

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



(P16~36)

春が来たばかりなのに
「もう熱中症？」と
思っていますか？

シリーズ
猛暑から身を守る
第1回
体づくり

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。

教えてくれたのは
石原新菜さん

2026年の暑さ予報... 夏は前年より暑くなる見込みです。

39

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。強い抗酸化作用があり、「若返りのハーブ」とも呼ばれています。鉢植えの育て方や効果的な乾燥、風味や有効成分の生かし方を紹介します。

71

(P71~77)

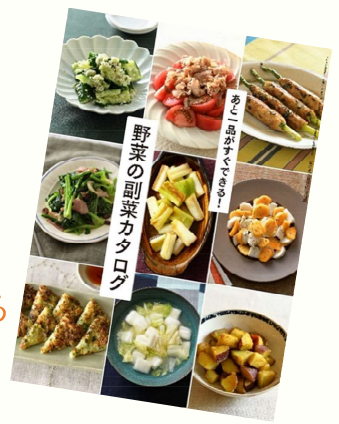
梱包用の平テープを編んで作る
ポシェット。お出かけにもぴったり。
汚れても水洗いができる



<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。



● 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)



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)



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)

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

(P47)

今月の
10分
あつたら
やってみよう

