

6月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
染谷将太さん



「外出するのおっつ」と思っていないですか。そんなときこそ、先送りしがちな掃除に着手するチャンス！じつは涼気が多いこの時期こそ、掃除に最適なんです。さらに、梅雨どきから一気に雑菌がダニやカビは繁殖初期に対策をするのがもっとも効果的。体に負担をかけず、効果を上げる「梅雨どきラク掃除」を、一つから始めてみませんか。

特集
「キレイ」がかなう！
梅雨どき
快適ラク掃除

Isayo-daki Kaiteki Raku-Souji!

(P10~30)

シリーズから猛暑を守る第2回

熱中症の約4割は家で発症しています!

熱中症は屋外で発症するものと思われがちですが、実際には発症場所の約4割が住宅。とくに高齢者は室内での発症が多く、注意が必要です。住まいの暑さ対策では、外の熱が入りやすい「窓」がポイントに。注目すべきは「窓リノベ」(内窓の設置など)で家の断熱性能を高めることです。

エアコンをつけてもなかなか部屋が涼しくならない……。
ご自宅の暑さ対策には「窓」が重要。
厳しい夏を快適に乗り切る「窓リノベ」について学びましょう。

教えてくれたのは
松尾和也さん
住宅設備アドバイザー

熱中症の発症場所別救急搬送の状況

場所	割合
住宅	38.8%
商業施設	22.1%
公共施設	19.2%
その他	20.0%

救急搬送件数(推定) 19,721件

救急搬送件数(推定) 7,653件

救急搬送件数(推定) 7,653件

救急搬送件数(推定) 7,653件

救急搬送件数(推定) 7,653件

(P47~54)

好みの品種が見つかる

とよめぎのアジサイ

梅雨の時期、雨の雫を彩るアジサイ。人気が高く、庭に欠かせない花。鉢植えでも育てることが出来ます。今回は、鉢植えの育て方、今年もアジサイを楽しむためのポイントをご紹介します。

暮らしのヒント

アジサイの育て方

(P71~77)



<別冊付録>

配色を考え、指先を動かして色を重ねるぬり絵は、脳の様々な部位に刺激を与えることができます。さまざまな種類の花のぬり絵に取り組み、リラックスしながら脳を活性化させてみましょう。

脳が若返る

ぬり絵で楽しむ

12か月の花々

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第10回
豚肉
世界を圧倒する中国

(P136~137)

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10回
共済ってなに?
保険となにが違うの

(P142~143)

シニア世代は必読!
みんなのお金相談所

<今月のお題>
**円満な相続のために
考えておきたい
相続対策とは?**

(P156~159)

今日も明日も
おかげさんで
第38回
だれかのために今、
できることをすれば
まわりまわって
自分も守られていく

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 (P91)
 - 『家の光』6月号アンケート (P97)
 - 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P107)
 - 「あなたとわたしのハッピーアワー」企画 (P111)
 - ザ・地産地消家の光料理コンテスト (P112)
 - 脳トレワールド (P113)

**心を整え、人をつなぐ
手芸の力**

(P35~43)

脳トレ レクリエーション編 第2回 **今月の**
10分
あつたら
やってみよう

1から5までの
動作を覚えて
ポーズ

(P34)