

家の光 9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？



みんなで考えよう P.14~35

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」



○ いろんな夫婦のかたちを知りたいあなたへ。

◎ 夫婦のちょうどよい距離感は、毎日のちょっとした工夫で、つくることができます。夫婦関係に関する様々な情報を2人で見てみませんか？

● 特集の話を、自分に当てはめて考えてみましょう。



気軽に話し合おう

P. 9~13

グラフ

「空から見た 美しき日本」



○ きれいな景色にいやされたいあなたへ。

◎ “地球を感じる写真”を追い求め、機体を鳥のように操りながら世界じゅうの空を旅する写真家が撮影した、日本の美しい風景をお届けします。

● みなさんのお住いの地域で好きな景色を話し合ってみましょう。



9月1日は「防災の日」

風水害は事前の対策が肝心!

過去10年間に日本の約7%の市町村で発生している水害や砂災害、これらは地震などと異なり、ある程度の予知が可能です。5月末から運用が開始した新しい防災気象情報と併せて、「マイタイムライン」(避難までの行動計画)を作成して、万の事態に備えましょう。

まずは左ページの
クイズが風水害対策の
基本を確認するべ
各設問の答えは1つだけ

監修：赤坂 邦夫
赤坂 邦夫は元消防官・元入会、宮城県
生まれ、大崎建設 コロネ(マイク
ム)として大活躍。数回、NHK
収録のクイズとして、東京近
畿の各放送局で放送され、視聴
者の防災の啓蒙に大きく貢献。

監修：赤坂 邦夫
赤坂 邦夫は元消防官・元入会、宮城県
生まれ、大崎建設 コロネ(マイク
ム)として大活躍。数回、NHK
収録のクイズとして、東京近
畿の各放送局で放送され、視聴
者の防災の啓蒙に大きく貢献。

50

- 最近、風水害が増えていると感じるあなたへ。
- ◎ 過去10年間に日本の約97%の市町村で発生している水害や土砂災害について、新しい防災気象情報と併せて解説します。
- マイ・タイムライン（避難までの行動計画）を作成して、万一の事態に備えましょう。



つくってみよう P. 64~67

J A 家の光手芸教室

「紫外線で色が変わる

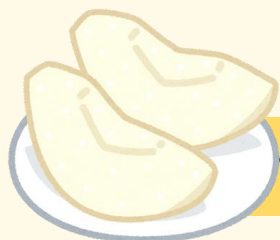
UVパールブレスレット」



○ハンドメイドのブレスレットを身に着きたいあなたへ

◎ 軽くて身に着けやすいビーズを使ったブレスレット。UVパールが、紫外線に反応して白から紫色へと変化します。カラーバリエーションは3種類！

● みなさんでお好きな色を選んで、いっしょに作りましょう。ワイヤー針入りのキットがあり、作りやすいですよ。



つくってみよう P. 69~75

連載「農ライフのすすめ」

「潤して不調を遠ざける

ナシで食養生」



○ ナシの効能を知りたいあなたへ

◎ 薬膳ではナシは体に潤いを与え、乾燥から肺やのどを守る、ひじょうに重要な果実です。期待される効能や食べ方を紹介します。

● 紹介されているナシのレシピを実際に作って、食べて、体調を整えましょう。



10分で記事活用

P. 81

10分あったらやってみよう

「切り紙編 第1回

8つ折りで作る キキョウの花」



○ 10分の空き時間を楽しみたいあなたへ。

◎ 今月号から、「折って切る」だけですてきな模様が作れる「切り紙」を紹介します。8つ折りで作る「キキョウの花」を実物大の図案付きで、初心者でも簡単に作れるように解説しています。

● 読書会やイベントの隙間時間に、みなさんで作ってみましょう！



みんなで考えよう P.138~139

連載

「JA・協同組合がよくわかる！ 阿高あやの なるほどレッスン」



○ 協同組合で教育？ と思う方へ

◎ 協同組合における教育とは、知識を得るためだけでなく、参加意識を高めるためにおこなうものです。

● 読書会で一人一文ずつ読んでみましょう。みなさんのJAでおこなってみたい学習や活動はありませんか？



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」



○ 地域の高齢者を支援する活動に興味があるみなさんにおすすめ。

◎ JAみやざき高千穂地区本部女性部いちご会の活動を紹介。
31年にわたり、お弁当を作って、高齢者に配達する
「配食サービス」を受け継いできた会員の熱意に迫ります。

● 高齢者を支援するために、どのようなことができるか、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「9月1日は「防災の日」
風水害は事前の対策が肝心!」より

浸水害を防ぐ「土のう」の袋の
結び目は水が来る方向に向け
て置く

○か×か?
ヒント:P52

②農ライフのすすめ
「潤して不調を遠ざける
ナシで食養生」より

ナシは肺やのどを潤す効果が
あるが、日本では2000年以
上前から治療に使われてきた。

○か×か?
ヒント:P70

③特集「これからの夫婦のかた
ちつつかず離れず、ちょうどよく」
より

近年、長年連れ添った夫婦
が別れる「熟年離婚」が増え
ている。

○か×か?
ヒント:P23

④連載
「みんなのお金相談所」より

財産を相続放棄するかどうか
は「1年以内」に決めなくては
ならない。

○か×か?
ヒント:P158、159

⑤ 連載
「ひと目でわかる! 食と農のいま」より

日本の原油の輸入先は
2025年時点で中東が
93.5%となっている。

○か×か?
ヒント:P136

⑥すてきに咲かせるガーデニン
グ草花」より

朝に咲いて夕方にはしおれ
る花を一日花と呼ぶ。

○か×か?
ヒント:P161

家の光クイズ 解答

① ×

「土のう」は市区町村やJAなどで配布・貸し出しをしている所もあります。積み方のポイントをおさえて、床上や床下への浸水害対策をおこないましょう。

② ×

ナシは中国では2000年以上前の前漢の時代、砂塵などでのどを痛める人の治療に使われ、日本では江戸時代から重宝されてきました。

③ ○

2022年に離婚した夫婦のうち、同居期間が20年以上の夫婦の割合は23.5%と、統計開始以降で過去最高となりました。離婚した夫婦のうち、4組に1組は熟年夫婦離婚ということになります。

④ ×

相続で特に重要なのが、自分が相続人であると知ってから「3か月以内」におこなう相続の承認または放棄の判断です。手続きをしないまま3か月が経過すると、自動的に「単純承認」となり、借金を含めたすべての財産を引き継ぐことになります。

⑤ ○

日本の原油輸入先は中東が93.5%となっており、ほとんどが輸入頼みとなっているため、脱石油・プラスチックをめざし、地域資源や自然エネルギーの活用、有機農業、地産地消など、「持続可能性」を進めることがだいじになるでしょう。

⑥ ○

一日花には、夏から秋の庭を彩るフヨウをはじめ、夜に咲き朝にしぼむゲッカビジンなど、特定の時間に咲く花も一日花に含まれます。短命な花が咲く理由は諸説あり、自家受粉を避けるため、開花のエネルギーを最小限にするためなど、さまざまです。

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

10月号の お知らせ



表紙は 鈴鹿 央士さん

<特集>

住まいとカラダに安心を もう転ばない！

高齢者の転倒・転落による死亡者数は交通事故の3倍以上！

その約6割が自宅で発生しています。

住み慣れた家のどこに危険が潜んでいるの？ 転ばないためにできることは？

家の中での転倒事故を防ぐために今日からできる対策を紹介します。

<農ライフのすすめ>

秋から楽しむ プランターで寄せ植え菜園

プランター栽培といえば、1鉢に1種類が定番ですが、複数の野菜を寄せ植えすれば、自然の力を生かして手をかけずに野菜作りが楽しめます。

ベランダ菜園歴30年のたなかやすこさんに教わります。

<別冊付録>

解いて認知症予防！ 脳トレパズル36

クロスワード、ナンバープレイス、漢字パズルなど、楽しみながら脳の活性化につながる11種類の人気パズルを厳選！

解けると達成感が味わえる、36問を収録。脳に心地よい刺激を与えましょう。