

5月号読みどころ

# 家の光

IE no HIKARI

表紙の人  
鈴木保奈美さん



梱包用の平テープを編んで作る  
軽くて丈夫で、汚れても水洗いができる  
ポシェット。お出かけにもぴったり。

平テープで編む  
**ポシェット**

梱包用に使われる平たいビニール(PEテープ)で編むポシェットです。かまど編み初心者でも取り組みやすく、色合わせを楽しみながら作れます。編んで完成まで汚れても洗濯できる便利なポシェット。お出かけにもぴったりです。

手袋

(P64~69)

<別冊付録>  
あと一品がすぐできる!  
「野菜の副菜カタログ」

家の光料理カードより  
家庭菜園で人気の野菜を使って、  
少ない材料で20分以内でできる  
副菜をセレクトしました。

特集  
料理・掃除、  
買い物、読書...

## 脳暮らして脳トレ!

いつもの家事を脳トレ時間に変わるコツや  
脳にある8つの「脳番地」の鍛え方、  
脳が老けない『家の光』の読み方も教えます!

昨日の脳を思い出せない。  
「あれ!それ」と言うことが増えた。  
そんな変化を、年齢のせいと  
諦めるのは早すぎます。  
ため息をつく前に知ってほしいのは、  
脳にある8つの「脳番地」を  
まんべんなく刺激すれば、  
脳はいつまでも元気に働き続けることができます。  
そして、家事にひたつたものが、  
じつは毎日の「家事」なのです。

料理師 山崎 美津子  
「脳番地」を刺激する行動の再考

(P16~36)

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第9回  
トウモロコシを人間、動物、  
エネルギーで奪い合い

(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9回  
なぜ多くの事業が  
JAにはあるの?

(P142~143)

シニア世代は必読!  
**みんなのお金相談所**  
〈今月のお題〉  
40歳から始まる老後の味方。  
介護保険って  
どういう制度?

(P156~159)

読者投稿募集

つながる ひろがる 絵手紙のわ (P50)  
『家の光』5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 (P107)  
脳トレワールド (P108)  
家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P113)

今日も明日も  
おかげさんで  
第37回  
身近なお寺で  
あり続けたいから  
行事で人をつなぎます

音羽山観音寺 住職 後藤 密榮 (P162)

シリーズ  
猛暑から身を守る  
第1回  
体づくり

春が来たばかりなのに  
「もう熱中症?」と  
思っていないですか?

春が来たと思ったら、急に夏のような暑さの日も。  
近年は初夏の訪れが早まり、  
体が暑さに慣れる前に気温がぐんと  
上がる傾向にあります。  
そのため、本格的な夏を迎える前から、  
熱中症のリスクが高まっています。  
今年も暑くなる予想です。猛暑を乗りきるために、  
いまのうちに「夏を迎える体づくり」を始めましょう。

2026年の暑さ予報...  
暑さから身を守るには、夏は涼しい場所で過ごすことが大切です。涼しい場所には、涼しい服装や、涼しい飲み物を飲むことも大切です。

お役立ち情報  
お役立ち情報  
お役立ち情報

猛暑から身を守るには?  
第1回は「体づくり」  
早めの対策で、熱中症を防ぎましょう。

(P39~46)

ローズマリーの  
ある暮らし

古代ローマ時代から薬用植物として栽培されてきたローズマリー。強い抗菌作用があり、「若返りのハーブ」とも呼ばれています。鉢植えの育て方やお好みの品種、風味や有効成分の生かし方を紹介します。

ローズマリー

(P71~77)

結果発表

家の光100周年ダンスコンテスト

表現力やチーム力が光る  
公式ダンス部門  
オリジナリティやエンターテインメント力が光る  
フリーアレンジ部門

(P78~79)

脳トレ レクリエーション編 第1回  
左右の手で  
別の動作をおこなう  
トントン・スリスリ

今月の10分  
あったらやってみよう

(P47)