

家の光 5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.16~36

「料理、掃除、買い物、読書……
暮らして脳トレ！」



○ 近頃もの忘れに悩んでいるあなたへ。

◎ 加齢によって衰えがちな脳。じつは、日常の家事や生活を通して活性化させることができます。簡単にできる脳が老けない『家の光』の読み方をご紹介します。

● 『家の光』脳トレ読書会を開催し、自分に合った脳番地トレーニングを話し合ってみましょう。



やってみよう P.39~46

「シリーズ 猛暑から身を守る 第1回
春が来たばかりなのに「もう熱中症？」と
思っていますか？」

- 来る夏の暑さに備えたいあなたへ。
- ◎ 近年、初夏の訪れが早まり、本格的な夏を迎える前にも熱中症のリスクが高まっています。猛暑を乗り切るべく「夏を迎える体づくり」を始めましょう。
- 「暑熱純化ダイアリー」を参考に、日常生活に取り入れて、継続してみましよう。





つくってみよう 別冊付録

「あと1品がすぐできる！
野菜の副菜カタログ」



- 食卓にもっと野菜をたっぷり加えたいあなたへ。
- ◎ 『家の光』の人気連載企画「家の光料理カード」から、家庭菜園で人気の野菜を使い、少ない材料で20分以内に作れる副菜のレシピを紹介。
- 家庭菜園で育てた野菜や、冷蔵庫に入っている野菜を使って、日々の献立に取り入れてみましょう。



つくってみよう

P. 64~69

「平テープで編む ポシェット」



○かぎ針編みで使いやすく丈夫な小物を作りたいあなたへ。

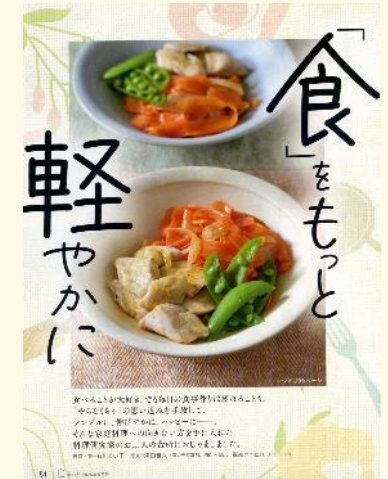
◎ 梱包用の平たいビニールひもを使って、ポシェットを作ってみましょう。様々な色合わせで作ることができ、軽くて丈夫で、水洗いもできます。

● 自分だけの色合わせでポシェットを作ってみましょう！



やってみよう P.51~59

「食」をもっと 軽やかに」



- 毎日の食事作りに疲れることもあるあなたへ。
- ◎ 料理研究家のお二人の台所から、「やらなくちゃ」を手放し、軽やかに家庭料理を楽しむヒントを見つけました。
- 明日から台所に取り入れられる、新しい習慣はありましたか。みなさんで話し合ってみましょう。



10分で記事活用 P.47

「10分あったらやってみよう

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**」



- 空き時間にすぐできる、簡単なエクササイズを覚えてみたいあなたへ。
- ◎ 介護予防Youtuber「てつまる」さんに脳トレレクリエーションを教わります。第一回の「トントン・スリスリ」は左右の手で別の動きをすることで、脳の活性化が期待できます。
- 読書会やイベントの隙間時間に、みなさんで実践してみましよう！



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がなぜ様々な事業を手広く運営しているのか知りたいみなさんにおすすめ。
- ◎ JAが総合農協として発展してきた経緯や要因、JAの事業を利用し続ける意義について紹介。
- JA事業の中でよく利用しているもの、利用したことのないものについて、皆さんで話し合ってみましょう。



みんなで考えよう

P.144~146

「まんが



JA女性組織 仲間のチカラ」



- 子ども向けの食農活動をもっと活性化させたい、と思っているみなさんにおすすめ。
- ◎ JAやつしろ女性部の活動を紹介。アグリキッズスクールに参加し、野菜や米の収穫体験から販売・試食体験まで、子どもたちに食の大切さを伝え、フードロス削減を呼び掛けています。
- 子どもたちが楽しく食と農について学ぶために、どのような取り組みができるか、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

夏は発汗によって塩分が大量に失われるため、味の濃い食事を頻繁にとることが重要。
○か×か?

②

海外の農村では目的ごとに異なる協同組合が発足していたのに対し、日本では古くから農協が営農に留まらず様々な事業を担っていた。
○か×か?

③

『家の光』の中でも、時事問題の記事だけを読むことで、脳が活性化され、脳トレにつながる。
○か×か?

④

JAや金融機関から身に覚えがない請求や確認の連絡が来たときには、一刻も早く対応しなくてはならない。
○か×か?

⑤

日本のトウモロコシ輸入量のうち、4分の3を飼料用が占めている。
○か×か?

⑥

公的介護保険は、所得や介護度によって自己負担額が変動する。
○か×か?

家の光クイズ 解答

① ×

〈P.46〉

塩分や脂質の多い食事が続くと、内臓に負担がかかり、血流が滞って、かえって体温調節が難しくなります。その代わりに、毎日のみそ汁を習慣化することで、水分・塩分・ミネラルを適量摂取することができます。

② ○

〈P.142〉

日本の農村では、家族経営を行う農家がほとんどで、営農と生活の営みは切っても切り離せない状況でした。そのため、農協が金融や販売など多様な事業を拡大して農家を支えると同時に、地域に不足している役割までも請け負う、受け皿的な存在として発展していきました。

③ ×

〈P.30〉

『家の光』には料理や手芸、エンタメや時事問題まで、幅広いジャンルの記事が掲載されています。それらを読み、自分に「必要な情報」と「必要のない情報」を選別することで、脳が活性化されます。P32～36も参考に、脳トレ読書会に挑戦してみてくださいね。

④ ×

〈P.151〉

近年、警察庁や役所、JAなどの公的機関をかたる「なりすまし詐欺」の件数が増加しています。いつも利用している機関でも疑いの視点を持ち、振り込みなどを行う前に身近な友人や家族、警察署などに相談するようにしましょう。

⑤ ○

〈P.141〉

日本はトウモロコシの輸入量が世界で2番目に多い国です。さらに自給率はほぼ0%に近く、輸入依存に陥っています。一方、輸出量の多くを担うアメリカでは、バイオエタノール原料用など、自国消費が増えつつあり、輸入量減少が危惧されています。

⑥ ○

〈P.159〉

公的介護保険とは、所定の要介護状態として認定された人に、介護費用を一部給付する制度です。介護サービスを利用する際、自己負担が原則1割になるよう支援されますが、一定以上の所得がある場合や、介護度によっても負担額は変動します。

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

6月号の お知らせ

<特集>

がんばらなくても「キレイ」がかなう!

梅雨どき 快適ラク掃除

雨降りが続き、湿度の高い梅雨どき。

じつは、湿度があるとラクにカビや汚れを落とすことができるため、掃除に最適の季節です。ダニの繁殖初期に当たるため、ダニ対策にも効果的。さらに軽量で扱いやすいマルチクリーナーを使った掃除法など、知って得する掃除のコツを紹介します。

<猛暑から身を守る連続企画 第2回>

築46年以上の古い家ほど要注意

窓断熱で猛暑に勝つ!

熱中症の約4割は家の中で起こっています。

とくに1980年以前に建てられた住宅は、夏場はストーブで暖められている状態に! シリーズ企画「猛暑から身を守る」の第2回は、窓から始める暑さ対策を紹介します。

<別冊付録>

脳が若返る ぬり絵で楽しむ 12か月の花々

配色を考え、指先を動かして色を重ねることで、脳のさまざまな部位に刺激を与えるぬり絵。無心に取り組むことで心身もリラックスできます。

18種類の花のぬり絵を楽しんでみませんか。



表紙は 染谷将太さん