

家の光 8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. 12~31

特集「わたしにちょうどいい スマホライフ」



○今ひとつスマホを使いこなせていないな…というあなたへ。

◎スマホは「暮らしを少しらくにする道具」です。LINE、カメラなどの基本機能の使い方や、知っておきたい・気を付けたいポイントについてまとめました。

●使ってみたい・覚えておきたい機能はありましたか。皆さんで試してみましよう。



やってみよう

P. 35~41

「フレッシュ! 野菜ジェラート」



○旬の野菜でデザートを作ってみたいあなたへ。

◎夏野菜の個性を生かして、ひんやり涼しいジェラートを作ることができます。市販のアイスやジッパー袋などを使うので、調理も簡単です。

●たくさん収穫できた夏野菜を使って、ジェラートを作ってみましょう。



気軽に話し合おう

P. 52～57

「**知れば心が軽くなる** **メイプル超合金**
安藤なつさんと学ぶ 認知症」



- 「認知症」に対する不安があるあなたへ。
- ◎ 「認知症」と聞くと、ネガティブなイメージが浮かびませんか？ 介護歴20年の安藤なつさんの経験談や、専門医に学ぶ認知症の基礎知識から、誤解や不安を解消し、気負わず向き合うためのヒントを見つけましょう。
- 認知症や介護について、知りたいことや備えておきたいことはありますか？ 皆さんで話し合ってみましょう。



つくってみよう P. 66~69

「ペーパー芯で作る 魚のモビール」



- 捨ててしまうトイレットペーパーの芯を活用してみたいあなたへ。
- ◎ トイレットペーパーの芯を切って貼り合わせるだけで、風にそよぐモビールを作ることができます。揺れる魚たちが涼しさを演出する、夏らしい工作を楽しんでみませんか。
- みなさんで集まってモビールを作ってみましょう！
支店などの窓辺に展示するのもよいですね。



やってみよう P. 73~80

「完熟は至福の味!

鉢植えてブドウを育てよう」



- 自宅で手軽にブドウを育ててみたいあなたへ。
- ◎ 人気の果物であるブドウ。ポイントを押さえると、鉢植えて簡単に育てることが出来ます。実つき苗を選べば、すぐに収穫を楽しめるのも魅力的です。
- 「鉢植えて育てたいブドウ6選(74ページ)の中で、気になる品種はありましたか。皆さんで話し合ってみましょう。



10分で記事活用 P. 70

「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4回
チームで協力してバトンをつなぐ 一列棒リレー」



- みんなで、楽しく体を動かしたいあなたへ。
- ◎ 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。新聞紙で作った棒をバトンにして、座ったままリレー形式でスピードを競います。腕・肩の運動になるほか、チームの団結力も深まります！
- 読書会やイベントの隙間時間に、みなさんで勝負してみましよう！



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」



- 連合会・中央会の役割について、詳しく知りたいみなさんにおすすめ。
- ◎ 連合会や中央会は、各事業の基盤を作り、調整を行うなど、見えないところで地域のJAを支えています。その機能や役割について紹介します。
- 読書会で一人一文ずつ読んでみましょう。みなさんの地域のJAで相談してみたいことはありませんか？



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」

- 「自分たちらしい」活動をおこなっていきたい、と思っ
ているみなさんにおすすめ。
- ◎ JAうつのみや女性組織「みどり会」の活動を紹介。
5年にわたり、こども食堂の調理ボランティアとして活動
を続けています。親しみやすい家庭料理を提供し、年2回
「出張こども食堂」の活動にも力を入れています。
- 個性を生かした活動を進めていくために、どのようなこと
を試してみたいか、話し合ってみましょう。



答えは本誌の中に!

家の光クイズ



①「メイプル超合金 安藤なつさんと学ぶ 認知症」より

物忘れが多くなることは、認知症が進行しているサインである。

○か×か?

ヒント:P54

②別冊付録「キュウリとナスの食べつくしレシピ」より

ナスには、皮の部分に強い抗酸化作用を持つ物質が含まれている。

ヒント:別冊付録 P19

③連載「みんなのお金相談所」より

遺産相続の際、有効な遺言書が残っている場合はその内容が優先され、記載がなければ家族でも遺産を受け取ることができない。

○か×か?

ヒント:P156

④特集「わたしにちょうどいい スマホライフ」より

有名な企業や芸能人からのメールは、詐欺かどうか確かめるためにまず返信やリンクを確認するべきだ。

○か×か?

ヒント:P30

⑤「妄想旅行計画で楽しい脳トレ」より

認知症の原因となる脳内の有害物質は、発症の約20年前から蓄積し始める。

○か×か?

ヒント:P100

⑥連載「農ライフのすすめ」「鉢植えてブドウを育てよう」より

ブドウは鉢植え栽培によって、水やりや施肥が効率化できるほか、病気も防ぎやすくなる。

○か×か?

ヒント:P75

家の光クイズ 解答

① ×

「物忘れ＝認知症」ではありません。日付や曜日がわからなくなる、ご飯を食べたこと自体を忘れてしまうなど「日常生活に支障が出る状態が6か月以上続いている」ことが、認知症と診断する目安の一つとなっています。

② ○

ほかに、ナスは胃の調子を整える効果、キュウリは体の熱を冷まし、むくみを防ぐ効果があります。夏の体調管理に役立つナスとキュウリで、「食べつくしレシピ」を活用し余すことなく楽しみましょう！

③ ×

有効な遺言書がある場合、その内容は法定相続分（法的に定められた相続割合の目安）よりも優先されます。ただし、配偶者や子など、法定相続人は最低限保証された遺産取得分「遺留分」を請求することができます。

④ ×

知名度の高い企業や有名人を装った詐欺メールが多発しています。誤って返信したり、リンクを確認してしまうと詐欺サイトに誘導される危険があります。差出人名だけで信用せず、内容を確認し、怪しい場合はまず詐欺を疑いましょう。

⑤ ○

認知症の主な要因は、加齢によって脳内に“ゴミ”がたまる他、ストレスやフレイル（老化に伴う心身の虚弱）があります。予防対策を始める時期は、早すぎるということはありません。旅行を計画して、脳を楽しく鍛えましょう。

⑥ ○

鉢植え栽培を行うことで、雨が当たらないように鉢植えを移動させることができ、病気を防ぎやすくなる利点があります。青い実がなっている状態の「実つき苗」を購入すれば、すぐに完熟の実を楽しむことができますよ。

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 9月号のお知らせ

<特集>

これからの夫婦のかたち **つかず離れず、ちょうどよく**
2026年4月号の読者アンケートによると、配偶者がいる読者のうち、夫婦関係が「うまくいっている」「まあまあ」と答えた人が9割を超えました。一方で、離婚する夫婦のうち、「熟年離婚」する割合が23.5%と、年々増えているのも事実です。

そうした結末を迎えないために、夫婦二人が適切だと感じる「距離」を見つけるための方策を、さまざまな角度から紹介します。

<農ライフのすすめ>

潤して不調を遠ざける **ナシで食養生**

薬膳では「のどや肺の熱を冷ます」「乾燥を潤し、せきやたんを止める」などの効果が期待できるナシ。不調を改善に導く料理や作り置きを紹介します。

<別冊付録>

畑の「困った」を解決! **家庭菜園お助けBOOK**

猛暑や集中豪雨など気象の著しい変化から、家庭菜園の野菜がうまく育たないという悩みが多く寄せられています。「気温・気象」「雑草・害虫」「土壌」「肥料」の4つのテーマ別に、畑の「困った」を解決に導く知識と対策をわかりやすくまとめました。



表紙は 福原 遥さん