

家の光 6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. 10~30

「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」



- 面倒な掃除を先送りしがちなあなたへ。
- ◎ 梅雨どきは掃除に最適な季節です。身近なアイテムを活用した汚れ落としのテクニックや、繁殖のピークを迎える前に行いたいダニ対策をご紹介します。
- 「梅雨どき掃除」いちおしスポットの中から、汚れが気になる場所を掃除してみましょう。



やってみよう P.47~54

「シリーズ 猛暑から身を守る 第2回

熱中症の約4割は**家の中で**発症しています！」



- 自宅の暑さ対策に取り組みたいあなたへ。
- ◎ エアコンをかけても、なかなか涼しくならない……。ポイントは「窓」にあるのかも。住まいの断熱効果を高めるための“窓リノベ”について学びます。
- リビングや寝室など、長い時間を過ごす部屋の“窓リノベ”を検討してみましょう。



つくってみよう

別冊付録



「**脳が若返る** **ぬり絵で楽しむ 12か月の花々**」

- 楽しく手を動かして、脳を元気にしたいあなたへ。
- ◎ 配色を考え、指先を動かして色を重ねていくぬり絵は、脳の様々な部位に刺激を与えてくれます。様々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若返らせてみませんか。
- 自分好みの色合いで花をぬり、オリジナルの作品を完成させてみましょう。グループで持ち寄ってぬり、お互いに見せ合うのもおすすめです。



つくってみよう P. 56~60

「雨の日でも気分が上がる カエルのキーケース」



- カバンの中で目印になるキーケースを手作りしたいあなたへ。
- ◎水や汚れに強く、手入れが楽な合皮を使った、カエルのキーケース。手のひらサイズなので、カバンの中からすぐに見つけることができますよ。
- 好きな色の合皮を使ってキーケースを作ってみましょう！
仲間で作って支店などに展示しましょう。



やってみよう P.71~77

「好みの品種が見つかる ときめきのアジサイ」



- 自宅でアジサイを楽しみたいと思っているあなたへ。
- ◎ 梅雨の時期に目を楽しませるアジサイは、実は鉢植えでも手軽に育てることが出来ます。様々な品種の一覧や、毎年楽しむための鉢植えの植え替え方を紹介。
- イチオシの12品種の中で、気になったものがありましたか。皆さんで話し合ってみましょう。



10分で記事活用 P. 34

「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2回
1から5までの 動作を覚えてポーズ」



- 空き時間にすぐできる、簡単なエクササイズを覚えたいあなたへ。
- ◎ 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2回の「1から5までの動作を覚えてポーズ」は脳トレだけでなく、体を大きく使うのでリフレッシュにも。
- 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ょ！



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」



- 共済事業について、詳しく知りたいみなさんにおすすめ。
- ◎ 共済は、協同組合の相互扶助の精神と一致する、独自の特徴があります。「保険」との違いや、その意義について紹介します。
- 共済事業についてもっと知りたいことがあるか、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「みんなのお金相談所」より
遺産の額が高いほど、遺産分割に関する事件が起こりやすい。
○か×か?
ヒント:P158

②「農政・農業 旬な話」より
「野菜指定産地制度」とは、「指定野菜」の価格が高騰したとき、消費者に現金を支給するしくみである。
○か×か?
ヒント:P152

③「シリーズ 猛暑から身を守る 第2回」より
大きな窓に直射日光が当たると、こたつ1台分もの熱が室内に入り込む。
○か×か?
ヒント:P49

④「ときめきのアジサイ」より
アジサイは、小さい花が集まった球体のような咲き方をしない品種もある。
○か×か?
ヒント:P72

⑤「梅雨どき・快適ラク掃除」より
昨今の住環境の変化により、家の中にダニが殖えやすくなっている。
○か×か?
ヒント:P22

⑥「健康診断は人生の宝の地図」より
健康診断のABC判定では、E判定以外は深刻ではないので、ゆっくりと生活を見直すことが大切だ。
○か×か?
ヒント:P103

家の光クイズ 解答

① ×

遺産分割事件全体のうち、遺産価額5,000万円以下の事件が約8割を占めています。遺産分割に関するトラブルは、金額に依らず起こることがあります。早い段階から「争族対策」について考えておくことが重要です。

② ×

「野菜指定産地制度」とは、農水省が指定した野菜を首都圏へ出荷する産地に対し、価格暴落時に現金で補填を行う、という仕組みです。

③ ○

天井近くから床まである大きな窓から直射日光が差し込むと、約600W、こたつ1台分の熱が室内に入り続けることとなります。思い切って「窓リノベ」を行うことで、熱中症のリスク低減、電気代の節約などの効果が期待できます。

④ ○

よく見られるアジサイは「てまり咲き」と呼ばれ、球体状に咲きますが、円すい形の「ピラミット咲き」、中心の花をガク部分が縁取る「ガク咲き」など、球体状にならない種類もあります。72ページで、実物の写真を確かめてみてくださいね。

⑤ ○

近年の日本住宅は、高断熱・高気密で、合板やビニールクロスなど湿気を吸わない素材が主流となりました。そのため、かつては冬に死んでいたダニが越冬し、年中繁殖が可能になっています。

⑥ ×

C判定は「要再検査・生活改善」、D判定は「要精密検査・治療」の状態をあらわしています。一歩間違えると深刻な病にもなる可能性があるため、放置することなくすぐに医師に相談し、適切な治療や指導を受けることが大切です。

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 7月号のお知らせ

<特集>

人生100年時代に必要なのは **食べ力**® ~食べて生き延びる力~
健康寿命を延ばすには、なにを選び、どう食べるのか。

「食べ力®」の提唱者である料理研究家 村上祥子さんをはじめ、
年を重ねても現役で活躍する方々に元気の秘訣を教わります。

<農ライフのすすめ>

植えつけ後でも間に合う!

野菜を夏ばてさせない 暑さ対策大作戦

年々厳しさを増す、夏の暑さ。高温による生育不良や収穫量の低下といった問題に
悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。

種まき・植えつけ後でもできる対策を紹介します。

<別冊付録>

体と心をすこやかに保つ 自律神経整えガイド

毎日やることに追われたり、心配事があったりして、

「疲れが取れない」「イライラする」といった「なんとなく不調」に悩まされていませんか。

こうした症状は自律神経の乱れが原因のことが多いもの。自律神経を整え、

疲れにくい体をつくるために習慣にしたい腸活レシピや体操などをガイドします。



表紙は 高畑淳子さん