

# 家の光

IE no HIKARI

## 8月号



表紙 大地 真央さん

### 特集

わたしにちょうどいい

## スマホライフ



メイプル超合金

安藤なつさんと学ぶ

## 認知症



### 《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



完熟は至福の味!

## 鉢植えでブドウを育てよう



手芸

IE no HIKARI  
Handmade

## ペーパー芯で作る魚のモビール



JA・協同組合がよくわかる!

## 阿高あやのなるほどレッスン



②  
連合会や中央会は  
なにをしているの?

10分  
あったら  
やってみよう

脳トレレクリエーション編

チームで協力してバトンをつなぐ一列棒リレー