

7月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
高畑淳子さん



パターンシートで作る
冷蔵庫メモポケット

冷蔵庫に貼って便利なマグネット付きのメモポケットです。100円ショップのパターンシートを折って簡単に作れます。

(P67~71)

<別冊付録>
体と心をすこやかに保つ 自律神経 整えガイド

「疲れが取れない」「イライラする」こうした不調は自律神経の乱れが原因かもしれません。自律神経を整え、疲れにくい体をサポートするレシピや体操などをガイドします。

食べカ

食べて生き延びる力

人生100年時代に必要なのは

「食べカ」をアップさせるレシピ、誤嚥の予防に役立つ体操も教えます!

小林まさるさん (料理作家)

村上祥子さん (料理作家)

鎌田寛さん (特集)

(P14~36)

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる! 食と農のいま 第11回
いまそこにある世界の食料危機 (P136~137)

JA・協同組合がよくわかる! (P138~139)
阿高あやのなるほどレッスン 第11回
信用事業ってなに? 銀行となにが違うの

シニア世代は必読!
みんなのお金相談所

<今月のお題>
遺産分割の目安となる法定相続分ってなんですか? (P156~159)

読者投稿/参加募集

- 『家の光』読書体験手記 (P66)
- ザ・地産地消家の光料理コンテスト (P90)
- 読書ボランティア養成/スキルアップ講座 (P91)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P92)
- 『家の光』7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)
- 脳トレワールド (P113)

今日も明日もおかげさんで
第39回
地に足をつけて暮らしていれば
だいたい、**なんとかなるの**

音羽山観音寺 住職 後藤 密榮 (P162)

シリーズ 猛暑から身を守る 第3回 衣服

「着る」暑さ対策の最前線 熱中症は衣服で防ぐ!

最新の夏服で暑さを乗り切りましょう!

猛暑から身を守るには? シリーズ第3回のテーマは「衣服」。熱中症を防ぐ服の選び方を知って、最新の夏服で暑さを乗り切りましょう!

(P54~61)

「なぜ?」がわかる! 効果がわかる! 夏野菜の育てワザ

不調に負けない! 夏の野菜の育てワザ

(P72~78)

放送開始から73年

やっぱりテレビが好き

(P40~51)

脳トレ レクリエーション編 第3回 今月の10分

リズムよく つまんでたたいて 入れ替えて

(P79)