わせることで、引き締まった印象になります。また、面長の方は丸みのあるレンズを合わせることで、柔らかく上品な印象に仕上げることができます。

④ ○

〈P.153〉

厳しい干ばつや生産者の高齢化、飼料価格の高騰など、様々な理由で牛肉生産量が減少し続けており、輸入量が増加しています。人口増加・経済成長による食生活の変化などから、今後も世界の牛肉需要は高まっていくでしょう。

⑤ ○

〈P.175〉

健康保険証は、今年の3月までは暫定的に使用することができます。しかし、マイナ保健証を使うことで高額療養費の限度額が自動で適用される、救急時・災害時に医療情報を共有しやすいなど、メリットが多くあるため、なるべく早くに切り替えを行うことをおすすめします。

⑥ ×

〈P.73〉

サルビアには様々な色がありますが、赤いサルビアを植えるとモンシロチョウが寄り付かなくなり、害虫忌避の効果があります。モンシロチョウが赤色を嫌い、アブラムシが黄色に誘因されるなど、虫にはそれぞれ好む色・嫌う色があり、この性質を害虫駆除に役立てることができます。

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

5月号の お知らせ

<特集>

料理、掃除、洗濯、買い物……暮らして脳トレ!

料理や掃除、買い物、普段していることが

ちょっとした工夫で脳の活性化につながります。

料理研究家の横山タカ子さんのていねいな暮らしも脳にうれしい効果が!

さらに『家の光』を使った、“脳が老けない『家の光』の読み方”も。

暮らしを楽しみながら脳を元気にするアイデアを紹介します。

<手芸>

ビニールひもで編むポシェット

荷造り用のビニールひもを編んで作ります。

かぎ針編み初心者でも作りやすく、丈夫で長もち、見た目も華やか。

ちょっとしたお出かけや散歩に重宝します。

<別冊付録>

あと1品がすぐできる! 野菜の副菜カタログ

人気連載「家の光料理カード」から、家庭菜園で人気の14の野菜を使って少ない材料で20分以内でできる副菜62品をセレクトして紹介します。



表紙は 鈴木保奈美さん