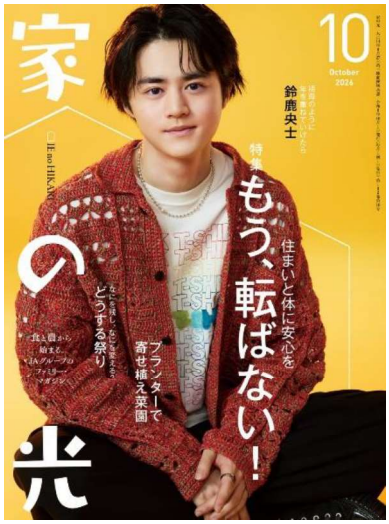
10月号読みどころ

家の光

IE no HIKARI

表紙の人
鈴鹿央士さん



特集

住まいと体に安心を もう、転ばない！

（P12～33）

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

（P69～77）

美肌効果や便秘解消など、高い健康効果が期待できる**酒粕**。でも、どう使えばいいか悩んでいませんか？ 定番のおかずに酒粕を加えたアレンジレシピを紹介します。おいしく気軽に腸活をはじめてみませんか。

（P55～61）

厚紙にレース糸を巻いて模様を楽しむキーホルダーです。秋の実りを思わせるリンゴ・キノコ・サツマイモをモチーフに。

(P63~67)

＜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、漢字、計算など…、
楽しみながら脳の活性化につながる
11種類の人気パズルの問題を
36問収録しました。字が大きく、
解きやすいデザインです。

● おすすめ学習企画 ●

ひと目でわかる！ 食と農のいま 第１４回
農畜産物の輸出は これから伸びるのか。「守り」あっての「攻め」

(P136~137)

JA・協同組合がよくわかる！
阿高あやの なるほどレッスン 第14回
協同組合にとって女性の役割とは？

(P142~143)

シニア世代は必読！
みんなのお金相談所

＜今月のお題＞

不動産の名義変更が義務化 なにをすればいいの？

(P156~159)

読者投稿/参加募集

つながる　ひろがる　絵手紙のわ　(P83)
『家の光』読書体験手記　(P92)
『家の光』10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　(P112)
脳トレワールド　(P113)

第42回

今日も明日もおかげさんで

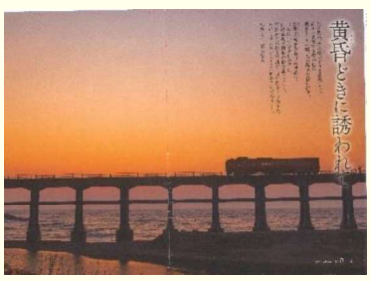
奈良漬けは手をかけたぶん、おいしくなるの

(P162)

音羽山観音寺 住職 後藤 密榮

たそがれ
黄昏どきに誘われて

(P6~9)



切り紙編 第２回

4つ折り<びょうぶ>で作る
リス＆花

今月の10分あったらやってみよう

(P35)