

家の光 7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. 14~36

「人生100年時代に必要なのは 食べ力 ^{ちから} 食べて生き延びる力」



- 健康や食事に心配事のあるあなたへ。
- ◎ 食べることは健康と生きる力を支える基本です。そのたいせつさと、毎日の生活に無理なく取り入れる方法を教わりました。
- 紹介されているレシピを作ってみたり、紹介されている体操を皆さんでしていきましょう。



気軽に話し合おう P. 40～51

「放送開始から73年
やっぱりテレビが好き」



○ テレビをよく見るあなたにも、最近見ていないあなたにも。

◎ 「テレビ離れ」と言われることが増えました。テレビの「今」について、テレビを知り尽くす方々に聞きました。50年以上続くご長寿番組もこんなにあります！

● 普段よく見る番組について話し合い、紹介されている番組を見てみましょう。



やってみよう 別冊付録

「
体と心をすこやかに保つ
自律神経 整えガイド」



- 生活習慣を整え、元気に過ごしたいあなたへ。
- ◎ 「なんとなくの不調」を感じたことはありませんか？こうした不調の多くは「自律神経」の乱れによるものだと考えられます。この別冊付録では、自律神経を整える方法をご紹介します。
- 自律神経を整えるための日々の過ごし方について、皆さんで話し合ったり、その場でできるストレッチ（P.20～28）をしてみましょう。



つくってみよう P. 67~71

「パターンシートで作る 冷蔵庫メモポケット」



- 冷蔵庫にメモをよく貼っているあなたへ。
- ◎ 冷蔵庫に貼って、ペンやメモを入れると便利な、マグネット付きのメモポケット。100円ショップで買える、リメイクシート（壁紙シール）と、5mm方眼の目盛りが付いたプラスチック製のパターンシートで、簡単に作れます。
- フェルトの色、ドアと窓のパーツの位置を自分好みにアレンジして作ってみましょう。



やってみよう P.72~78

「不調に負けない

夏野菜の育てワザ」



- 夏野菜を育てているあなたへ。
- ◎ 梅雨明けは、夏野菜の不調が表れやすい時期。基本である「水やり」「追肥」「仕立て」「病虫害対策」について、できるだけ手間をかけずに効果を上げる方法を紹介します。
- 夏野菜のSOSについて心当たりのある不調の症状はありましたか？
皆さんで話し合ってみましょう。



10分で記事活用 P.79

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3回

リズムよく つまんで たたいて 入れ替えて」



○ 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る第3回。両手で鼻と耳をつまみます。右脳、左脳のいずれにも刺激を与えられるため、集中力アップにつながります。

● 読書会やイベントの隙間時間に、皆さんで実践してみましよう！



みんなで考えよう P.138~139

「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の信用事業について、詳しく知りたいみなさんにおすすめ。
- ◎ 信用事業は、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。「銀行」との違いや、その意義について紹介します。
- 文章が多いページですが、皆さんで一文ずつ交代で読んでみましょう。



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」



- 子どもたちと楽しく食農教育をしたい、と思っている皆さんにおすすめ。
- ◎ JA魚沼フレッシュミズ・ナカラネの活動を紹介。
2020年から畑を借り、食農教育をスタートし、子どもたちと楽しく農作業を続けています。
調理活動やJAの施設見学もおこなっています。
- 子ども向けの食農教育イベントを行う上で、どのような工夫ができるか、皆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別冊付録「体と心をすこやかに保つ 自律神経 整えガイド」より

自律神経の乱れは「身体的な不調」のみを引き起こす。

○か×か?

ヒント:別冊付録P8

②特集「人生100年時代に必要なのは 食べカ 食べて生き延びるカ」より

親しい人と食事をすると、食欲がアップし、認知症の予防にもなる。

○か×か?

ヒント:P25

③「あなたの「目」はだいじょうぶ?」より

スマホを見続けても、白内障や緑内障に影響はない。

○か×か?

ヒント:P80

④「農ライフのすすめ」より

夏野菜にとってもっとも過酷なのは、猛暑より気象の変化である。

○か×か?

ヒント:P73

⑤「JA・協同組合がよくわかる! 阿高あやのなるほどレッスン」より

JAの信用事業は、地域内の資金循環でなく、国際的な資金の流れを重視する。

○か×か?

ヒント:P138

⑥「安全なベテランドライバーになるための運転術」より

自分の運転に自信がある人も、運転の基本をおさらいする必要がある。

○か×か?

ヒント:P103

家の光クイズ 解答

① ×

強いストレスなどによって交感神経の動きが過剰に高まると血管が収縮し、血流が悪化します。血流の悪化は脳に悪影響を与えるため、「精神的な不調」にもつながります。

② ○

一人で食べる「孤食」は、あじけなさから食欲や気力の低下を招きます。一方で、親しい人と食事をすると、おいしく感じ、活動的になり、認知症予防にもつながります。

③ ×

「スマホ老眼」を放っておくと、近視を進行させ、白内障や緑内障など、さまざまな目の病気のリスクを高める要因にもなります。

④ ○

植物はずっと暑い分にはそれなりに適応しますが、急な気温の低下や、大雨後の急な干ばつなど、大きな変動があると適応できず、さまざまな不調として現れます。

⑤ ×

信用事業は、地域の暮らしや産業を支えるために資金を循環させる仕組みです。そのため営業区域は一定の範囲に限られ、融資先は組合員（会員）を対象にしています。

⑥ ○

運転歴の長いベテランドライバーこそ、過信や加齢などで、運転に乱れが生じやすいもの。「自分は大丈夫」と思っているも、周囲から「あの人の運転は怖い」と思われているかもしれないため、運転の基本に立ち返ることは大切です。

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 8月号のお知らせ



表紙は 大地真央 さん

<特集>

わたしにちょうどいいスマホライフ

いまや生活に欠かせないスマホ。「使いこなせていない」と感じていませんか？じつは、基本機能だけでも、暮らしはぐっと快適に。自分に合ったスマホの使い方を見つけるヒントを紹介します。

<農ライフのすすめ>

完熟は至福の味！

鉢植えてブドウを育てよう

『シャインマスカット』などの品種で、人気が高いブドウ。すぐに収穫を楽しむために、苗木がある程度成長した「実つき苗」を育てるポイントやお勧めの品種を紹介します。

<別冊付録>

どっさり採れてもだいじょうぶ！

キュウリとナスの食べつくしレシピ

夏場の一時期にたくさん採れるキュウリとナスは調理法がマンネリ化したり、傷ませてしまったりすることがあるもの。

飽きずにおいしく食べつくすために、『家の光』の料理記事や「家の光料理カード」などで好評だったレシピをセレクトしてお届けします。