

家の光

IE no HIKARI

5月号



表紙 鈴木 保奈美さん

昨年から、みそや甘酒、塩麴など発酵食品を手作りするようになりました。時間はかかりませんが、その時間が今の自分に必要な気がしています。なんでも手軽に手に入るからこそ、じっくり手をかけたものが体にも心にも穏やかに作用する気がするんです。

シリーズ 猛暑から身を守る

春が来たばかりなのに

「もう熱中症？」と思っ ていませんか？



特集

料理、掃除、買い物、読書…

暮らしで脳トレ！



《別冊付録》

あと一品がすぐできる！

野菜の副菜カタログ



ローズマリーのある暮らし



手芸

平テープで編む ポシェット



JA・協同組合がよくわかる！

阿高あやのなるほどレッスン



なぜ多くの事業が
JAにはあるの？

10分
あったら
やってみよう

脳トレ レクリエーション編

左右の手で別の動作をおこなう トントン・スリスリ